

Obsah

- 1 Meditace: Jazyk Boha / 11
- 2 Nejdříve to první: Jak začít? / 19
- 3 Zvládnutí základů / 27
- 4 Tichá mysl / 41
- 5 Vaše duchovní srdce: Domov míru / 59
- 6 Koncentrace, meditace a kontempace / 71
- 7 Dvě křídla k letu: Modlitba a meditace / 89
- 8 Síla mantry / 101
- 9 Hudba a meditace: Zvuk a ticho / 109
- 10 Vnímavost: Otevřít se světlu / 117
- 11 Medituji dobře? / 125
- 12 Jak si udržet radost / 143
- 13 Vaše každodenní meditace: Potrava pro duši / 151
- 14 Nikdy se nevzdávej! / 171
- 15 Meditace: Praktické řešení problémů / 189
- 16 Meditace v činu: Služba druhým / 201
- 17 Guru: Tvůj soukromý učitel / 213
- 18 Meditace žáka Sri Chinmoye / 221
- 19 Porozumějte svým vnitřním zážitkům / 239
- 20 Samádhi: Výška božského vědomí / 259
- 21 Sri Chinmoy / 267
- Rejstřík / 270
- Přehled cvičení / 279
- Nabídka nakladatelství / 281