



ÚVOD	9
O STEZCE VŠEOBECNĚ	10
Příčina našeho neštěstí a utrpení.....	10
Dva druhy náboženství	11
Co je naše duchovní cesta či stezka?	12
Stezka je boj	13
Průběh stezky	14
Zevní život.....	16
Přínosy stezky pro zevní život.....	17
Volba stezky.....	18
Kdy máme nastoupit cestu?	18
Jak chápat stupně stezky	19
Jednotná zákonitost veškerého projevu.....	20
Nutnost úsilí	23
Formální a neformální úsilí	24
Dva stupně stezky	25
Zrychlení osudu	26
Tělesné a duševní zdraví	27
Spánek	28
Duchovní léčení.....	30
Krija.....	36
ZÁKLADNÍ STEZKA.....	38
Definice	38
Cíle základní stezky	39
Studium	40
O opakování.....	41

Nástup stezky – pokání	43
Nezbytnost očisty mysli.....	44
Dvě nauky	46
Řízení mysli.....	48
Hlavní úkoly práce s myslí	51
Stezka je očista	53
Nebezpečný omyl	58
Tři nejhorší duchovní lži neboli nečistoty.....	59
Některé závažné chyby hledajících.....	60
Meditace	61
Meditace základní stezky	63
Nejvyšší meditace základní stezky	65
Náplň denní praxe	65
Centrální mystický oheň	66
Přechod na přímou stezku.....	67
Případ žáků jiných stezek	68
Světlo a světci	69
Známky pokroku	74
Partnerské soužití na stezce	75
Sny a vize	76
Strážce prahu	77
Vidění Boha	78
Důležité pravidlo	78
PŘÍMÁ STEZKA	79
Co je přímá stezka a naše společenství.....	79
Různost stezek k cíli.....	83
Stezka hadí síly.....	85
Stezka lásky	87
Studium	88
Nebezpečí filozofie nedvojnosti.....	90
Účinky nástupu přímé stezky	91

Úsilí o poznání Já.....	93
Hledání mistra	98
Átmavičára jako stezka od začátku do konce.....	99
Cesta je odstraňování překážek	
uvědomění Já a spásy	101
Stručný přehled překážek na cestě.....	107
Hlavní zásada praxe pozorovatele.....	108
 STUPEŇ HLEDÁNÍ POZOROVATELE.....	 108
Cíl stupně.....	108
Praxe poznání Sebe začíná pozorovatelem.....	109
Uvědomění si pozorovatele	109
Náplň stupně hledání pozorovatele	112
 STUPEŇ USTÁLENÍ POZOROVATELE	 113
Cíle stupně	113
Život v pozorujícím vědomí	114
Náplň stupně	115
Mistr	116
Úloha mistra	118
Mistr a žák	126
Meditace s mistrem a společenstvím na dálku	131
 STUPEŇ UVĚDOMĚNÍ SI JÁ JSEM	 132
Cíl stupně.....	132
Postup.....	132
Soustředění na podstatu pozorovatele	133
Soustředění na pocit vlastní existence.....	133
Dotazování se: „Kdo jsem?“	134
Podmínky úspěchu poznání Sebe	134
Náplň stupně	135
Srdce, soustředění na Srdce a átmavičára.....	136

STUPEŇ ZÍSKÁNÍ SCHOPNOSTI SPOČÍVAT	
VE VĚDOMÍ JÁ ZE SVÉ VLASTNÍ VŮLE	140
Cíl stupně.....	140
Náplň stupně	142
Přechod na mistrovský stupeň	143
Náplň stupně	145
Zesilování zkušenosti Já	146
Dvě stránky meditace	146
Žít v Já jsem	147
STUPEŇ TRVALÉ ROZPOMÍNÁNÍ SE NA JÁ	
– MYSTICKÁ SMRT	149
Cíl stupně.....	149
Úsilí vedoucí k mystické smrti	149
Mystická smrt	151
Utěšitel.....	156
Náplň stupně	160
STUPEŇ UVĚDOMĚNÍ OTCE, BRAHMAN.....	
Cíl stupně.....	160
UVĚDOMĚNÍ Otce, brahman.....	161
Náplň stupně	164
STUPEŇ VŠE OBSAHUJÍCÍHO	
I VŠE PRONIKAJÍCÍHO VĚDOMÍ.....	164
Cíl stupně.....	164
Praxe	165
Náplň stupně	167
STUPEŇ MYSTICKÁ SVATBA	
– JEDNOTA VĚDOMÍ A JEHO MOCI.....	168
Cíl stupně.....	168

Praxe vracení všeho stvořeného Bohu	169
Náplň stupně	172
STUPEŇ ŽIVOT V JEDNOTĚ	172
Cíl stupně	172
Co je jednota	173
Stupně jednoty	175
Prvý, nejvyšší stupeň jednoty	176
Druhý stupeň jednoty	180
Třetí stupeň jednoty	182
Pro ego vše není TO	184
Vše je i není TO	186
Předpoklady dosažení jednoty	188
Ze světa do nitra a nitrem zpět do světa	190
Neprojev a projev, Bůh a svět	196
Stvoření je rozlišení	199
Je hmota vědomá?	202
Hadí síla a Srdce	204
Náplň stupně jednoty	209
STUPEŇ KONEČNÉ VYSVOBOZENÍ, VIDĚHÁMUKTI	210
Cíl stupně	210
Džívanmukti a vidéhámukti	211
Vysvobození nebo království nebeské?	213
Šťastný život v samsáre?	214
O vysvobození	220
Spása je odpuštění hříchů	223
Důležitost Srdce pro vysvobození	226
Náplň stupně	228
Nesprávné názory na jednotu	228
Bytí a vědomí	232

Od osobního k nadosobnímu.....	236
Druhy meditace.....	240
SOUHRN PRÁCE S TĚLEM.....	242
SOUHRN PRÁCE SE ŽIVOTNÍ SILOU.....	244
SOUHRN PRÁCE S MYSLÍ.....	247
Důležitost mysli	247
O moci mysli	249
Inteligentní přístup.....	253
Důležitost jemného intelektu, buddhi	255
Hlubinná psychologie.....	257
Vědomé řízení osudu.....	261
Vývoj buddhi.....	263
Vičára neboli dotazování	265
SOUHRN STEZKY LÁSKY.....	267
Cesta k Bohu láskou	267
Jednota je i jednotou lásky Já jsem	270
Jednota je spojením všeho v Bohu s Bohem.....	273
Nabídka duchovní literatury	275
Meditace a semináře s Jiřím Vackem	286