

Obsah

O PRAVÉM NÁBOŽENSTVÍ	7
Úvod	7
Nejvyšší pravdy	9
Pravé Ježíšovo jméno	11
Bůh je Bohem všech	11
Boží podstata	14
Základ náboženského rasismu	15
Starý i Nový zákon zpochybňují ideu vyvolenosti	18
Ježíš učil snášenlivost, nikoliv nesnášenlivost	19
Spor Starého zákona s Novým	20
Odstranění zla náboženské nesnášenlivosti	22
O osobním a skupinovém prospěchu	24
Souhlas filosofie i praxe bible a advaity	26
Ježíš učí advaitu	28
Soupodstatnost není přímá totožnost	30
Filosofický základ naší stezky	31
Koho učíme?	34
Z čeho v naší praxi vycházíme	38
Vědomí a pozorovatel	39
Objektivní a subjektivní	43
Materialismus	44
Přímé stezky k Bohu	45
Hlavní zásady stezky poznání Sebe	49
Vznik a působení ega	52
Přímý způsob rozpouštění ega	56
Příčiny utrpení, nesvobody a nevědomosti	58
Rozpouštění nevědomosti	60
Duchovní nesmysly	64
Hmotný svět je nebožský	65
Z nebožského světa do světa božského	65
Jak se vymaňujeme z moci nebožského světa	69
Základní omyl	74
Úskalí stezky síly	76
Milost je pomoc boží	77

STRUČNÝ PŘEHLED NAŠÍ PRAXE.	78
Trvalé obrácení se k Bohu: hlavní zásada naší praxe.	78
Způsoby využívání obrácení se k Bohu	
pro duchovní pokrok	81
Denní náplň naší praxe	83
Duchovní semináře	96
Jak čelit zevnímu světu.	104
Můj názor na krijia.	108
Shrnutí	112
Zkušenosti s krijemi – Hynek Ries.	113
Známky pokroku na stezce	115
Činnost v nečinnosti.	117
Působení nekonáním.	120
NÁPLŇ NAŠÍ STEZKY	123
Naše praxe	123
Co je mysl?	125
Proč máme ovládat mysl?	126
Práce s myslí.	129
Mysl nelze zničit.	132
Ovládání myslí	136
Naše tělo a mysl	145
Vnitřní pránájáma.	147
Přínosy vnitřní pránájámy	148
Vývoj vnitřní pránájámy	149
Metodická meditační řada na pozorovatele	150
Vědomí toho co nejsme, je stejně důležité, jako vědomí co jsme.	154
Nástup naší stezky	156
Otázka mistra	158
Pravá odevzdanost vytváří jednotu s Bohem	160
POZOROVÁNÍ A SOUSTŘEDĚNÍ NA POZOROVATELE	162
Buddhistické bdělé pozorování	162
Správné pokračování cvičení ve bdělém pozorování.	165
Pozorování, pozorovatel a átmavičára	169
Átmavičára: stezka od začátku až do vysvobození	171
Átmavičára a lokavičára, síly dostředivé a odstředivé.	174
Nácvik uvědomění si pozorovatele neboli svědka.	175
Vědomí je Bůh a proto svou mocí působí božsky.	181

PRAXE SEBE SI VĚDOMÉHO POZOROVATELE –	
JIŘÍ KRUTINA	187
Praktická zkušenostní filozofie	187
Význam pozorovatele.	190
Základem naší praxe je vytrvalé úsilí po 24 hodin	191
Cílem je přirozené spočívání jako svobodné vše pozorující Já ve stavu bez ega	193
Základní meditační řada na pozorovatele	194
Pomocné meditace na pozorovatele	201
OTÁZKA MISTRA	206
Kdo je mistr?	206
Přehled nesprávných názorů na mistra a chování k němu:	209
Jak poznat pravého mistra?	210
Mistr je pravda	211
Pravá odevzdanost.	213
Vrchol odevzdanosti mistrovi i Bohu.	214
Druhy žáků stezky	215
ZÁKLADNÍ OTÁZKY A ODPOVĚDI	219
Nezpochybnitelná pravda	219
Nejvyšší skutečnost	221
Nedvojnost – jednota.	222
Bůh	224
Víra	226
Projev	226
Boží spravedlnost – karma	230
Karma – osud	230
Utrpení	233
Nesvoboda	233
Vysvobození	234
Nevědomost a poznání	236
Vědomí	237
Pozorování a pozorovatel	240
Materialismus.	243
Mysl.	243
Rozlišování	244
Odevzdanost	245

Meditace	246
Ātmavičára	248
Lokavičára.	250
Samádhi	252
Mistr	253
Světlo a světci.	259
Láska.	260
Vize	262
Různé	263

JÓGA A ZDRAVÍ 264

O našem těle.	264
Vliv jógy na zdraví.	268
Ozdravné vlivy jógy	270
Duchovní léčení	271
Denní mytí.	272
Zásady správného léčení.	273
Přehled zásad správného léčení	274
Duchovní léčebné prostředky	275
Zvláštnosti léčení mysli	276
Léčení nespavosti	277
Posuzování výsledků léčení.	278
Posilování tělesné síly, svěžesti a zdraví	279
Léčitelství	279
Pomoc duchovních léčitelů	279
Závěr	280

BUDOUCNOST NAŠÍ ŠKOLY 282

O AUTOROVI 286

Plody 67 let duchovní praxe Jiřího Vacka – Hynek Ries	286
Jak jsem v Jirkovi našel Ježíše Krista a Ramanu Mahárišiho – Jiří Krutina.	290
Zhrnutie diela Ing. Jiřího Vacka – Zuzana Koubová	293
Nabídka duchovní literatury	302