

# Obsah

Předmluva	7
<b>1 Základní filozofie</b>	<b>11</b>
1.1 Úvod . . . . .	11
1.2 Duchovní nauka . . . . .	16
1.3 Vysvobození skrze naslouchání nauky . . . . .	22
1.4 Princip moci pozornosti vědomí . . . . .	27
<b>2 Praxe uvědomění sebe sama</b>	<b>40</b>
2.1 Vědomí a jeho uvědomění je vším . . . . .	40
2.2 JÁ JSEM pozorovatel JÁ JSEM . . . . .	47
2.3 Poznání sebe – uvědomění, že jsme vědomí . . . . .	51
2.4 Tři přístupy k praxi: jóga, védanta, tantra . . . . .	52
2.5 Základní praxe meditace . . . . .	57
2.6 Vyšší praxe meditace . . . . .	85
2.7 Univerzalita zkoumání sebe sama . . . . .	108
<b>3 Rozpuštění ega</b>	<b>131</b>
3.1 Mechanismus ztotožnění a omezení vědomí na tělo . . . . .	131
3.2 Prvotní cíl duchovní praxe . . . . .	142
3.3 Tři podoby nevědomosti ega . . . . .	143
3.4 Odstranění ega – mystická smrt . . . . .	146
3.5 Odstranění nejednoty Šivy-Šakti – mystická svatba . . . . .	148
3.6 Vzkříšení božského těla vědomí . . . . .	151

3.7	Tělo jako vědomí . . . . .	152
<b>4</b>	<b>Mysl: Božská Šakti i zlo ega</b>	<b>158</b>
4.1	Co je mysl a na co se zaměřit? . . . . .	158
4.2	Praxe ve vztahu k mysli . . . . .	161
4.3	Dech, prána a mysl . . . . .	162
4.4	Nesprávné ovládání a potlačování projevů mysli . . . . .	164
4.5	Dlouhodobá strategie vedoucí k vysvobození . . . . .	168
4.6	Hlubinná očista mysli . . . . .	170
4.7	Mysl v meditaci . . . . .	173
4.8	Postup na stezce v oblasti mysli . . . . .	175
4.9	Mysl je samo vědomí . . . . .	177
4.10	Stezka je růst duchovní inteligence . . . . .	178
4.11	Rozpouštění vasán . . . . .	180
<b>5</b>	<b>Nedvojná praxe vědomí Šiva-Šakti</b>	<b>187</b>
5.1	Dva aspekty zkušenosti naší existence . . . . .	190
5.2	Zkoumání sebe sama v aspektu tvořivé moci vědomí JÁ	191
5.3	Několik postřehů k vnitřní práci se šakti v Já . . . . .	196
5.4	Nejvyšší podoby meditací na Šakti . . . . .	199
5.5	Meditační řada na jednotu vědomí Šiva-Šakti . . . . .	202
5.6	Význam tantrických zkušeností na stezce . . . . .	205
5.7	Tantrická praxe jednoty pozorovatele a pozorovaného (vědomí – síly – blaženosti) . . . . .	209
5.8	Poznámka k duchovnímu léčení . . . . .	211
5.9	Tantrická átmavičára – rozšířené zkoumání sebe sama	214
5.10	Zamyšlení nad praxí samotné džňána jógy . . . . .	218
<b>6</b>	<b>Stezka (mapa duchovního vývoje)</b>	<b>220</b>
6.1	Osobní zkušenost stezky . . . . .	220
6.2	Průběh duchovní stezky . . . . .	229
6.3	Vývoj uvědomění Jednoty . . . . .	243
6.4	Transcendence a imanence jako dvě polohy Nejvyšší skutečnosti . . . . .	257
6.5	Srdce a jeho zkušenost . . . . .	259
6.6	Dva pohledy na cestu do Jednoty? . . . . .	261
<b>7</b>	<b>Duchovní inteligence – buddhi</b>	<b>264</b>
7.1	Láska a odevzdanost v praxi zkoumání sebe sama . . .	264

7.2	Duchovní motivace na stezce . . . . .	266
7.3	Vědomí JÁ, tři stavy a tři těla . . . . .	269
7.4	Zpředmětňování meditace jako překážka poznání JÁ . . . . .	273
7.5	Soustředění v JÁ v sahasráře . . . . .	288
<b>8</b>	<b>Mistr</b>	<b>294</b>
8.1	Princip mistra a pedagogika duchovního učitele . . . . .	294
8.2	Jóga mistrů . . . . .	300
8.3	O duchovní pomoci mistra . . . . .	303
8.4	Stupně působení duchovní milosti – šaktipatu . . . . .	308
8.5	Nezbytnost mistra i vytrvalého správného úsilí . . . . .	316