

OBSAH

PŘEDMLUVA VYDAVATELŮ

1. **HLEDÁNÍ** 17
Volba cesty – Nezávislá stezka – Organizované skupiny – Individuální vývoj – Žák-učitel
2. **CVIČENÍ PRO HLEDÁNÍ** 36
Dlouhá stezka mravence – Práce na sobě
3. **RELAXACE A ÚSTRANÍ** 45
Občasné přestávky – Napětí a tlaky – Uvolněte tělo, dech a mysl – Střediska pro život v ústraní – Samota – Oceňování přírody – Kontemplace na západ slunce
4. **ZÁKLADNÍ MEDITACE** 56
Místo a podmínky – Toulající se myšlenky – Cvičte soustředěnou pozornost – Meditativní úvahy – Vizualizované představy – Mantry – Symboly – Slavnostní prohlášení a sugesce
5. **TĚLO** 77
Hygiena a očista – Potrava – Cvičení a pozice – Dechová cvičení – Sex: důležitost, vliv, účinky
6. **EMOCE A ETIKA** 93
Pozvedněte charakter – Převychovejte city – Ovládněte emoce – Očistěte vášně – Kultivovanost a zdvořilost – Vystříhejte se fanatismu
7. **INTELEKT** 110
Charakteristika – Služby – Vývoj – Sémantický výcvik – Věda – Metafyzika – Abstraktní myšlení

| | | |
|------------|--|------------|
| | <i>Psychické a aurické zkušenosti – Intuice – Sekty a kulty</i> | |
| 17. | VNITŘNÍ POTŘEBA NÁBOŽENSTVÍ | 262 |
| | <i>Původ – Průzkum – Projevy – Tradiční a méně známá náboženství – Spojení s filozofií</i> | |
| 18. | UCTÍVÁNÍ V ŽIVOTĚ | 275 |
| | <i>Modlitba – Oddanost – Uctívání – Pokora – Odevzdanost – Milost: skutečná a domnělá</i> | |
| 19. | VLÁDA RELATIVITY | 289 |
| | <i>Vědomí je relativní – Sen, spánek, bdělý stav – Čas jako minulost, přítomnost a budoucnost – Prostor – Dvojité stanovisko – Prázdnota jako metafyzický stav</i> | |
| 20. | CO JE FILOZOFIE? | 308 |
| | <i>Definice – Celistvost – Rovnováha – Naplnění v člověku</i> | |
| 21. | MENTALISMUS | 347 |
| | <i>Mysl a pět smyslů – Svět jako mentální zkušenost – Mentalismus je klíčem k duchovnímu světu</i> | |
| 22. | INSPIRACE A NADJÁ | 364 |
| | <i>Intuice začátek – Inspirace naplnění – Její přítomnost – Záblesky</i> | |
| 23. | POKROČILÁ KONTEMPLACE | 383 |
| | <i>Dlouhá stezka mravence – Přímá stezka ptáka – Praktická cvičení – Kontemplativní ticho – „Proč se Buddha usmíval“ – Cvičení Nebeské cesty – Cvičení Hadí stezky – Prázdnota jako kontemplativní zkušenost</i> | |
| 24. | MÍR VE VÁS | 403 |
| | <i>Bud'te klidní – Cvičte odpoutanost – Hledejte hluboký Klid</i> | |

25. SVĚTOVÁ MYSL V INDIVIDUÁLNÍ MYSLI..... 416

*Jejich setkávání a prolínání – Osvícení, které zůstává –
Světcí a mudrci*

26. SVĚTOVÁ IDEA 438

*Boží řád vesmíru – Změna jako univerzální aktivita – Pola-
rity, vzájemně se doplňující protiklady a duality vesmíru –
Pravá idea člověka*

27. SVĚTOVÁ MYSL 453

*Bůh jako Vše-převyšující Individualita – Bůh jako Mysl-v-
-Činnosti – Jako Sluneční Logos*

28. TO JEDINÉ 460

Mysl sama-v-sobě – Jedinečná Mysl – Jako Absolutno