

OBSAH

PODĚKOVÁNÍ	9
ÚVOD	11

ČÁST PRVNÍ | Krátký kurz kontemplativní modlitby

Souhrnný přehled	21
LEKCE 1 Přesměrování pohledu	23
LEKCE 2 Záměr je vše.	27
LEKCE 3 Volba posvátného slova.	29
LEKCE 4 Technika sezení	33
LEKCE 5 Spojení jednotlivých částí v celek.	36
LEKCE 6 Jak během modlitby zacházet s myšlenkami	40
LEKCE 7 Vzít na sebe mysl Krista	44
LEKCE 8 Plody kontemplativní modlitby.	48

ČÁST DRUHÁ | Cesta srdce

KAPITOLA 1 Co je to nedualita	55
KAPITOLA 2 Cesta srdce	65

KAPITOLA 3 Kontemplativní modlitba a pozornost srdce	78
KAPITOLA 4 Kontemplativní modlitba jako praxe svědka	90
KAPITOLA 5 Blíž k Simeonovi, Novému teologovi	108
KAPITOLA 6 Kontemplativní modlitba z pohledu neurovědy	116

ČÁST TŘETÍ | Oblak nevědění v novém zpracování

KAPITOLA 7 Soustředění na <i>Oblak</i>	131
KAPITOLA 8 Bezobsažné uvědomění	141
KAPITOLA 9 Nic než Bůh (<i>Oblak 3</i>)	151
KAPITOLA 10 Srdce <i>Oblaku</i> (<i>Oblak 5 a 6</i>)	161
KAPITOLA 11 Souboj s myšlenkami (<i>Oblak 7</i>)	169
KAPITOLA 12 Umění kontemplace (<i>Oblak 8</i>)	179
KAPITOLA 13 Mysterium lásky (<i>Oblak 13-23</i>)	190
KAPITOLA 14 Smutek existence (<i>Oblak 43-44</i>)	207
KAPITOLA: Pružný vesmír (<i>Oblak 4</i>)	212
Cesta vpřed	214
VYSVĚTLIVKY	222