
Obsah

O autorovi	9
Úvod	11

PRVNÍ ČÁST: Proč meditovat?

1. Jak plně využít přínos knihy	16
Rychlá meditace: Čekání na zelenou	21
2. Proč lidé medituji?	22
UVOLNĚNÍ	24
ZDRAVÍ	24
VNITŘNÍ KLID A HARMONIE	26
KONCENTRACE	27
ZLEPŠENÍ VÝKONŮ	27
INSPIRACE A VIZE	27
KVALITA ŽIVOTA	28
VĚDOMÍ SEBE SAMA A TERAPIE	28
DUCHOVNÍ PROBUZENÍ	29
3. Co je to meditace?	30
MEDITACE: UMĚNÍ BÝT UVOLNĚNÝ A BDĚLÝ	30
SOUSTŘEDĚNÍ A ZÁKLADNÍ POKYNY	31
RŮZNÉ TECHNIKY A JEJICH ÚČINKY	32
POLOHA	34
MOZKOVÉ VLNY ALFA A BETA	35
ROZPOZNÁNÍ HLUBŠÍCH STAVŮ MYSLI	35
JAK BÝT UVOLNĚNÝ A BDĚLÝ BĚHEM DNE	36
STAV BLAŽENOSTI	38
Rychlá meditace: Náhodný objekt	39

4. Uvědomování si stresu	40
FYZICKÉ DŮSLEDKY STRESU	41
PROČ SE LIDÉ ZDRÁHAJÍ UVOLNIT A ODPOČÍVAT	42
UVOLŇOVÁNÍ STRESU	44
Rychlá meditace: Štronzo	46
5. Proč neumíme relaxovat?	47
ZAČÍNÁME SE UVOLŇOVAT	48
POCITY TÍHY NEBO LEHKOSTI	48
DÝCHÁNÍ	49
POCITY NA KŮŽI A SRDEČNÍ TEP	50
DALŠÍ KOMENTÁŘE	50
PSYCHICKÉ PŘÍZNAKY	51
Rychlá meditace: Zpomalení	53

DRUHÁ ČÁST: Jak začít

6. Soustředění	56
ZÁKLADNÍ TECHNIKA: SOUSTŘEDĚNÍ	56
ROZPTÝLENÍ A TOULAVÁ MYSL	58
HLUBŠÍ STAVY VĚDOMÍ	60
POKUS O MEDITACI BEZ KONCENTRACE	61
Základní meditace č. 1: Dech	64
7. Poloha a dýchání	66
Základní meditace č. 2: Prozkoumávání těla	72
8. Mozkové vlny alfa a beta	74
ZBYSTŘENÉ SMYSLY	77
INTENZIVNĚJŠÍ POCITY	77
ZPOMALENÍ	77
PASIVNÍ A RECEPTIVNÍ ROZPOLOŽENÍ MYSLI	78
Základní meditace č. 3: Hudba	79

9. Mantry a afirmace	81
AFIRMACE	82
MANTRA	83
Základní meditace č. 4: Afirmace	88
Základní meditace č. 5: Mantra	89
10. Hlubší stavy	90
Základní meditace č. 6: Tělo spí a mysl je bdělá	96
11. Jak zůstat v kontaktu s realitou	98
Základní meditace č. 7: Přírodní objekt	104
12. Vizualizace	106
Základní meditace č. 8: Vizualizace	114
13. „Jen pozorujte“	116
Základní meditace č. 9: Pojmenovávání	122
Základní meditace č. 10: Pročišťování	124

TŘETÍ ČÁST: Meditace v každodenním životě

14. Podpora meditační praxe	128
UDĚLEJTE SI ČAS	128
CVIČTE PRAVIDELNĚ	129
PŘEKONEJTE VNITŘNÍ I VNĚJŠÍ PŘEKÁŽKY	130
VYHODNOCUJTE SVÉ VÝSLEDKY	130
MEDITUJTE VE SKUPINĚ A DISKUTUJTE S OSTATNÍMI MEDITUJÍCÍMI	131
JEZDĚTE NA MEDITAČNÍ SOUSTŘEDĚNÍ	132
Rychlá meditace: Vypusťte šelmy	134
15. Meditace u kuchyňského dřezu	135
Rychlá meditace: Žijte přítomností	139

16. Meditace v chůzi	140
17. Hluboké léčení	145
Poděkování	154
Doporučená literatura	155