

# OBSAH

<b>PŘÍBĚH KNIHY .....</b>	<b>9</b>
<b>VNITŘNÍ JEDNOTA PRAXE VŠECH DUCHOVNÍCH STEZEK.....</b>	<b>10</b>
Jednota praxe všech stezek k Bohu .....	10
Základy každé stezky, má-li vést k Bohu .....	11
Cíl stezky síly .....	14
Cíl naší stezky i společných meditací.....	16
Způsoby návratu k Bohu .....	16
<b>PRAXE SPRÁVNĚHO NÁZORU .....</b>	<b>20</b>
O duchovním poučení .....	20
O správných názorech.....	21
Duchovní studium .....	22
Pravda a skutečnost .....	23
<b>PRAXE ÁTMAVIČÁRY .....</b>	<b>25</b>
Átmavičára je praxí pozorovatele .....	25
O výbornosti pozorovatele .....	26
Pozorujme pozorovatele .....	27
Pozornost k Já .....	28
Pomocně postupy k nalezení Já .....	28
Překážky poznání Sebe – vědomí Já jsem .....	29
Častá chyba hledajících své Já.....	30
Ztráty vědomí Já .....	31
Potíže s meditací .....	31
Kdo existuje? .....	33
K terminologii Já .....	33
Hovory k Bohu Já jsem a pozorovatel.....	34

Tajemství duchovního srdce .....	36
Jsme stále Já.....	37
Zákonitost vědomí platí i pro ně samé .....	38
Tři způsoby poznání Sebe.....	40
Dva způsoby uvědomování.....	40
Bůh vědomí Já jsem není daleko .....	42
Já, životní síla a duchovní srdce.....	43
<b>VÝROKY O JÁ JSEM .....</b>	<b>48</b>
Výroky „Já jsem to“ jako mantry a náměty k meditaci.....	48
Jak správně chápat výroky „Já jsem to“.....	48
Hledání Sebe pomocí Já jsem TO .....	49
Já jsem Já jsem.....	53
Já jsem Já jsem jako myšlenka.....	54
Nevezmeš jméno Boží nadarmo! .....	55
Prošení v mém – Božím – jméně .....	56
Posvěť se jméno tvé! .....	57
Já jsem (je) anděl.....	57
<b>POZOROVATEL NEBO ČINITEL? .....</b>	<b>59</b>
Jak se rozhodovat? .....	61
Plnění boží vůle .....	63
Ještě o plnění boží vůle .....	63
Činná odevzdanost.....	64
I činnost je naší přirozeností.....	66
Nejsme činitelé.....	67
Praxe postoje „nejsem činitelem“ .....	68
Rozpuštění omylu „já konám“ .....	69
Rozpuštění karmy .....	69

<b>ZÁVĚREČNÝ ÚSEK STEZKY.....</b>	<b>70</b>
Od Krista k Otci, od átman k brahman.....	70
Závěrečný úsek stezky.....	70
O jednotě.....	72
Ještě jednou o jednotě.....	73
Jednota je vědomí.....	74
Podmínka spásy.....	74
Já jsem tělo – Vzkříšení těla.....	76
Duch svatý je Duch svítící.....	78
Jsme stále spojeni s Bohem.....	79
<b>O MYSLI.....</b>	<b>80</b>
Myšlenky.....	81
Nektotožňování se s myslí.....	82
Hledání zdroje mysli.....	82
Vrácení mysli do jejího zdroje.....	83
Střídání vásan.....	83
<b>PRÁCE S EMOCEMI.....</b>	<b>85</b>
Odporovat nebo neodporovat zlu?.....	85
Dvoji zlá moc zla.....	87
Nejhorší odstředivé sklony.....	89
Nesnášenlivost.....	89
Pýcha jako duchovní smrtelný hřích.....	90
<b>RADOSTNÉ POSELSTVÍ LÁSKY.....</b>	<b>94</b>
Co je láska?.....	94
I láska je pod zákonem.....	95
Láska k Já.....	98
Mějme rádi i své tělo.....	99

Zlo je nedostatkem lásky .....	101
Jak správně milovat .....	101
Pravda je láska.....	102
Vše, co je jediné opravdu nutné, je moudrá láska.....	104
<b>O SVĚTĚ.....</b>	<b>105</b>
Zamyšlení nad světem .....	105
Pohled na svět .....	106
Je svět Bůh?.....	106
Projev není sám Bůh .....	107
Tajemství světa .....	107
Existence světa a vědomí .....	109
Bůh a vědomé bytosti.....	115
Vidění Boha v našich bližních .....	116
Charita a duchovní život .....	117
<b>DUCHOVNÍ POUČENÍ.....</b>	<b>118</b>
O sváru dobra se zlem.....	118
Zevní a vnitřní uplatňování duchovních pravd.....	121
Milost máme stále .....	122
Potřeba energie a času pro stezku.....	123
Já jsem život a neplatnost solipsismu.....	124
Co jsme? .....	126
Kotě nebo opička? .....	127
O šakti .....	128
Ramana Maháříši o džňáninech.....	129
Důležitost duchovní společnosti .....	130
Jednota v dechu .....	131
Moje, mé a svoje .....	132
Záhadné světlo.....	133

Výhružný sen .....	134
Boží klid a činnost .....	135
Svoboda a vědomí .....	135
Co je prázdno? .....	137
Vidění Boha.....	138
Tělo je cenný dar.....	138
O „cucání“ z místra .....	140
Dva druhy žáků .....	141
Jednota nerozlišeného a rozlišeného.....	142
O světelném těle.....	145
<b>Z DOPISŮ PŘÁTEL.....</b>	<b>146</b>
Poděkování.....	146
Dotaz na iluzornost těla a světa .....	147
Ze zkušeností našich přátel, které získávají na našich společných meditačních seminářích .....	148
Výběr z mnoha SMS.....	155
<b>Z HISTORIE I SOUČASNOSTI.....</b>	<b>158</b>
Válečná generace (třetí díl filmu) .....	158
Potíže s německou snahou o hegemonii .....	159
Jak se nám dobře žilo ve zlatém Rakousku .....	161
Proč se rozpadlo Rakousko-Uhersko .....	162
Usmíření? .....	163
Přínosy husitství pro české země i Evropu.....	164
Co nám pan Halík neříká.....	165
<b>NABÍDKA DUCHOVNÍ LITERATURY .....</b>	<b>166</b>