

Obsah

Předmluva	8
O Brahma Kumaris World Spiritual University	9
Jak tuto knihu používat	10
Úvod	12
Lekce 1	
Co je meditace?	19
Úvod k meditační praxi	
Lekce 2	
Kdo jsem?	37
Znovuobjevení skutečné identity a povahy vlastního já	
Lekce 3	
Posilování vědomí, že jsem duší	55
Jak praktikovat meditaci	
Lekce 4	
Aspekty vědomí	77
Utváření osobnosti a porozumění vztahu mezi myslí, intelektem a sanskárami	
Lekce 5	
Cesta domů	97
Pochopení různých úrovní vědomí a jejich zkoumání	

Lekce 6		
	Opětné spojení se Zdrojem	123
	Obnovování a kultivace našeho tichého a láskyplného vztahu s Bohem	
Lekce 7		
	Zákony a filozofie karmy	143
	Porozumění přírodním zákonům, které řídí duševní a fyzický vesmír jednání	
Lekce 8		
	Světové drama	167
	Pochopení současné historie a geografie	
Lekce 9		
	Strom života	187
	Duchovní pochopení, jak se na Zemi vyvíjel tanec života	
Lekce 10		
	A co dál? Duchovní životní styl	205
	Zdroj tohoto kurzu meditací rádža jógy a jak napomáhat meditaci a duchovnímu vývoji správným životním stylem	
	Poznámky	222