

Obsah

Slovo úvodem	13	Hledejte útočiště v hlubokém klidu, ne v pochybnostech	73
Úvod	15	Duchovní prožitky	74
Co je mír?	17	Neprahněte po absolutním míru, prosím!	75
Jak tato kniha vznikla	18	Odevzdání se	76
Předmluva	21	3. Další vodítka k meditaci bez úsilí	77
Co se snažím sdělit?	22	Tohle je naše existence	81
Cílem této knihy není uchvátit ani šokovat	22	Nejde o materialismus	83
Upřímnost	23	Nejde o Descartův výrok „Myslím, tedy jsem“	85
Jak číst tuto knihu	24	Není přítomna žádná regulace	85
K rozeznávání věcí potřebujeme zdravý rozum, ne akademický intelekt	26	Ticho – transcendentální a dynamické	86
CESTA ZA ŠTĚSTÍM	29	4. Možná jste to už zažili	89
Cesta za štěstím	31	5. Tři záludné lži, jeden viník a tři nejvyšší pravdy	93
MEDITACE BEZ ÚSILÍ	53	Tři záludné lži	95
1. Volání nejvyšší pravdy	55	První záludná lež: Slova vytvářejí potěšení nebo bolest	95
Vodítka od Šrí Ramany Maharišiho	56	I slova mají svoje omezení	95
Rady týkající se meditace bez úsilí	58	Pro potěšení nebo bolest je zásadní význam	96
Dvě hesla, která vám umožní vstoupit do meditace bez úsilí	61	Význam není jediným zdrojem bolesti nebo potěšení	96
Je meditace bez úsilí spojena s nějakým úsilím?	62	Druhá záludná lež: Předměty vytvářejí potěšení nebo bolest	98
Okamžiky vedoucí k meditaci bez úsilí	63	Třetí záludná lež: Práce vytváří potěšení nebo bolest	100
Nedorozumění týkající se stavu klidu	64	Hlavní viník: reaktivní mysl	101
Nejde o praktikování soustředění	65	Dávejte si pozor	103
Tok slov: mechanický, nebo spontánní?	66	Tři nejvyšší pravdy	103
Škatulkování slov	67	Ve stavu všeobjímajícího klidu přinášejí slova mír	104
Jak se tato meditace liší od myšlení?	70	Ve stavu všeobjímajícího klidu přinášejí předměty mír	105
2. Meditace bez úsilí	71	Ve stavu všeobjímajícího klidu přináší práce mír	105
Jak rozeznat tuto meditaci od roztěkanosti?	72	6. To je můj průvodce, to je mé světlo	107
		Největší zázrak: objevení neosobního proudění slov	114
		7. Vhledy: vstup do světa moudrosti	117
		Krize: nejvyšší cesta k míru	117
		Beznaděj je zármutek, vzdání se naděje je mír	118
		To je ono!	119
		Klid nevyžaduje žádný čas	121
		8. Odstraňování podmíněnosti mysli	123

9. Několik častých nejasností	127
O nezúčastněném pozorování	127
O přítomném okamžiku	129
O „teorii předurčenosti“ a „Já jsem skutečnost“	132
Šrí Ramana o předurčenosti	132
Šrí Ramana o výroku „Já jsem skutečnost“	133
Předurčení a dotazování „Kdo jsem já?“	134
Úvahy o předurčenosti	136
Reinkarnace a „teorie náhodného předurčení“	137
Předurčení, hřích a vina	138
Zákon předurčenosti a osvícení	139
Další aspekty předurčenosti a „Já jsem skutečnost“	139
Je osvícení předurčené?	141
Meditace, předurčenost a úsilí	142
Na závěr	142
Co lidé dělají u advaity špatně	143
Je „já“ jemné?	144
10. Námítky a pochybnosti ohledně meditace bez úsilí	145
11. Další témata	149
O koncentraci	149
Celibát	150
Svět je jenom snová představa	152
Spánek při meditaci	152
Kolik myšlenek lze mít v jednu chvíli?	154
PARADIGMA ŠTĚSTÍ	159
1. Hledání štěstí nezáleží na naší volbě	161
O víře a ateismu	163
2. Touha – zdroj života	165
3. Co je pravé štěstí?	171
4. Relaxační techniky	173
Pozorování dechu	174
Přání míru	175

Modlitba	176
Džapa	176
Meditace v chůzi	177
Šavásana	178
Upozornění a instrukce	179
5. Požehnaný nevědomý spánek	183
6. Mysl: stroj na vytváření konfliktů	185
7. Potěšení a přítomný okamžik	189
8. Požitek, potlačování, nebo transcendence?	193
9. Zřeknout se touhy znamená dosáhnout nejvyšší moudrosti	197
Když zažijete oprostěnost od touhy, tak zjistíte, že...	201
SÁDHANA V ADVAITĚ	203
1. Cesta míru	205
Opravdové dotazování se děje pouze pokud...	207
Klid přináší nezměrné požehnání	208
Co není klid	211
2. Nástrahy advaitové <i>sádhany</i>	213
Intelektuální nástrahy	213
Laja	215
Duchovní zážitky	216
„Jsem osvícený“	217
Myšlenka, že praktikování advaity je odtržené	219
od každodenního života	219
Jaké to je být mnichem	223
Mojí matce	229
Glosář	233
Bibliografie	241
Další četba	243
Poděkování	245
O autorovi	247
Ediční poznámka	248