

Obsah

- 11** Předmluva
- 13** Všechny bytosti hledají šťastnou existenci aneb paradox „hledání štěstí“
- 19** Smyslem života je (sebe)zkoumání vedoucí k Sebepoznání a vysvobození
- 22** Kdo je připraven na přímou stezku k vysvobození?
- 24** Filozofie Vědomí
- 26** Základní pojmy
- 37** Vědomí je noumenon: východisko praxe átmavičáry
- 42** Zkoumání Já je korunou jóg
- 49** Vývoj uvědomění se ve vědomí
- 53** Vlivem nevědomosti – ega si neuvědomujeme Já
- 60** Kdo jsem Já?
- 63** Základem praxe je vedení pozornosti k rozlišujícímu se subjektu
- 65** POZOROVATEL je uvědomování rozlišenosti uvědomovacího principu
- 69** Výklad nauky Ramany Mahárišiho
Pravda je před svědkem – pozorovatelem
- 72** Ego vs. Já – protikladné krajní stavy jediného vědomí
- 74** Ego – prvotní hřích proti Duchu svatému a vyhnání z ráje
- 76** Ego je proces nevědomosti, nikoliv statická entita
- 79** Ego je prvotní zlo, projevy ega = síly zla
- 89** Klíče od království nebeského: uvědomování, pozornost a rozlišování
- 93** Vědomí Já a myšlenka „já“ (*aham sphurána a aham vritti*)
- 97** Obrácení toku pozornosti k pozorovateli se uskutečňuje rozlišováním
- 99** Myšlenka „já“ – ego a mysl
- 101** Utišení mysli
- 105** Vědomí Já a vnitřní orgán individuality (*antahkarana*)
- 108** Pozorující mysl – „pozorovatel“ a zářící vše pozorující vědomí – Pozorovatel
- 115** Srdce, duchovní srdce a osobní zkušenost
- 122** O duchovním srdci
- 127** Důležitost vnitřní očisty
- 129** Očista
- 133** Zevní „tvář“ našeho charakteru
- 138** Ego odstraňujeme odpozorováním jeho neexistence

140	Nepřipoutanost ke světu a nutnost rozlišování <i>(vajrágja a vivéka)</i>	233	Praxe zkoumání sebe sama v duchovních tradicích
142	Rozlišování – vivéka	235	Átmavičára v sobě zahrnuje všechny duchovní praxe i jejich cíl
147	Vědomí a uvědomění	240	Átmavičára živě aneb v „přímém přenosu“
149	Praxe zkoumání sebe sama	244	Stezka átmavičáry
154	Pomocné prostředky k praxi átmavičáry	247	Praxe Pozorovatele
172	Ramana Maháriši o pránájámě	254	Átmavičára, odevzdanost a stupně jógy
175	Nejsme i jsme tělem	257	JÁ JSEM JÁ JSEM
181	Nezbytnost mistra – Boha – aktivní záře vědomí Já	258	Nejpřímější stezka
184	Vysvobození – rozpuštění všech vasán	261	Praktická zkušenostní filozofie
188	Samádhi = uvědomění sebe sama jako vědomí	264	Význam pozorovatele
192	Zrání samádhi	266	Základem naší praxe je vytrvalé úsilí po 24 hodin
197	Stezka vědomí	268	Cílem je přirozené spočívání jako svobodné všepozorující Já ve stavu bez ega
201	Odevzdanost a láska	270	Základní meditační řada na pozorovatele
210	Důležitost pokory, odevzdanosti a vytrvalosti	277	Pomocné meditace na pozorovatele
214	Správný přístup k praxi zkoumání sebe sama	282	Kévala nirvikalpa a sahadža samádhi
216	Nezbytnost vytrvalosti v úsilí	286	Závěr: trest přímé stezky
219	Nezbytnost pokory	289	Kdo jsem Já? RAMANA MAHÁRIŠI
221	Mystická smrt – znovuzrození	295	Nabídka duchovní literatury
226	Spočívání v Já pomocí rozpomínání na Já		
228	„Poznejte Pravdu, ta vás osvobodí!“ – JEŽÍŠ		
231	Esence přímé praxe zkoumání Já		