

Obsah

Předmluva	7
Úvod	11
ČÁST I. VĚDÁNTSKÁ MEDITACE	13
Úvod do védánty	15
Zkoumání Sebe Sama: teorie a praxe	27
ČÁST II. HLUBINY VĚDOMÍ	43
Konání a transformace	45
Závislost a myšlení	47
Pocit strachu a úzkosti	49
Bytí	51
Za hranicí sebeklamu	53
Zkonzumovaný konzument	55
Co je věčné	57
Strach z neznáma	59
Úloha gurua	61
Karma a čas	63
Poznání a nevědomost	65
Omezenost a bezmeznost	67
Paměť jako břemeno	69
Odpor a pochopení	71
Vnímavost a předsudky	73
Přítomnost a přítomný okamžik	76
Realita a jevy	78
Vztahy a já	80
Odříkání	82
Jistota a nejistota	84
Vnímavost a vjemy	87

Útrpení a probuzení	89
Univerzální náboženství	91
Vody života	93
Úžas a div	95
ČÁST III. MEDITAČNÍ PRAXE	97
Alchymie a vnímání	99
Meditace a channeling	101
Koncentrace a jak ji rozvíjet	103
Vědomá vůle	105
Stav tvořivosti	107
Oddanost a meditace	109
Rozlišování subjektu a objektu	111
Ego, dech a zvuk	113
Umocnění stavu vidění	115
Plamen uvědomování	117
Nezákladnější otázka	119
Jak hledáme osvícení	121
Kundaliní, síla vědomí	123
Mantra a mysl	125
Pránájáma a meditace	128
Obrácení toku myšlení	130
Služba a karmajóga	131
Prostor v srdci	133
Pravé Já	137
Vizualizace	140
Cesta reálu a cesta ideálu	142
Jóga a meditace	144
ČÁST IV. UČENÍ RAMANY MAHÁRŠIHO	147
<i>Upadéśasáram</i> : Trest pokynů	149
Nauka Ramany Maháršiho: integrální pohled	163
Slovníček sanskrtských pojmů	169
Bibliografie	171
O autorovi	172