

OBSAH

JAK VZNIKLA TATO KNIHA A JEJÍ ÚČEL.....	13
MOC POZORNOSTI VĚDOMÍ ROZHODUJE VŠE.....	15
Vědomí není jen vědomí, ale vše.....	15
Všemocné je spočinutí Ducha!.....	17
Jsme to, čemu věnujeme svou pozornost	20
Hlavní zásady práce s pozorností.....	22
Světová a naše lidská mysl.....	24
Síla lidské mysli.....	26
Hlavní síla mysli spočívá v jejím vedení a zaměření pozornosti vědomí	27
Moc pozornosti vědomí působí neustále	28
Jsme pány svého osudu.....	29
Jak se stát pány svého osudu	32
ŽIVOT V PROJEVU	34
Co je svět, ve kterém žijeme?	34
O světě.....	36
Podstata stvoření a stezky k vysvobození z něho	38
Prvotní pád z Boha.....	40
Jak nahoře, tak i dole, jak dole tak i nahoře	41
My a Bůh.....	45
Dvě rozdílná pojetí člověka.....	46
Duchovní materialismus	48
Naše zodpovědnost za svět.....	51
Vztahy vědomí – mysl – tělo.....	52
Etapy života stvořených bytostí obdařených vědomím Já jsem.....	55
Osudová životní rozhodnutí	56
O pravé svobodě	57
Podstata nesvobody a vysvobození	59
O svobodě a vysvobození	60
Dobro a zlo.....	62
Dobro a zlo neexistuje?.....	65
Nejhorší zlo	66

Nebezpečí z přesvědčení „svět neexistuje, je klamem“	69
Jaká je nejvyšší Skutečnost?.....	71
Tajemství logu	73
STEZKY K BOHU	75
Tři základní stezky k Bohu	75
Podstata každé meditace.....	76
Dva základní druhy soustředění jediného vědomí	77
Energetická podstata každé stezky	79
Není oč usilovat?.....	80
BHAKTI JÓGA	83
Stezka lásky k Bohu	83
Bůh je láska.....	83
DŽŇÁNA JÓGA.....	84
Stezka poznání Sebe, džňána jóga	84
O Jednotě	85
Cíl stezky poznání Sebe a jeho dosažení	87
Kdo jsem?	89
Já jsem je náš život.....	90
O poznání Já.....	92
Postupný nácvik uvědomění Sebe.....	92
Hledání zdroje dechu	94
Hledání zdroje myšlenek	95
Dzogčhen.....	95
Džňána jóga v židovství, křesťanství a buddhismu.....	96
Křesťanští džňána jogíni.....	99
Vnitřní pránájáma v džňána józe	101
To hlavní o stezce poznání - shrnutí	102
ŠAKTI JÓGA.....	104
Stezka síly	104
Pránájáma.....	105
Zevní pránájáma.....	105
Vnitřní pránájáma	105

Průběh praxe vnitřní pránájámy	106
Nejdůležitější zásady provádění vnitřní pránájámy.....	107
Kde se bere prána	108
Vnitřní pránájáma na cestě síly a poznání Sebe	108
Stezka bratra Lawrence	109
EGO, NAŠE NEPRAVÉ JÁ.....	111
Co je ego?.....	111
Bezpodstatnost ega.....	111
Dva projevy ega	112
Rozpouštění ega.....	113
Tělesné ego je největší provinění proti Duchu.....	115
Tělo a my.....	117
Nejsem tělem.....	118
Shrnutí postupů, které rozpouští tělesné ego.....	121
Přehled práce s tělem na stezce.....	121
Uskutečňování správného názoru v denním životě.....	122
Postup práce s tělem.....	122
Nebuďme činitelé.....	123
Ani druzí nejsou tělem	125
Nejsme mysl	128
Neblahé působení duševního ega.....	129
To nejdůležitější o mysli	130
Co mysl nemůže	131
Rozpuštění duševního ega.....	131
Důležitost práce s myslí.....	132
Základ očisty mysli.....	134
Hněv.....	135
Pýcha.....	135
O pravdě a pýše.....	136
O charitě	137
Z výroků mistra Eckharta.....	137
Přehled práce s myslí na stezce	138
Ego a jeho projevy	139
Rozpouštění ega.....	139

Rozpuštění ega.....	141
Postup rozpouštění ega.....	141
ÚPLNÁ STEZKA K BOHU.....	143
Úplná stezka.....	143
Stezka Královské jógy.....	143
O našem pravém Já.....	144
Stezka je prací s pozorností vědomí.....	145
Hybná síla stezky poznání Sebe.....	147
Já jsem ten kámen úhelný, který stavitelé zavrhli (Ježíš).....	148
Dvě stránky átmavičáry.....	149
Stopy Já.....	150
Poznání Sebe soustředěním na pocit vlastní existence.....	151
Dva pozorovatelé.....	152
Poznání Sebe pomocí pozorovatele.....	154
Soustředění na vědomí pozorovatele.....	154
O pozorovateli a pozorování a jejich jednotě.....	156
Neomezujme pozorovatele.....	157
Tajemství dobré paměti.....	158
Některé omyly a chyby v praxi pozornosti k Já.....	160
Ztráty pozornosti.....	162
Stručný návod k poznání Sebe.....	162
Mantry na stezce poznání Sebe.....	165
Uvědomění Já pomocí mysli.....	165
Nezbytnost ovládnutí mysli.....	167
Mantry stezky poznání.....	169
VŠICHNI ZNÁME SVÉ PRAVÉ JÁ.....	171
Základní pravdy.....	171
Poznání Já se dosahuje uvědoměním Já vědomím Já.....	173
Zákonnost a podstata átmavičáry.....	175
Je Já stále uskutečněno?.....	177
Ego neexistuje, vždy jsme Já.....	179
Jak si uvědomit své Já.....	181
Pozorovatel je naše pravé Já.....	183

O pozorovateli.....	184
O výbornosti sebe si vědomého pozorovatele	186
Obrácení pozornosti na Já.....	188
O pozornosti vědomí	189
Příprava na átmavičáru.....	190
O meditaci	193
Duchovní srdce.....	193
Nejsme tělem.....	195
Kdo dělá átmavičáru?.....	197
Já jsem, Já jsem.....	197
Působení Já jsem.....	198
Já jsem vědomí Já jsem	198
Bytí je vědomí	198
Poučení ze spánku	199
Tajemství Já jsem	199
Sat-čit-ánanda	200
O hadu a hadici.....	202
Bez poznání Já není vysvobození	205
MISTR V TĚLE	206
Mistr je jen jeden	206
Já jsem ten pastýř dobrý (Ježíš)	208
Je dobré myslet na mistra	209
Nutnost mistra	210
Dva mistři.....	210
BOŽÍ VŮLE A KARMA.....	212
Co je boží vůle	212
Karmický zákon a znovutělování	213
Karma je mocí boží vůle, která ji naplňuje.....	214
Dva druhy karmy	216
Nepřává odevzdanost do vůle boží neboli karmy	218
Boží vůle a její plnění.....	219
Kdo dělá átmavičáru?.....	221
Jak se uskutečňuje naše minulá karma	223

Jak duchovní praxe ovlivňuje náš osud	225
Charakter a osud.....	225
Jak měnit svůj osud pomocí karmického zákona.....	234
Základní zásady pro vědomé vytváření našeho lepšího osudu	236
DUCHOVNÍ SPOLEČENSTVÍ.....	239
O duchovním společenství.....	239
Proč se vyhýbáme neduchovní společnosti	240
CÍL A KONEC STEZKY	
VÝSTUP K OTCI, REALIZACE BRAHMAN, NIRVÁNA.....	243
Co je Bůh a kde se nachází.....	243
Cíl stezky.....	244
Zmatek v pojmech.....	245
Musí mysl zemřít?	248
Syn a Otec, átman a brahman	249
Jedno jediné vědomí Já jsem	250
Rozlišení Já od ne-já.....	252
Co dál, když si uvědomíme „nejsem tělem“	255
Átmavičára není totéž, co stezka átmavičáry.....	256
O konečném cíli stezky.....	257
Předpoklady poznání Boha Otce, brahman.....	258
Stručné shrnutí podmínek k poznání Boha Otce	260
Vědomí je všude a ve všem.....	260
Dosažení vše pronikajícího vědomí.....	262
Podmínky rozšiřování vědomí	263
Neomezený prostor vědomí Já jsem a jeho dosažení.....	265
Postupy vedoucí k uvědomění neomezeného vědomí Já jsem.....	267
Nácvik rozšířeného vědomí	268
Tělo vědomí.....	269
Mysl a vědomí Já jsem.....	270
Přirozené sahadža samádhi.....	270
Podmínky dosažení přirozeného samádhi.....	272
Cesta k přirozenému samádhi	273
Užitečnost úplného samádhi.....	274

Odchod ze světa a návrat do něho	275
Království nebeské násilí nejprve trpí, pak je samo činí	279
O pravé blaženosti	281
Vidění Boha.....	284
Přehled průběhu stezky poznání Sebe	284
Všechny činnosti jsou boží.....	287
Podmínky vysvobození ze zrodů v nebožském světě	288
O odložení těla.....	289
Ježíš není solipsista.....	290
DUCHOVNÍ LÉČENÍ.....	292
Léčitelé a lékaři	292
Vztah k našemu hmotnému tělu	293
Základní péče o tělo	295
O léčení výsledky jógy	295
Duševní zdraví.....	297
Přikládání rukou a masáž.....	297
Léčení teplem a chladem	298
Léčení druhých	298
Správný postoj k utrpení a bolesti.....	299
Léčení mocí vědomí a jeho tvořivou silou	300
Nebezpečí na stezce k Bohu	300
Léčitel není duchovní učitel	302
Voda očišťuje.....	303
Proč jsou lidé nemocní	303
Jóga neléčí tělo, ale Ducha.....	305
Shrnutí	307
PŘÍNOS DUCHOVNÍHO ŽIVOTA PRO ŽIVOT VE SVĚTĚ.....	309
LITERATURA O STEZCE POZNÁNÍ SEBE.....	312
Učení Ramany Mahárišiho:.....	312
Jiří Vacek:.....	312
Nabídka duchovní literatury	313