

OBSAH

- ÚVOD - 5
- 1.**
VYCIŤUJ TICHU - 7
- 2.**
ŽIJ NAD ČASEM - 9
- 3.**
ŽIJ S MÍREM V SRDCI - 11
- 4.**
ŽIJ V PRAVDĚ UŽ TEĎ - 13
- 5.**
ŽIJ ČISTĚ A BDI - 15
- 6.**
NECH TAJNÉ SÍLY NA POKOJI - 17
- 7.**
PŘIJÍMEJ VIBRACE DŽÍVANMUKTŮ - 19
- 8.**
ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ INTUICÍ - 21
- 9.**
UPRAVUJTE CESTY PÁNĚ - 23
- 10.**
JAK USNOUT, NEBO NEUSNOUT, KDYŽ TO PŘÁVĚ POTŘEBUJEME
NEODKLÁDEJ KRÁTKOU CESTU! - 27
- 11.**
PŘESTAŇ BÝT EGOCENTRICKÝ - 29
- 12.**
ZÁVISLOST NA PRAVDĚ, NA BOHU, NA JÁ JE NEZBYTNÁ - 32
- 13.**
BDĚLOST A SUPERBDĚLOST - 35

- 14.**
DÁVEJ VÍC, NEŽ PŘIJÍMÁŠ KARMAJÓGA - 38
- 15.**
NEULPÍVEJ NA BLAŽENOSTI - 42
- 16.**
NEMLUV O SAMÁDHI - 45
- 17.**
ROZPUŠTĚNÍ EGA ODDANOSTÍ A ODEVZDANOSTÍ - 47
- 18.**
PÁN JE STÁLE ZDE - 50
- 19.**
NEROZVÍJEJ MYSL - 53
- 20.**
CELIBÁT V JÓZE: ANO, NEBO NE? - 56
- 21.**
O GURUOVI - 58
- 22.**
DEJ PRVNÍ VĚCI NA PRVNÍ MÍSTO - 60
- 23.**
POKUS O VRÁCENÍ KLAMNĚ OSOBNOSTI DO JEDNOTY - 62
- 24.**
PŘEBÝVEJ BEZE SLOV V PRAVÉM JÁ - 64
- 25.**
MNOHOST NENÍ SKUTEČNÁ JÓGA OSVOBOZUJÍCÍHO ÚSMĚVU - 67
- 26.**
PRÁNÁJÁMA - 70
- 27.**
PROČIŠŤOVÁNÍ VELKÝCH NÁDÍ SILOU ZVUKŮ - 72
- 28.**
KDYŽ JSI BEZ TVARU JAKO JÁ NEBO BYTÍ, JSI ÁTMAN,
JSI-LI V JAKÉMKOLIV TVARU, JSI EGO - 75
- 29.**
WU-WEJ - 77
- 30.**
HLEDÁŠ-LI PRAVDU, NEZATĚŽUJ SE MNOHA MYŠLENKAMI,
NAUČ SE STÁT MIMO MYŠLENKY - 79
- 31.**
PRÁCE PRO DRUHÉ - 83
- 32.**
ŽÍT V PRAVDĚ I ZA ÚČASTI EGA - 85

- 33.**
STŘEDISKA SOUSTŘEDĚNÍ - 87
- 34.**
NEZAPOMÍNEJ NA BOHA - 89
- 35.**
ZAŽIJEŠ-LI SAMÁDHI, MLČ - 92
- 36.**
HVĚZDA DAVIDOVA - 94
- 37.**
DOVOL SVÉ MYSLI PRODLÉVAT V KLIDU - 97
- 38.**
ŽIJ V TĚD - 99
- 39.**
ZÁZRAK POZORNOSTI - 102
- 40.**
MEDITAČNÍ CVIČENÍ VE SNU A V POSMRTNÉM BARDU - 108
- 41.**
PROSTE O POMOC A PODĚKUJTE ZA NI - 110
- 42.**
KOMUNIKACE A ČINNOST - 112
- 43.**
KDYŽ SE TI NEDAŘÍ ŽÁDNÉ DUCHOVNÍ CVIČENÍ, MEDITACE
NEBO KONTEMPLACE, DĚLEJ KARMAJÓGU - 114
- 44.**
VYCIŤUJ BOŽSKÉ JÁSTVÍ - 116
- 45.**
MANTRICKÉ CVIČENÍ HAM-SA NEBO HONG-SOU
ČILI JÓGA ZVUKEM - 118
- 46.**
MEDITACE O PRAVÉ MEDITACI - 120
- 47.**
PODSTATA - 124
- 48.**
ZMĚŇ SVŮJ OSUD, CHCEŠ-LI - 126
- 49.**
MILUJ SVÉ NEJVNITRNĚJŠÍ JÁSTVÍ - 128
- 50.**
SCHODY DO NEBE - 130
- 51.**
ZLOM PEČEŤ ŽÁDOSTÍ - 132

- 52.**
ŽIJ V TEĎ: SANJAMA NA ZLOMEK ČASU - 134
- 53.**
LÉČENÍ HAROU - 136
- 54.**
DOTEKY ABSOLUTNA (ÁTMANA) - 138
- 55.**
HLEDÁŠ-LI PRAVDU, ŽIJ PRAVDU - 142
- 56.**
VZPOMÍNEJ NA ÁTMANA - 144
- 57.**
JÓGA SULABHÁ - 146
- 58.**
ŠTĚSTÍ DALEKÉHO VÝHLEDU - 148
- 59.**
BUĎ! - 150
- 60.**
ODKLÁDÁNÍ OMYLU TĚLESNOSTI - 153
- 61.**
ANI NA OKAMŽIK NEZAPOMÍNEJ NA JÁ - 155
- 62.**
SANKALPA - 157
- 63.**
MLČENÍ VĚDOMÍM POMOCÍ JÓGOVÉHO DECHU - 159
- 64.**
SARAHOVO CVIČENÍ O DVOU STROMECH
(NEROZVÍJENÍ MYSLI) - 161
- 65.**
MEDITACE NA SLUNCE - 165
- 66.**
DUCH V TĚLE A TĚLO V DUCHU - 168
- 67.**
NEZAPOMEŇ SE VŽDY SOUSTŘEDIT S LÁSKOU - 170
- 68.**
HLEDEJ ŠTĚSTÍ JEDINĚ V BRAHMA - 172
- 69.**
DOVOL, AŽ ZÁŘÍ DUCHOVNÍ SRDCE - 174
- 70.**
HLEDEJ POSLEDNÍHO POZOROVATELE A STAŇ SE JÍM - 176
- 71.**
NECH SE UNÁŠET VESMÍRNÝM PROUDEM - 178

- 72.**
CVIČENÍ TADA, ODKLONY A VYRUŠOVÁNÍ - 181
- 73.**
VŠE, CO EXISTUJE, JE BOŽSKÉ - 183
- 74.**
NEPLET SI JÁ S BLAŽENOSTÍ - 185
- 75.**
OPRAVDOVOST - 187
- 76.**
VZDEJ SE VŠEHO - 189
- 77.**
SPALUJ VÁSANY, ZÁVISLOSTI - 191
- 78.**
VYCIŤOVÁNÍM SI UVĚDOM TICHÉ PÚSOBENÍ JÁSTVÍ
A SVĚŘ SE JEHO PĚČI - 193
- 79.**
VIDLIČNATÉ ROZDĚLENÍ POZORNOSTI - 196
- 80.**
VE SKUTEČNOSTI NENÍ ŽÁDNÉ NE-JÁ - 198
- 81.**
PRAVDA SE NEDOSAHUJE - 201
- 82.**
CHCEŠ-LI ŽÍT V ZEVNÍM MÍRU, PRACUJ NA VNITŘNÍM - 204
- 83.**
DUCHOVNÍ UČITEL A JEHO VLIV - 207
- 84.**
MILUJ BOHA V ÁTMANU - 209
- 85.**
NELPI NA NIČEM A ODLOŽ STRACH - 211
- 86.**
POUŽÍVÁNÍ INTUICE - 213
- 87.**
STÁLE V SOBĚ VYCIŤUJ OŽIVUJÍCÍ JISKŘENÍ ÁTMANA - 216
- 88.**
CVIČENÍ ÁTMAVIČÁRY - 219
- 89.**
MÁŠ TO TRVALE, A NEVÍŠ O TOM - 221
- 90.**
UTKVI NA STÁLOSTI A NEPOHNUTELNOSTI - 223
- 91.**
VELMI STRUČNĚ O ASPARŠAJÓZE - 225

92.
ASPARŠAJÓGOVÉ SUBJEKTIVNÍ CVIČENÍ NA BEZČASÉ JÁ - 230

93.
BYTÍ VE SPÁNKU SE SNY - 232

94.
BYTÍ VE SPÁNKU BEZE SNŮ - 234

95.
ANALYZUJTE POCIT EGA A UPNĚTE SE NA JEHO
SKUTEČNOU SLOŽKU - 236

96.
ÁTMAN JE STÁLE PŘÍTOMEN - 239

97.
EGO SNÍ I ZA BDĚNÍ - 242

98.
EXISTUJE PRAVDA JEDINÉ SKUTEČNOSTI - 245

99.
KLID JE TVOJE PODSTATA - 247

100.
NEZOUFEJ NAD NEZDARY, JSOU PŘÍLEŽITOSTÍ
K NÁPRAVĚ CHARAKTERU - POZOR NA PŘEMÍRU NAUK - 250

101.
NESKUTEČNOST SVĚTA - 253

102.
OCHRANNÉ CVIČENÍ, TZV. VAJÍČKO - 257

103.
VODA A VLNY, NE VODA A RYBY - 260

104.
DVA PROUDY CIVILIZACE - 263

105.
DISKRIMINACE - VNITRNÍ ROZLIŠOVÁNÍ - 266

106.
STÍNY JÓGY A MYSTIKY - 268

107.
ŽIJ TAK, JAKO BYS JIŽ USKUTEČNIL PRAVDU
- ODDANĚ A ODEVZDANĚ - 273

108.
MAHÁRŠIHO POSTUPNÉ POZNÁVÁNÍ NEJVYŠŠÍHO - 277

FILOZOFICKÁ MODLITBA - 281