

OBSAH

1	MEDITACE: JAZYK BOHA	7
	Proč meditujeme?	7
	Meditace není únik	8
	Vědomá aspirace a snaha	8
	Otázky & Odpovědi	10
2	NEJDŘÍVE TO PRVNÍ: JAK ZAČÍT	15
	Jak mám začít?	15
	Některé základní techniky	16
	Vnitřní Pilot	17
	Jak: Cvičení pro začátečníky	17
	Otázky & Odpovědi	19
3	OVLÁDNUTÍ ZÁKLADŮ	23
	Připravit se na meditaci	23
	Důležitá je pozice	24
	Oči otevřené nebo oči zavřené	25
	Jak: Dechová cvičení	26
	Otázky & Odpovědi	29
4	TICHÁ MYSL	35
	Ztišení mysli	35
	Vyprázdnění mysli	35
	Za myslí	36
	Jak: Očištění mysli	37
	Otázky & Odpovědi	39
5	TVÉ DUCHOVNÍ SRDCE: DOMOV MÍRU	51
	Odhalení svého vnitřního pokladu	51
	Srdce a duše	52
	Otázky & Odpovědi	53

6	KONCENTRACE, MEDITACE & KONTEMPLACE: TŘI KROKY K SEBENAPLNĚNÍ	61
	Šip a Luk	61
	Síla koncentrace	62
	Nezkrotná vůle duše	62
	Koncentrace ze srdce	63
	Záblesk nekonečna: Meditace	64
	Moře klidu	64
	Stanutí se Pravdou: Kontemplace	65
	Meditace versus kontemplace	65
	Jak: Cvičení v koncentraci	66
	Jak: Cvičení v meditaci	69
	Jak: Cvičení v kontemplaci	71
	Otázky & Odpovědi	72
7	DVĚ KŘÍDLA K LETU: MODLITBA A MEDITACE	77
	Modlím se, medituji	77
	Staň se vůle Tvá	79
	Dvě cesty k realizaci	80
	Nezbytnost modlitby	80
	Otázky & Odpovědi	82
8	SÍLA MANTRY	87
	Zpívání: Mantra a Japa	87
	Dosažení celkového očištění	87
	Vnitřní zvuk	88
	Podstata AUM	89
	Otázky & Odpovědi	91
9	HUDBA A MEDITACE: ZVUK A TICHO	95
	Univerzální jazyk	95
	Otázky & Odpovědi	96

10	VNÍMAVOST: OTEVŘENÍ SE SVĚTLU	103
	Co je vnímavost?	103
	Vděčnost	103
	Jak: Cvičení pro zvýšení vnímavosti	104
	Otázky & Odpovědi	106
11	MEDITUJI DOBŘE?	109
	Co je dobrá meditace?	109
	Nebud'te odrazení	110
	Otázky & Odpovědi	111
12	UDRŽENÍ SI SVÉ RADOSTI	127
	Střežení si svého vnitřního bohatství	127
	Otázky & Odpovědi	128
13	VAŠE DENNÍ MEDITACE: POTRAVA PRO DUŠI	135
	Schůzka s Bohem	135
	Ranní meditace je nejlepší	135
	Večerní meditace	137
	Pevný čas je důležitý	137
	Otázky & Odpovědi	139
14	NIKDY SE NEVZDÁVEJ!	155
	Plakej jako dítě	155
	Otázky & Odpovědi	156
15	MEDITACE: PRAKTICKÉ ŘEŠENÍ PROBLÉMU	171
	Je meditace praktická?	171
	Otázky & Odpovědi	172
16	MEDITACE V ČINU: SLUŽBA DRUHÝM	183
	Jak se mohu podělit o svou meditaci?	183
	Otázky & Odpovědi	184

17	GURU: TVŮJ SOUKROMÝ VYCHOVATEL	193
	Kdo je Guru?	193
	Otázky & Odpovědi	196
18	MEDITOVÁNÍ ŽÁKA SRI CHINMOYE	201
	Tvůj vlastní osobní průvodce	201
	Individuální meditace	202
	Guru přijímá	203
	Meditace na obraz Sri Chinmoye	204
	Otázky & Odpovědi	207
19	POROZUMĚNÍ SVÝM VNITŘNÍM PROŽITKŮM	217
	Ovoce na cestě meditace	217
	Otázky & Odpovědi	218
20	SAMADHI: VÝŠKA BOŽSKÉHO VĚDOMÍ	235
	Co je Samadhi?	235
	Otázky & Odpovědi	237