

## **OBSAH**

ÚVOD .....	5
O MEDITACI A SAMÁDHI .....	7
Meditace .....	7
Předpokladem správné meditace je správné pochopení .....	9
Pozornost vědomí a šakti .....	14
Nutnost meditace a její nebezpečí .....	16
Jednobodové soustředění .....	18
Zastavení mysli .....	22
Umění ovládání mysli .....	24
Druhy meditace .....	28
Samádhi neboli vytržení .....	31
Samádhi s poznáním Já a bez poznání Já .....	35
Přístup k samádhi .....	36
Zkušenost prostého bytí .....	39
Budhistické vnory .....	42
Bdění .....	46
Praxe bdění .....	50
Meditace ve spánku .....	53
Zevní a vnitřní podmínky meditace .....	55
Modleme se neustále .....	57

NAUKA O KARMĚ A KARMA JÓGA.....	59
Karmická zákonitost .....	59
Co je karma .....	64
Zlo jako karma .....	68
Základní předpoklady karma jógy .....	71
Každý má to, po čem touží .....	75
Charakter je osud, osud je charakter .....	77
Neměnný osud? .....	78
Karma jóga, jak je běžně chápána .....	83
Jóga skutků nebo jóga v činnosti? .....	85
Zákonitosti účinné činnosti.....	89
Dvojitý pohled na zákon akce a reakce.....	91
Karma, boží vůle, odevzdannost a milost.....	93
Cíl karma jógy .....	98
Spoléhání se na Boha a karma .....	100
Souhrn: ORA ET LABORA.....	103
NABÍDKA DUCHOVNÍ LITERATURY.....	108