

# Obsah

ÚVOD	5
<b>1. KAPITOLA</b>	
<b>Co je meditace</b>	9
Přípravná cvičení:	13
Vhodné místo	13
Vhodná doba	13
Vhodná pozice	15
Úvodní meditace: Ztišení, sebezpozorování	
a pozorování dechu	18
Rozvinutí jednobodovosti	21
Otázky	23
<b>2. KAPITOLA</b>	
<b>Meditace vhledu: Vyprázdnění a koncentrace</b>	25
Překážky růstu – ego	28
Další pokročilejší praxe: Dýchání a meditace na Hrim	30
Otázky	35
<b>3. KAPITOLA</b>	
<b>Jak přistupovat k životu skrze meditaci</b>	37
Pokračující praxe	43
Opakování manter Víram a Soham	44
<b>4. KAPITOLA</b>	
<b>Hledání naší pravé přirozenosti</b>	51
Sebedotazování: Kdo jsem já?	55
Meditace vhledu: Překonání negativních rysů	57

## **5. KAPITOLA**

**Meditace jako umění a zakoušení světla** 61

**Opakování** 64

**Meditace a umění komunikace** 66

**Vedená meditace: Zakoušení světla a života** 68

## **6. KAPITOLA**

**Meditace v džinismu** 71

## **7. KAPITOLA**

**Smysl za smysly**

## **8. KAPITOLA**

**Dokonalost je v nás** 81

## **9. KAPITOLA**

**Poznejte Kdo jste** 87