

# Obsah

<i>Předmluva</i> . . . . .	9
----------------------------	---

## I

<b>Když se řekne meditace...</b> . . . . .	13
--	----

## II

<b>Jak meditoval v každodenním životě</b> .	17
---	----

• <i>Obecné poznatky</i> . . . . .	17
------------------------------------	----

Kdy meditovat? . . . . .	17
--------------------------	----

Jak dlouho meditovat? . . . . .	18
---------------------------------	----

Kde meditovat? . . . . .	18
--------------------------	----

V jaké pozici meditovat? . . . . .	19
------------------------------------	----

Několik užitečných rad . . . . .	20
----------------------------------	----

Důležité . . . . .	21
--------------------	----

• <i>Meditační cvičení</i> . . . . .	21
--------------------------------------	----

Informace a cvičení na začátek a konec meditace . . . . .	21
--	----

<b>Meditace a smysly</b> . . . . .	27
------------------------------------	----

– Dýchání a hmat . . . . .	27
----------------------------	----

– Zrak a vizualizace . . . . .	31
--------------------------------	----

– Sluch a hudba. . . . .	35
--------------------------	----

– Čich a vůně . . . . .	38
-------------------------	----

– Chuť . . . . .	41
------------------	----

<b>Meditace a tělo</b> . . . . .	43
– Co může vnímat vaše tělo v poloze vsedě a vleže . . . . .	43
– Jak meditovat za chůze . . . . .	45
– Meditace a výrazy těla. . . . .	48
<b>Meditace a myšlenky</b> . . . . .	60
– Vnímání myšlenek. . . . .	61
<b>Meditace a představivost</b> . . . . .	61
– Mé problémy jsou relativní: cvičení . . . . .	61
– Pohádka: cvičení . . . . .	62
<b>Meditace a posvátný text</b> . . . . .	65
– Studnice ve městě Sichar v Samaří . . . . .	66
– Meditace a Písmo svaté . . . . .	67
– Meditace podle sv. Benedikta: Lectio Divina . . . . .	68
– Phowa či P'owa. . . . .	70
<b>Meditace a příroda</b> . . . . .	71
– Přijetí dne. . . . .	71
– Přijetí noci . . . . .	73
– Projevení vděku po jídle: meditace . . . . .	74
– Pohled do minulosti . . . . .	74
– Miluj dítě, kterým jsi byl . . . . .	76
– Jablko . . . . .	77



### III

## Odpovědi na některé otázky z oblasti

<b>meditace</b> . . . . .	79
– Meditace a její <b>rizika</b> . . . . .	79
– Meditace a její <b>definice</b> . . . . .	83
– Meditace a <b>Bůh</b> . . . . .	85
– <b>Rozlišujeme</b> . . . . .	86
– <b>Roztržitost</b> . . . . .	89
– <b>Dualismus</b> . . . . .	90
– <b>Představivost</b> . . . . .	91
– <b>Mistr</b> . . . . .	92
– Anthony de <b>Mello</b> . . . . .	95
– <b>Vnímání</b> . . . . .	97
– Srdce a <b>vnímání</b> . . . . .	98
– Meditace a <b>překážky</b> . . . . .	99
– Alfa <b>vlny</b> . . . . .	100
– <b>Vyprahlost</b> . . . . .	102
– <b>Duchovno (spiritualita)</b> . . . . .	103