

# Obsah

ÚVOD – 5

**1.**

VYCÍŤUJ 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 PRÁVĚ 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 KLAMNÉ 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 *TEĎ* — 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  
ČILI JÓGA ZVUKEM — 118
- 46.**  
MEDITACE O PRAVÉ MEDITACI — 120
- 47.**  
PODSTATA — 124
- 48.**  
ZMĚŇ SVŮJ OSUD, CHCEŠ-LI — 126
- 49.**  
MILUJ SVÉ NEJVNITŘNĚJŠÍ JÁSTVÍ — 128
- 50.**  
SCHODY DO NEBE — 130
- 51.**  
ZLOM PEČETĚ 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 JEDINÉ 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 – 185
- 74.**  
NEPLEŤ SI JÁ S BLAŽENOSTÍ – 185
- 75.**  
OPRAVDOVOST – 187
- 76.**  
VZDEJ SE VŠEHO – 189
- 77.**  
SPALUJ VÁSANY, ZÁVISLOSTI – 191
- 78.**  
VYCIŤOVÁNÍM SI UVĚDOM TICHÉ PŮSOBENÍ JÁSTVÍ  
A SVĚŘ SE JEHO PÉČÍ – 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 – VNITŘNÍ ROZLIŠOVÁNÍ – 266

**106.**  
STÍNY JÓGY A MYSTIKY – 268

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

**108.**  
MAHARŠIHO POSTUPNÉ POZNÁVÁNÍ NEJVYŠŠÍHO – 277

FILOZOFICKÁ MODLITBA – 281