

# OBSAH

## I. DÍL

### CESTA K POZNÁNÍ NAŠEHO PRAVÉHO JÁ, KRISTA V NÁS, ÁTMAN, NAŠÍ BUDDHOVSKÉ PODSTATY

<b>PŘEHLED STEZKY POZNÁNÍ .....</b>	<b>17</b>
Shrnutí filosofie.....	17
Pravda Já jsem .....	17
Já jsem pravda .....	18
O světě.....	19
Cesta je správné uvědomování a využívání moci vědomí .....	20
Pád.....	23
Příčiny našeho utrpení.....	23
Čtyři základní přístupy k Bohu .....	25
Završení všech stezek k Bohu .....	26
<b>STUDIUM NAUKY.....</b>	<b>29</b>
Nutnost studia.....	29
Domýšlení nauky.....	29
Různé pojmy pro jedinou skutečnost .....	31
O čtení učení Ramany Mahárišiho v angličtině .....	32
<b>STEZKA HLEDÁNÍ SEBE.....</b>	<b>33</b>
Co je stezka poznání Já neboli džňána jóga .....	33
Východiska stezky poznání .....	33
Pro stezku poznání Sebe víra v Boha není nutná.....	34
Jak vymýtit zlo ve světě.....	35
Kdo může stezku poznání Sebe nastoupit? .....	35
Proč začínáme s hledáním Já u sebe .....	35
Jsme Já a každý v něm žije.....	35
Dosažení našeho pravého Já.....	36
Podstata átmavičáry .....	36
Kdo dělá átmavičáru?.....	37
Prvé zkušenosti vědomí Já jsem .....	38

Pochybnosti o pravosti zkušeností Já.....	39
Aham sphurana .....	39
Získání schopnosti, umění uvědomit si své Já, vědomí Já jsem .....	40
Základní stupně stezky poznání Sebe, Krista, átman .....	41
Já jsem .....	42
O podstatě vědomí Já jsem.....	44
<b>O PRAXI ÁTMAVIČÁRY .....</b>	<b>46</b>
Rozdíl mezi koncentrací a átmavičárou .....	46
Soustředění je činností moci vědomí.....	46
Různé způsoby provádění átmavičáry .....	48
Uskutečnění Já se děje jeho uvědoměním .....	50
Jsme stále tím, čím se hledáme: vědomím Já jsem.....	52
Jsem tím, čím si uvědomuji, že existuji .....	53
Prvý krok v átmavičáře .....	53
Dobře rozlišujme!.....	54
Slova Já jsem.....	55
Jsme vždy vědomí Já jsem .....	55
<b>NÁPLŇ DNE .....</b>	<b>56</b>
Denní praxe átmavičáry .....	56
Stáří těla a stezka.....	57
Začátek a konec dne.....	58
Pozice .....	59
Překážky dobré meditace.....	59
Důležitost otevřených očí.....	60
Pozorovatel světa .....	61
Tři pozorovatelé, jediné vědomí .....	62
Já se připomíná samo .....	63
Mnoho je povolanych, málo je vyvolených.....	63
Ztráty vědomí Já jsem .....	64
Nač nesmíme nikdy zapomenout, ale stále si máme připomínat, ať v klidu nebo v činnostech:.....	65
<b>ÚLOHA MISTRA.....</b>	<b>66</b>
Otázka mistra.....	66

Obrana mistra .....	66
Na mistra musí být přísnost.....	67
Pravé uctívání mistra .....	67
Přílišná blízkost mistra budí neúctu .....	68
Poučná zkušenost .....	69
Nejlepší duchovní společnost .....	70
Vzájemnost vztahu mistr – žák .....	71
Důležité k zapamatování .....	72
<b>PLNĚNÍ PŘIKÁZÁNÍ LÁSKY .....</b>	<b>73</b>
O lásce.....	73
Láska a rozum .....	73
Kde není lásky, tam není ani Bůh .....	74
<b>NEPRAVÉ JÁ, EGO .....</b>	<b>75</b>
Proč se nemáme ztotožňovat s naším tělem .....	75
Vznik nepravého já, ega.....	76
Základ naší nevědomosti.....	76
Rozpouštění ega.....	77
Co nejsem.....	77
Pohlčení našeho vědomí světem.....	78
Základem materialismu je ztotožnění s naším hmotným tělem.....	78
Jsme tělem?.....	80
O totožnosti s tělem .....	81
Nejsme mysl .....	83
Koho chce Pán Bůh potrestat, tomu vezme rozum.....	84
Jak se osvobozujeme z moci ne-já.....	86
<b>DRUHY SIL, KTERÉ VLÁDNOU SVĚTEM .....</b>	<b>87</b>
Svět je tvořivou mocí vědomí .....	87
Jak porozumět světu a jeho dění.....	89
Jedna jediná síla .....	89
Druhy sil podle zaměření .....	90
Tvořivá moc vědomí .....	91
Světlo .....	92
Moc lásky .....	93

Energie mysli.....	94
Shrnutí .....	95
Jak vystopovat, vypátrat mysl.....	95
Životní síla, prána.....	97
Tělesná energie a síla.....	98
<b>MY A SVĚT .....</b>	<b>99</b>
Já jsem Zdroj všeho stvořeného.....	99
Jednota stvořeného a nestvořeného .....	101
Co je náš svět? .....	102
Svět a vědomí .....	103
Skutečnost, prázdnota a stvoření.....	104
Přitažlivost světa.....	105
Současná věda a indická advaita.....	107
<b>KARMICKÝ ZÁKON A SVOBODNÁ VŮLE.....</b>	<b>110</b>
Moc karmického zákona .....	110
O působení karmy .....	110
O mezích svobody .....	111
Jak být pánem svého osudu.....	112
Důsledky našich přání .....	113
Základní zákonitost světa.....	113
Fatalismus není odevzdanost.....	116
Karma a boží vůle.....	116
Plnění boží vůle .....	117
O boží vůli .....	119
Já jsem je svoboda .....	120
Jaký je Bůh? .....	122

## II. DÍL

### VÝSTUP K OTCI, UVĚDOMĚNÍ BRAHMAN, BUDDHOVA NEZROZENÉHO

<b>O NAUCE .....</b>	<b>127</b>
Studium nauky.....	127
Jen Duch osvobozuje.....	127

Litera bez Ducha je mrtvá .....	127
Dvě pravdy .....	128
Kde hledat správnou nauku?.....	130
Já jsem Pravda i jejím zdrojem .....	131
Zlo je vždy zlé.....	132
O pravé demokracii.....	133
Podstata poznání Pravdy .....	134
Jak chápat nejvyšší pravdy? .....	136
Jak správně chápat výroky o světě .....	137
Pravda o Já jsem.....	138
Myšlenka „já jsem“ .....	140
Individualita není ego .....	141
Rozlišujeme druhy individuality .....	141
Základní nepravdy naší nevědomosti.....	142
Rozpory v nauce .....	143
Všechna pravda je ve vědomí Já jsem .....	144
Nebezpečí z nauky.....	145
<b>NAŠE PRAXE STEZKY POZNÁNÍ SEBE .....</b>	<b>148</b>
O duchovní společnosti .....	148
Jedna Skutečnost, jeden Bůh.....	149
Praxe na stezce k Otci, brahman a její cíl.....	150
Základní úkol stezky k Otci .....	150
Základní podmínka nastoupení stezky k poznání Já transcendentního.....	152
Požadavek správného ovládní mysli trvá stále.....	152
Očista mysli.....	152
Z denní praxe .....	153
Projevy materialismu v nás .....	154
Rozpuštění strachu ze smrti.....	155
O prošení Boha.....	156
Prosebná modlitba .....	156
Povolání a vyvolení .....	159
Zvyk je železná košile.....	160
Původ nevědomosti.....	161
Nejvyšší plnění boží vůle a odevzdanost.....	162

Co nepoužíváme, to ztrácíme .....	162
Království nebeské nejprve násilí trpí, později činí (Ježíš) .....	163
Urychlené vybíjení karmy .....	164
<b>BŮH, OTEC, BRAHMAN .....</b>	<b>166</b>
O našem bytí .....	166
Já jsem život.....	166
Bůh je naším Já .....	167
Já jsem sám Sebou .....	167
Je átman brahman?.....	168
Jsme rovni Bohu?.....	169
Co existuje, existuje v jediném vědomí .....	170
Naše bytí je nesmrtelné.....	171
O prázdnotě.....	172
Boha nelze vidět.....	174
<b>ÁTMAVIČÁRA JE SOUSTŘEDĚNÍ NA NAŠE SEBE SI VĚDOMÉ BYTÍ OD ZAČÁTKU AŽ DO KONCE, COŽ JE VYSVOBOZENÍ Z NEBOŽSKÉ EXISTENCE .....</b>	<b>176</b>
Cíl hledání Sebe .....	176
Mantra džňáninů.....	176
Nezúčastněné pozorování .....	177
Nejdůležitější úkol na stezce poznání Sebe .....	178
Já jsem Já.....	180
Meditace Já jsem .....	180
Jsme tím, čím si uvědomujeme, že existujeme .....	180
Poznání Já je jeho uvědomění.....	181
Stopy Já.....	181
Jednoduché počty.....	183
Přínosy poznání Já jsem .....	184
<b>VÝSTUP K OTCI, UVĚDOMĚNÍ BRAHMAN .....</b>	<b>185</b>
Pokračování stezky po poznání Krista, átman v nás.....	185
Základ našeho úsilí k uvědomění Otce, brahman, absolutního vědomí Já jsem ...	187
Základní pravdy.....	190
Uvědomění Otce, brahman.....	190

Jediné vědomí Já jsem a jeho poznání .....	191
Zrozené a nezrozené .....	192
Pokrok a směřování meditace na vědomí Já jsem na stezce k Otci, brahman.....	193
Vědomí je vše .....	194
<b>ROZŠIŘOVÁNÍ VĚDOMÍ.....</b>	<b>197</b>
Pravda o rozšiřování vědomí .....	197
Naše vědomí je již rozšířené.....	197
Zákon oživující moci vědomí a jeho rozšiřování .....	198
Já jsem prostor .....	198
Rozšiřujeme prostor vědomí Já jsem .....	199
Předpoklady rozšíření vědomí Já jsem .....	200
Rozšiřování prostoru vědomí .....	201
Co se rozšiřuje?.....	201
Praxe rozšiřování prostoru vědomí.....	202
Rozšíření prostoru vědomí v těle.....	203
Rozšiřování vědomí ve vnitřní pránájámě .....	203
Rozšíření našeho vědomí Já jsem do absolutního, nezrozeného prostoru vědomí Já jsem .....	204
Meditace na sjednocování osobního vědomí Já jsem s vědomím nadosobním..	206
Proměňování.....	206
Možnosti využití poznání vědomí Já jsem .....	208
Práce s rozšířeným vědomím Já jsem .....	210
Přirozené samádhi.....	211
Trvalé samádhi.....	213
Meditace a odevzdanost .....	214
Vidění Boha v druhých.....	215
<b>SRDCE.....</b>	<b>216</b>
Důležitost duchovního srdce .....	216
Nejsou dvě vědomí Já jsem .....	216
Srdce jako střed a průchod vědomí Já jsem .....	217
Já jsem v srdci.....	218
Blahodárný vliv meditace na srdce .....	219
Důležitost srdce pro vysvobození.....	219

Chvála duchovního srdce .....	220
<b>STEZKA SÍLY, ŠAKTI JÓGA .....</b>	<b>222</b>
Pokračování stezky síly, šakti .....	222
Já jsem Zdroj všeho .....	223
Já jsem tvořivá energie a moc .....	224
Tvořivá moc vědomí – šakti.....	226
Jediná síla vědomí Já jsem .....	227
Zřejmá inteligence šakti.....	229
Pokleslá šakti, božská tvořivá moc.....	230
Jsme součástí Boha a proto i stvořiteli našeho světa.....	232
Jak nahoře, tak i dole, jak dole, tak i nahoře .....	233
O naší mysli.....	235
Mysl je šakti.....	236
O myšlení.....	236
City a nálady.....	237
Změny ve vnitřní pránájámě.....	237
Pokrok ve vnitřní pránájámě .....	238
Hadí síla, kundalini .....	240
Pravdy a nepravdy o kundalini.....	241
Mystický oheň.....	242
Duchovní světlo.....	242
Průběh a postupy stezky světla – stručný přehled .....	243
Práce se světlem na naší stezce .....	243
Přeměna sexuální energie ve světlo.....	244
<b>STEZKA LÁSKY, BHAKTI JÓGA .....</b>	<b>247</b>
Základní pravdy o lásce .....	247
Bez lásky není dosažení Boha Já jsem.....	247
Já jsem láska .....	248
Touha po lásce je nevědomou touhou po Bohu .....	249
Láska a zákon moci pozornosti vědomí.....	249
Kde je v nás láska.....	250
Vznešenost boží lásky .....	251
Láska k Sobě.....	252



Jedna jediná stezka k Bohu .....	253
Důležité k zapamatování .....	254
<b>EGO JE ZÁKLADEM NAŠÍ NEVĚDOMOSTI.....</b>	<b>255</b>
Život v egu je duchovní materialismus.....	255
Stručně vše důležité o egu .....	257
Nebezpečí současné existence ega a vědomí Já jsem .....	258
Pravda o „smrti“ ega .....	259
Ego a spánek beze snů.....	260
Rozpuštění ega.....	261
Ego je nutné nejen rozpustit, ale i nahradit pravým Já.....	261
Nejsme činitelé.....	262
Chyby v rozpouštění ega .....	263
Ego a druzí.....	264
O těle .....	265
Důležitost zdravého a silného těla.....	266
<b>VZTAH KE SVĚTU.....</b>	<b>267</b>
Já jsem alfa i omega.....	267
Svět samostatně neexistuje, svět se děje.....	268
Projev a neprojev je jedna jediná nejvyšší Skutečnost.....	270
Jak nazírat stvoření.....	271
My a svět .....	272
<b>SPÁSA Z NEBOŽSKÉHO SVĚTA .....</b>	<b>273</b>
Kam směřujeme.....	273
Vysvobození .....	275
Být spasen znamená být spasen Bohem .....	276
Vysvobození spočívá pouze v trvalém uvědomování si vědomí Já jsem.....	276
Já jsem vzkříšení .....	277
Boží zákon a milost .....	278
Splácení karmických dluhů .....	279
Odchod z těla .....	280
Bože, Bože, proč jsi mne opustil? .....	281
Srdce a vysvobození .....	282
Případ odpadnutí od jednoty.....	282

Vysvobození v čase odchodu z těla .....	283
Vysvobození v hodině smrti mocí mistra .....	284
Případ dobrých lidí .....	284
Co po spáse, vysvobození? .....	285
Naše nakladatelství.....	286
Objednávky .....	287
O autorovi.....	287