

Obsah

Meditace

Úvod	6
Meditace	9
Úloha koncentrace	13
Relaxační techniky	14
Jóga	14
Autogenní trénink	17
Cíle meditačního cvičení	19

Meditace v dějinách

Siddhárta Gautama a buddhismus	21
Védy a upanišady	26
Tibetský buddhismus	29
Zen buddhismus	31
Meditace <i>zazen</i> : seššin, teišó a dokusan	33
Tao	34
Čchi-kung	37

Meditace a náboženství

Judaismus	40
Křesťanství	41
Křesťanská modlitba	43
Poloha těla při křesťanské modlitbě	44
Křesťanská mystika	45
Svatý Ignác z Loyoly a jeho Duchovní cvičení	47
Meditace v islámu: súfismus	48
Rúmí a tančící derviši	50

Velcí Mistři

Gurdžijev	51
Čtvrtá cesta	53
Aurobindo	57
Paramahansa Yogananda	60
Krijájóga	60
Krishnamurti	64
Osho	65
Dynamická meditace	66

Meditace na Západě

Mahariši Maheš Jogi a transcendentální meditace (TM)	69
Maharišiho myšlenky	71
Sayagi U Ba Khin a meditace <i>vipašjaná</i>	74

Mysl, mozek a meditace

Psychický rozměr člověka	76
Meditační stavy a mozkové vlny	79

Meditace v praxi

Kdy a kde meditovat	82
Oblečení a pozice těla	85
Dýchání (<i>pránájáma</i>)	88
Očista	89

Závěr	92
--------------	----

Bibliografie	93
---------------------	----