

## OBSAH

Poznámka překladatele .....	5
Předmluva o autorovi .....	7
Světlo na učení Bhagavána .....	13
Šrí Ramana Maháršiho .....	13
Om namó Bhagavate Šrí Arunáčalaramanája .....	13
Podstata duchovní praxe .....	13
Invokace – vzývání .....	13
Velikost tohoto zrození .....	14
Bohatství Šrí Ramany .....	14
Milost Šrí Ramany .....	15
Všechno, co činí, je k našemu štěstí .....	16
Nech všechno na Něm .....	16
Jedině milost je prvotně důležitá .....	17
Co je hodnotou, po které bychom měli toužit? .....	18
Smyslová potěšení jsou bezcenná .....	18
Úsilí a výsledek .....	19
Cíl .....	19
Čemu dáváte přednost? .....	19
Přirozenost touhy .....	20
Tři touhy .....	24
Způsob jak nabyt dobré kvality .....	27
Sat – Sanga – společenství se Skutečností .....	28
Džapa – opakování manter .....	35
Oddanost a poznání – bhakti a džňána .....	37
Zkoumání se stane snadné skrze láskyplnou oddanost .....	39
Sebepodrobení a sebezkoumání .....	39
Zkoumání tří stavů .....	40
Navrstvení kvalit átmanu na ego .....	48
Tělo a jóga .....	49
Nájem obchodu .....	50
Strach před smrtí .....	51

Bez zrození a bez smrti.....	53
Transcendentní přirozenost átmanu.....	54
Pramada.....	54
Zmizení všeho jiného.....	55
Rozpuštění vesmíru (pralája).....	57
Zamítnutí ega.....	58
Iluze čili jevová existence.....	58
Pochybuje o pochybujícím.....	60
Učení, kterému bychom se měli naučit.....	62
Zničení vystupování (našeho) ega.....	63
Duchovní zralost (pakva).....	64
Je zapotřebí intenzivní opravdovosti.....	66
Myšlenky, které vystupují během meditace.....	68
Jak si počínat, aby se myšlenky zklidnily.....	70
Přerušování pokusů.....	71
Pozorování dechu.....	73
Sebezkoumání a jiné metody duchovní praxe (SÁDHANY).....	75
Proč je praxe (sádhana) obtížná?.....	76
Je třeba milovat stav átmanu.....	77
Dosažení jednobodovosti v átmanu.....	77
Na co máme dávat pozor při sebezkoumání.....	81
Způsob, jak vysvitne poznání.....	82
Poznání Sebe Sama.....	84
Neporušené spojení (asparsajóga).....	86
Kdo je džňáninem?.....	87
Svrchované tajemství spirituální praxe.....	89
Jedenáct veršů.....	91
o sebezkoumání.....	91
40 veršů o sebezapření – zřeknutí se.....	95
Invokace.....	95
Text.....	95
Závěrečný verš.....	106