

---

# Obsah

O autorovi .....	9
Úvod .....	11

## PRVNÍ ČÁST: Proč meditovat?

1. Jak plně využít přínos knihy .....	16
Rychlá meditace: <b>Čekání na zelenou</b> .....	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: <b>Náhodný objekt</b> .....	39

4. Uvědomování si stresu .....	40
FYZICKÉ DŮSLEDKY STRESU .....	41
PROČ SE LIDÉ ZDRÁHAJÍ UVOLNIT A ODPOČÍVAT .....	42
UVOLŇOVÁNÍ STRESU .....	44
Rychlá meditace: <b>Štronzo</b> .....	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: <b>Zpomalení</b> .....	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: <b>Dech</b> .....	64
7. Poloha a dýchání .....	66
Základní meditace č. 2: <b>Prozkoumávání těla</b> .....	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: <b>Hudba</b> .....	79

---

9. Mantry a afirmace .....	81
AFIRMACE .....	82
MANTRA .....	83
Základní meditace č. 4: <b>Afirmace</b> .....	88
Základní meditace č. 5: <b>Mantra</b> .....	89
10. Hlubší stavy .....	90
Základní meditace č. 6: <b>Tělo spí a mysl je bdělá</b> .....	96
11. Jak zůstat v kontaktu s realitou .....	98
Základní meditace č. 7: <b>Přírodní objekt</b> .....	104
12. Vizualizace .....	106
Základní meditace č. 8: <b>Vizualizace</b> .....	114
13. „Jen pozorujte“ .....	116
Základní meditace č. 9: <b>Pojmenovávání</b> .....	122
Základní meditace č. 10: <b>Pročišťování</b> .....	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: <b>Vypusťte šelmy</b> .....	134
15. Meditace u kuchyňského dřezu .....	135
Rychlá meditace: <b>Žijte přítomností</b> .....	139

---

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