

Obsah

Úvod	6
------	---

Počáteční myšlenky

Co je meditace?	10
Co nás učí meditace	12
Meditace v každodenním životě	14

Základy meditace

Jak medítovat	18
Kdy medítovat	20
Kde medítovat	22
Zaujetí	24

Meditace pro začátečníky

Cesta meditace

Druhy meditace	28
Koncentrace na dech	30
Vizualizace	34
Netečnost a ostražitost	36
Vědomí těla	40
Překážky vnímavosti	42
Přirozenost mysli	44
Stav vaší mysli	46
Překážky otevřené mysli	48
Odpouštíme sami sobě	50
Odpuštění od druhých	52
Odpuštění těm, kteří způsobují bolest	54
Soucitnost a utrpení	56
Milující laskavost	58

Každodenní meditace

Meditace v každém okamžiku	64
Pravá meditace	66
Zdokonalování bdělosti	68
Pozornost v každodenním životě	70
Bdělá chůze	72
Bdělé jedení	76
Zjednodušování aktivit	80
Cvičení mravní zásadovosti	84
Upřímná komunikace	86
Bdělá řeč	88
Rozpouštění své návyky	90
Náročné návyky	92
Přemítání o složitých podmínkách	94
Rejstřík	96