

OBSAH

ÚVOD	7
------------	---

I. část: O MEDITACI

Co je meditace?.....	10
Mylné domněnky o meditaci	16
Výhody meditace.....	20
Ticho.....	20
Citlivost.....	21
Láska.....	21
Soucit.....	22
Radost.....	22
Inteligence.....	23
Samota.....	24
Individualita	25
Kreativita.....	26
Nauka o meditaci	27
Experimentování	27
Meditace a různé metody	29
Snaha	29
Jednoduchost.....	30
Postup je třeba pochopit	31
Správná metoda vás ihned osloví	32
Kdy metodu odhodit.....	32
Víc než věda	33
Doporučení pro toho, kdo chce meditoval	35
Příprava: místo, čas, pozice, pohodlí.....	35
Pohyb a očista	36
Tři základní prvky	41
Hravost.....	42
Trpělivost	42
Nesnažte se o výsledky.....	42
Užívejte si ten stav, který právě je	43
Překážky v meditaci.....	44
Ego	44
Mysl a její triky.....	45
Soudy.....	56
Odpovědi na otázky ohledně meditace.....	58

II. část: JEDNOTLIVÉ MEDITACE

Oshovy aktivní meditace	90
Proč aktivní meditace?.....	90
Je nutná hudba?.....	92
OSHOVA DYNAMICKÁ MEDITACE	94
OSHOVA KUNDALINÍ MEDITACE	98
OSHOVA NADABRAHMA MEDITACE.....	100
OSHOVA NADABRAHMA MEDITACE PRO PÁRY	101
OSHOVA MEDITACE NATARÁDŽ.....	103
Oshovy promluvy: Ticho sdílené slovy	105
Moderní technologie	106
Cíl.....	106
Jak naslouchat	109

Oshova Společná večerní meditace	111
Oshovy meditativní terapie	117
OSHOVA MYSTICKÁ RŮŽE.....	118
OSHOVA NE-MYSL	120
OSHOVO ZNOVUZROZENÍ.....	121
PŘIPOMÍNKA ZAPOMENUTÉHO JAZYKA, JÍMŽ PROMLOUVÁTE KE SVĚMU TĚLU-MYSLI	122
POZOROVÁNÍ MEZER PŘI DÝCHÁNÍ	127
POZOROVÁNÍ MEZER NA TRŽIŠTI.....	128
DÝCHÁNÍ PŘES CHODIDLA.....	128
21 DNÍ V TICHU A ÚSTRANÍ	129
Dechové meditace	124
OSHOVA VIPASSANÁ	125
Čakrové meditace	130
OSHOVA MEDITACE DÝCHÁNÍ DO ČAKER	131
OSHOVA MEDITACE NA ZVUK ČAKER	133
OSHOVA MODLITEBNÍ MEDITACE	135
OSHOVA MEDITACE MAHÁMUDRA	137
Meditace srdce	139
OSHOVA MEDITACE SRDCE	140
Z HLAVY DO SRDCE	142
SRDCE KLIDU A MÍRU	142
Meditace, jež vás uvedou do středu vašeho bytí	144
OSHOVA TOČIVÁ MEDITACE.....	145
OSHOVA BEZROZMĚRNÁ MEDITACE.....	146
POLOŽTE SI ZÁSADNÍ OTÁZKU	148
NAJDĚTE ZDROJ RADOSTI.....	148
NENECHTE SE RUŠIT	149
Meditace světla	151
OSHOVA MEDITACE ZLATÉHO SVĚTLA	152
SRDCE SVĚTLA	153
Meditace tmy	154
OSHOVA MEDITACE VE TMĚ	155
Zvukové meditace	157
OSHOVA MEDITACE DEVÁVANÍ	158
POSLOUCHEJTE SRDCEM	159
ÓM.....	159
STŘED ZVUKU	160
Umění dívat se	162
DÍVEJTE SE MLČKY	162
DÍVEJTE SE PRÁZDNÝM POHLEDEM.....	163
DÍVEJTE SE TAK, JAKO KDYBYSTE VŠECHNO VIDĚLI POPRVÉ.....	163
VNÍMEJTE NÁVRAT ENERGIE.....	164
Dotekové meditace	166
DOTÝKEJTE SE JAKO PÍRKO	166
DOTÝKEJTE SE ZE VNITŘ TĚLA	167
PROCIŤUJTE DOTEKY A VJEMY	168
DOTÝKEJTE SE SRDCEM.....	168
Hledání vnitřního prostoru	170
VNESTE SE DO JASNÉHO NEBE	170
PŘIJÍMEJTE ÚPLNĚ VŠECHNO	171
VNÍMEJTE NEPŘÍTOMNOST VĚCÍ	172
DUTÝ BAMBUS	174

Vyprázdňení mysli	175
OSHOVO BLÁBOLENÍ	176
VŠECHNO VYDECHNOUT VEN	177
JAK PŘESTAT MYSLET	178
Jak se vypořádat s pocity	179
PŘEHÁNĚJTE	179
PŘIJMĚTE VÝZVU	180
POCHOPTE UTRPENÍ A BOLEST	180
OHODNOĚTE UTRPENÍ.....	182
Schopnost nechat jít, smrt a umírání	183
NECHTE MINULOST BÝT	183
UZAVŘETE DEN.....	184
PROŽÍVEJTE SMRT.....	184
VNÍMEJTE SMRT JAKO HLUBOKÝ ODPOČINEK.....	185
Meditace působící na třetí oko	187
OSHOVA MEDITACE GOURISHANKAR.....	188
OSHOVA MANDALOVÁ MEDITACE	189
NALEZENÍ SVĚDKA	190
DÍVÁNÍ SE NA ŠPIČKU NOSU	191
Prosté sezení	192
ZAZEN.....	193
TIŠE SEDĚT BEZ DŮVODU	194
SEDĚT V AUTOBUSE ČI VE VLAKU	194
Smích jako meditace	195
OSHOVA MEDITACE SMÍCHU	196
PROBUĎTE SE, PROTÁHNĚTE SE A ZASMĚJTE SE.....	197
PROSTĚ SE ZAČNĚTE SMÁT.....	197
ZASMĚJTE SE OD SRDCE.....	198
Spánek jako meditace	199
USNĚTE MEDITATIVNĚ	199
POZORUJTE, JAK SPÁNEK PŘICHÁZÍ A ODCHÁZÍ.....	200
SPĚTE ÚPLNĚ VĚDOMĚ	200
NESPAVOST	201
ZAPOMEŇTE NA SPÁNEK	202
Všechno může být meditace	203
FYZICKÁ PRÁCE A CVIČENÍ	203
BĚH, JOGGING A PLAVÁNÍ	204
POSTAVTE SE NA ZEM	205
KDYŽ JÍTE, JEZTE	205
KOUŘENÍ	205
DĚLEJTE VŠECHNO S RADOSTÍ	207
Děti a meditace	209
HRA JAKO MEDITACE	209
NEJDŘÍV HLUK, PAK TICHU	210
OD BLÁBOLENÍ K TICHU	210
JAKO STROM VE VĚTRU	211
TANEC JAKO MEDITACE	212
PŘÍLOHA	213
O OSHOVI.....	213
OSHOVO MEZINÁRODNÍ MEDITAČNÍ STŘEDISKO	214
VÍC INFORMACÍ O DÍLE OSHA.....	216