

Obsah

Úvodem	7
Bhagaván Šrí Ramana Maharši	9
Jak začít	12
Několik důležitých pravidel	15
Fungování mysli	18
Práce s emocemi	20
Pravidelný denní režim	22
První meditace	24
První úklona	26
Více o vznešeném ideálu	28
Další způsoby meditace	30
Změna vnímání věcí	35
Mantra a džapa	37
Útok na ego	39
První prožitek pravého Já	41
Odevzdání	43
Závěrem	46

