

## OBSAH

<b>POZNÁMKA K 2. VYDÁNÍ</b> .....	11
<b>PŘÍPRAVNÝ STUPEŇ</b> .....	13
ÚVODEM .....	13
PRAVÁ NEVYVRATITELNÁ FILOSOFIE .....	14
CÍL STEZKY POZNÁNÍ .....	17
PŘEDPOKLADY ŽÁKA STEZKY POZNÁNÍ A JEJÍ PODMÍNKY .....	18
STUDIUM .....	19
ZÁKLAD VĚDY I VEŠKERÉHO POZNÁNÍ .....	21
KLADY A OMEZENÍ DŽŇÁNA JÓGY .....	23
PŮSOBENÍ HADÍ SÍLY V DŽŇÁNĚ .....	25
VÝZNAM POJMU JÁ .....	27
JÁ A JEHO REALIZACE .....	28
ROZLIŠOVÁNÍ A NEPŘIPOUTANOST .....	31
PROBLÉM KLIDU MYSLI .....	32
JEDNO NEJVÍCE POTŘEBNÉ .....	34
UCTÍVÁNÍ JÁ .....	35
<b>POZOROVATEL</b> .....	36
PROČ CVIČÍME POSTOJ POZOROVATELE .....	36
POZOROVATEL JE POZORUJÍCÍM VĚDOMÍM .....	37
VÝZNAM A DŮLEŽITOST POZOROVATELE .....	39
STAVY VĚDOMÍ POZOROVATELE .....	42
NEJSEM TĚLO ANI MYSL - MYŠLENKA ČI STAV VĚDOMÍ? .....	46
PROHLOUBENÉ POZOROVÁNÍ .....	47
POZOROVÁNÍ JE VŽDY I PROŽÍVÁNÍ, ZAKOUŠENÍ .....	51
ZPŮSOB POZOROVÁNÍ OVLIVŇUJE ZAKOUŠENÍ .....	53

VÝSLEDKY PRAXE POSTOJE NEZAUJATÉHO POZOROVATELE .....	57
ŽIVOT VE VĚDOMÍ POZOROVATELE A JEHO PLODY .....	59
VOLÍME VĚDOMÍM .....	62
MEDITACE JE ČINNOSTÍ POZOROVATELE .....	64
<b>ŘÍZENÍ MYSLI .....</b>	<b>66</b>
OTÁZKA MYSLI .....	66
PODSTATA MYSLI .....	67
KÁZEŇ MYSLI .....	70
VELKÝ NEPŘÍTEL - PODVĚDOMÝ MATERIALISMUS .....	73
OMYLY V DUCHOVNÍM UVAŽOVÁNÍ .....	77
ASKEZE .....	81
NUTNOST ZÁSADNÍ ZMĚNY MYŠLENÍ A POSTOJŮ .....	85
NEBEZPEČÍ A MEZE PŘESVĚDČENÍ „NEJSEM TĚLO ANI MYSL“ .....	88
BLUD „JÁ KONÁM“ .....	90
<b>UVĚDOMĚNÍ ÁTMAN - NAŠÍ PRAVÉ PODSTATY .....</b>	<b>93</b>
POZNÁNÍ SAMA SEBE .....	93
DOSAHOVÁNÍ A NEDOSAHOVÁNÍ .....	94
ZÁKLADNÍ POCHOPENÍ - PŘEDPOKLAD UVĚDOMĚNÍ SAMA SEBE .....	99
PŘEKÁŽKY UVĚDOMĚNÍ JÁ .....	102
PRVEK ČASU .....	104
KRÁTKÁ A DLOUHÁ STEZKA .....	107
JÁ JE VĚDOMÉ BYTÍ .....	109
EGO JE STAV VĚDOMÍ .....	110
POZNÁNÍ SAMA SEBE NEBO BOHA? .....	116
DOVEDNOST NEBOLI TRIK SEBEUVĚDOMĚNÍ .....	118
ÚLOHA SRDCE .....	121
TŘI METODY POZNÁNÍ SEBE SAMA .....	123
PROBLÉM PRAZDNA .....	125
PRVÁ ZKUŠENOST JÁ .....	126
ROZHODUJÍCÍ ÚLOHA MISTRA .....	128
ZÁSADNÍ VÝZNAM POZNÁNÍ SAMA SEBE .....	129
HLEDÁNÍ ZDROJE MYŠLENEK .....	132
<b>PRAXE PO UVĚDOMĚNÍ JÁ .....</b>	<b>135</b>
POKRAČOVÁNÍ STEZKY PO UVĚDOMĚNÍ JÁ .....	135
POCHYBNOSTI O PRAVOSTI ZKUŠENOSTI JÁ .....	140

UMĚNÍ ŽÍT V JÁ .....	145
POZOROVÁNÍ POZOROVATELE? .....	147
DUALITA ZKUŠENOSTI SEBE SAMA .....	149
AHAM VRITTI A AHAM SPHURANA .....	151
VÝBORNOST VĚDOMÍ JÁ JSEM .....	153
ÚLOHA POZOROVATELE PO UVĚDOMĚNÍ JÁ .....	154
<b>MYSTICKÁ SMRT</b> .....	156
CESTA K TRVALÉMU BDĚNÍ V JÁ .....	156
SPOČÍVÁNÍ V JÁ .....	157
ROZPUŠTĚNÍ EGA .....	159
I V DŽŇÁNINOVÍ VZNIKÁ EGO VŽDY ZNOVU A ZNOVU .....	161
EGO JE PODPÍRÁNO VÁSANAMI .....	163
NEJSEM TĚLO, NEJSEM MYSL .....	165
POZOR NA EGO! .....	167
ZTRÁTA ČI ZISK, SMRT ČI ŽIVOT? .....	169
OTÁZKA BLAŽENOSTI .....	170
EUFORIE NENÍ BLAŽENOST JÁ .....	173
<b>BUDDHI</b> .....	175
PROBLÉM MYSLI .....	175
PODSTATA BUDDHI .....	181
NEPOSTRADATELNOST BUDDHI .....	183
VÝZNAM BUDDHI .....	186
VÝVIN BUDDHI .....	190
NASLOUCHÁNÍ BOHU JÁ JSEM .....	194
PŘEKÁŽKY ROZVOJE BUDDHI A JEHO PŘEDPOKLADY .....	196
ILUZORNOST NAŠEHO SVĚTA .....	200
JSME TRVALE OBĚTÍ KLAMU .....	202
SKUTEČNÉ A NESKUTEČNÉ .....	207
DŮSLEDKY ILUZORNOSTI SVĚTA PRO PRAXI .....	209
BUDETE-LI MNE O NĚCO PROSIT VE JMĚNU MÉM, JÁ TO UČINÍM (JAN 14,12) .....	211
MÍT NEBO PLNIT BOŽÍ VŮLI? .....	213
<b>JEDNOTA VĚDOMÍ</b> .....	216
NEDVOJNOST A DVOJNOST .....	216
NEBEZPEČÍ FILOSOFIE ADVAITY .....	221

POVAHA JEDNOTY .....	226
JEDNOTA JE ZKUŠENOST, NIKOLIV NÁZOR .....	229
CO JE JÁ? .....	231
OTEC A JÁ .....	232
INDIVIDUALITA NENÍ EGO .....	234
MECHANISMY VĚDOMÍ .....	236
PRÁZDNOTA NEEXISTUJE, BŮH NENÍ NIC .....	239
<b>UVĚDOMĚNÍ BRAHMAN JAKO JEDNOTY VĚDOMÍ .....</b>	<b>243</b>
PODMÍNKY DOSAŽENÍ JEDNOTY .....	243
CESTA K JEDNOTĚ VEDE VĚDOMÍM .....	243
ROZEPNUTÍ VĚDOMÍ .....	246
MEDITACE NA DOSAŽENÍ PROŽITKU JEDNOTY VĚDOMÍ .....	249
PŘÍPRAVNÁ MEDITACE NA RYZÍ BYTÍ .....	249
MEDITACE NA VĚDOMÍ, KTERÉ VŠE OBSAHUJE .....	250
MEDITACE ZAMĚŘENÁ NA VŠEPRONIKAJÍCÍ VNITŘNÍ ASPEKT JÁ JSEM KOLEM NÁS .....	252
NAZÍRÁNÍ JÁ V NAŠICH BLIŽNÍCH .....	252
OŽIVENÍ TĚLA VĚDOMÍM .....	254
POSTUP NA STUPNI JEDNOTY .....	255
METODIKA DOSAŽENÍ VĚDOMÉ JEDNOTY .....	257
PRŮBĚH UVĚDOMĚNÍ JEDNOTY .....	259
MEDITACE „JÁ JSEM BRAHMAN“ .....	261
JÁ JSEM TO? .....	262
PARADOX ADVAITY? .....	265
ŽIVOT V JEDNOTĚ .....	266
<b>STEZKA K VYSVOBOZENÍ .....</b>	<b>270</b>
VYSVOBOZENÍ .....	270
STEZKA JAKO POSUNY NAŠÍ TOTOŽNOSTI .....	272
POSLEDNÍ POKUŠENÍ .....	276
PODMÍNKY VYSVOBOZENÍ .....	282
VZTAH K TĚLU .....	283
SVĚT, TĚLO A NEJVYŠŠÍ DOSAŽENÍ .....	286
SVOBODA, SVOBODNÁ VŮLE A VYSVOBOZENÍ .....	288
NEJVYŠŠÍ STAV .....	294
VÝVOJ DŽŇÁNINA PO DOSAŽENÍ VĚDOMÍ JEDNOTY .....	297
SMRT .....	300

<b>SOUHRN POKYNŮ PRO PRAXI</b> .....	305
TREŠT STEZKY POZNÁNÍ .....	305
PŘELED HLAVNÍ NÁPLNĚ DENNÍHO PROGRAMU ŽÁKA	
STEZKY POZNÁNÍ .....	307
PŘÍKLAD NÁPLNĚ DENNÍ FORMÁLNÍ MEDITACE .....	308
SOUSTŘEDĚNÍ NA JÁ .....	309
DOSAŽENÍ PROŽITKU JEDNOTY VĚDOMÍ .....	312
POKRAČOVÁNÍ PRAXE PO DOSAŽENÍ PROŽITKU JEDNOTY VĚDOMÍ .	313
PRINCIP PŘENÁŠENÍ TOTOŽNOSTI .....	316
PŘEHLED STEZKY POZNÁNÍ - DŽŇÁNAJÓGY .....	320
<b>DOPORUČENÁ LITERATURA KE STUDIU ADVAITY A DŽŇÁNAJÓGY</b> .	335
<b>NABÍDKA DUCHOVNÍ LITERATURY PRO ČTENÁŘE A KNIHKUPCE</b> ..	336
<b>MEDITACE A MEDITAČNÍ SEMINÁŘE S JIŘÍM VACKEM</b> .....	347