

Obsah

I. ČÁST CESTA SEBEPOZNÁNÍ

Vnitřní svět	11
Mysl	15
Zákony mysli	25
Aktivita	26
Asociace	27
Setrvačnost	27
Zachování energie	28
Přitažlivost	29
Specifická hustota	30
Akce a reakce	31
Iluzorní vnímání	33
Podvědomí	37
Nadvědomí	43
Vědomý život	45
Charakter	46
Morální kodex	49
Odpuštění	52
Pozitivní orientace	53
Život v přítomnosti	54
Odpoutanost	55
Umění být	57
Rozlišovací schopnost	60

Otevřenost	61
Vnímavost	61
Intuice	63
Nadosobní úroveň	67
Sebevědomí	69
Sebedůvěra	70
Pokora	70
Vlastnictví	71
Radostnost	72
Vůle	73
Inteligence	74
Pozorovatel	74
Láska	75
Víra	76
Smysl života	77
Odchod	77
Duchovní pomoc	78
Meditační praxe	81
Seznámení s meditací	81
Odpoutanost od myšlenek	83
Pratjahara	84
Dhárana	85
Dhjána	86
Samádhí	87
Vnitřní zkušenosti	88
Úskalí meditace	90
Učitel a žák	91

II. ČÁST

PŘEHLED MENTÁLNÍCH TECHNIK

Podmínky pro meditaci	99
Přehled technik	103
Relaxační techniky	103
Dvaadvacetibodová relaxace	103
Relaxace jednotlivých oblastí	104
Tíhová relaxace	104
Relaxace s koncentrací na dech	106
Dotyková relaxace	106
Relaxace s předchozím napětím	107
Kaja – krija	109
Relaxace vnitřních orgánů	110
Relaxace mozku	111
Relaxace s představou Slunce	112
Koncentrační techniky	115
Koncentrace na vnější předmět	115
Koncentrace na květinu	116
Koncentrace na hodinky	116
Koncentrace na plamen svíčky	117
Koncentrace na geometrické obrazce	118
Koncentrace na vnitřní předmět	118
Koncentrace na dech	119
Koncentrace na čakry	120
Koncentrace na zvuky	127
Metoda pozorování myšlenek	137
Koncentrace na prázdno	137
Další techniky	139
Vyvážení energií	139
Pročištění hlavy	140
Vnitřní úsměv	140
Představa slunce	142
Velký psychický dech	143

Polaritní dech	144
Krija – techniky	146
Jóganidra	150
Sankalpa	155
Mauna	158
Meditace	161
S použitím ÓM	162
Jsem život	163
Já jsem	164
Vnitřní mlčení	165

III. ČÁST

ODKAZ DUCHOVNÍCH UČITELŮ

Paul Brunton	171
Jiddu Krišnamurti	175
Ramana Mahariši	181
Šrí Rámakrišna	185
Šrí Šankara	191
Svámi Šivananda	195