

# Obsah

<i>Slovníček pojmů</i>	9
<i>Úvod</i>	13
Co je kabala?	13
Příprava k praxi	17
Kabalistická komunita	18
Cíl	19
<i>1. Kabalistický vesmír</i>	21
Mapa Vozu	22
Mapa Božího těla	23
Mapa sefir	24
Čtyři archetypální světy	30
Výstup a sestup	31
Mapa písmen	35
<i>2. Židovská meditace</i>	39
Meditační techniky	40
Upřený pohled	41
Zpívání	42
Naslouchání	43
Meditace na sefiry	43

Meditace na písmena	45
Modlitba jako meditace	54
<b>3. Vzťah mezi učitelem a žákem</b>	61
Izraelský národ	61
Mystičtí průvodci	64
Tannaitičtí mudrci	66
Středověcí mystici	69
Safedští mystici	73
Chasidé	77
<b>4. Souvislosti</b>	81
Deset stadií meditace	81
Boží tváře	86
Starodávná svatá tvář	86
Malá tvář	88
Tetragrammaton	88
Stvoření	89
Měření těla	90
Trůn	91
Nebeská komnata	91
<b>5. Kabala a každodenní život</b>	108
Vzněcování jisker	108
Sexualita	111
Strava	112
Čistota	115
Kabala a judaismus středního proudu	116
<b>6. Kabala a nadpřirozeno</b>	118
Golem	119
Reinkarnace	120
Duchovní vůdci	125

7. <i>Pokyny pro začátek meditace</i>	128
Jesod / Základy	128
Asiah / Vyjádření	128
Jecíra / Utváření	129
Upřený pohled	130
Naslouchání	130
Polykání	131
Vázání	131
Výstup	132
Stavění	132
Časový plán	133
Posvěcování	134
Acilut / Vznikání	134
Kosmický tanec	134
Tichý, slabý hlas	135
Meditace na kadidlo	136
Gerušin (Kontemplace)	136
Šefa (Božský příliv)	137
Šema (Slyš, ó Izraeli)	137
Beriah / Tvoření	139
Ceruf (Permutace)	139
Hagah (Zpívání)	139
Chakikah (Vrývání)	140
Chacivah (Vytesávání)	140
8. <i>Kabala pro jednadvacáté století</i>	142
Sekularismus	143
Nové směry	145
Rodina a komunita	146
Nicota ve světě věcí	147