



OBSAH

Místo předmluvy	5
Základ duchovního života	7
Princip soustředění na Boha	11
Modlitba je soustředění na Boha	13
Některé druhy soustředění na Boha neboli modlitby	15
<i>Rozjímání</i>	15
<i>Slovní modlitba</i>	15
<i>Naslouchání Bohu</i>	15
<i>Vzývání Jména Božího</i>	16
<i>Tichá modlitba</i>	17
<i>Děkování Bohu</i>	17
Nejjednodušší a nejlehčí cvičení k poznání Boha nebo našeho pravého Já	21
Smrt a zničení mysli	26
Pomoc od pokročilých	29
Bůh je věčné TEĎ	32
Bůh je láska	33
Vůle Boží	36
Úsilí, neúsilí a milost	39
Přijímání Boha	41
Jednota života	43
Celodenní soustředění	45

Nutnost harmonického vývoje	47
Hodnocení duchovních metod a prostředků	49
Střední cesta	52
Přístup k praxi	54
Cíl duchovního života	57
Známky pravé duchovnosti	58
Zevní prostředky	59
Poznámky k některým zevním prostředkům	62
<i>Vegetariánská dieta</i>	62
<i>Půst</i>	63
<i>Ásana</i>	64
<i>Čtení</i>	64
<i>Společenství</i>	64
<i>Hathajóga</i>	64
Odpuštění hříchů neboli karmy	66
Stezka poznání sama sebe	69

© Jiří Vacek

Cover by © Jiří Pěkný

Illustrations © Miloš Koutecký