

# Obsah

Úvod .....	3
CO JE TO MEDITACE? .....	6
V ČEM SPOČÍVÁ MEDITACE? .....	7
VZTAH MEDITACE A LIDSKÉ MYSLI .....	7
MEDITACE JAKO STAV JASNÉHO VĚDOMÍ .....	9
MEDITAČNÍ TECHNIKY .....	10
CO NÁM MŮŽE DÁT MEDITACE? - ZAČÁTKY CVIČENÍ	10
NEJROZŠÍŘNĚJŠÍ NESPRÁVNÉ PŘEDSTAVY	
O MEDITACI .....	13
Meditace neznamená uvažování o nějakém tématu	
nebo myšlence .....	13
Meditace není formou hypnózy .....	14
Při meditaci si neosvojujeme nové názory	
nebo hodnotové systémy .....	15
PROČ BYCHOM MĚLI MEDITOVAT? .....	16
MYSTICKÁ ZKUŠENOST .....	16
PARALELY MEZI MYSTICISMEM A MODERNÍ	
FYZIKOU .....	17
Karteziánsko-Newtonovský model světa .....	18
Moderní fyzika .....	18
KONVENČNÍ A HOLISTICKÉ PŘÍSTUPY	
K PROBLEMATICE ZDRAVÍ .....	21
STRES .....	23
Co je to stres? .....	23
Stres jako nevyhnutná součást života .....	24
Jaké jsou následky stresu? .....	24
Nadměrný stres .....	25
REAKCE BOJE NEBO ÚTĚKU .....	26
Co může způsobit stres? .....	27
STRES A JEHO VZTAH KE ZDRAVÍ A NEMOCI .....	29
MEDITACE JAKO DŮSLEDEK RELAXACE .....	31
Fyziologické napětí a uvolnění u meditujících .....	33
Vznik návyku na opakované nebo přetrvávající	
stresové podněty .....	34
MEDITACE A MOZEK .....	34
MEDITACE JAKO DRUH TERAPIE .....	36
PRŮBĚH MEDITACE .....	37
MEDITACE JAKO HOLISTICKÝ FENOMÉN .....	39

UPEVNĚOVÁNÍ ZRUČNOSTÍ .....	41
KDE BYCHOM MĚLI MEDITOVAT? .....	41
KDY A JAK DLOUHO TŘEBA MEDITOVAT? .....	43
VHODNÉ POLOHY .....	44
Poloha lotosového květu (padmasana) .....	45
Rozevička .....	47
Poloha lotosového květu .....	51
Poloha polovičního lotosu .....	52
Dokonalá poloha (siddhasana) .....	53
Poloha tureckého sedu .....	53
Sedění na židličce .....	54
Sed na patách .....	55
Poloha mrtvoly (šavasana) .....	56
Oči .....	57
RELAXACE .....	57
DÝCHÁNÍ .....	58
Ozvučené dýchání (bhastrika pránajáma) .....	58
SPRÁVNÝ VZTAH K MEDITACI .....	60
UKONČENÍ MEDITACE .....	60
MEDITAČNÍ TECHNIKY .....	61
DECHOVÁ CVIČENÍ .....	63
Jak využívat dechová cvičení při meditaci .....	65
MANTRA .....	67
Věda o zvuku .....	68
Teorie mantry .....	69
Mantra óm (aum) .....	70
Jak si vybrat mantru? .....	71
Jak meditovat s mantrou? .....	73
TECHNIKA HAMSAH (SO 'HAM) .....	73
Jak meditovat při technice hamsa (so 'ham) .....	74
VIZUÁLNÍ MEDITACE .....	75
Jak si vybrat vizuální objekt nebo představu? .....	77
Mystické a náboženské symboly .....	78
Mandaly a jantry .....	81
Čakry .....	84
Jak je třeba vykonávat vizuální meditaci? .....	86
TECHNIKY KONCENTRACE ODVOZENÉ Z VIJNANABHAIRAVA .....	87
ZAZEN .....	90
Jak třeba cvičit zazen? .....	91



KOAN .....	91
UČITELÉ A TRADICE .....	94
JAK SI NAJÍT SPRÁVNÉHO UČITELE? .....	95
Jaké podmínky by měl splňovat učitel? .....	96
Jaké vlastnosti by měl mít učitel? .....	96
Jaké účinky bude mít na vás učení? .....	97
Cvičení s větším počtem žáků .....	98
JAKÝM UČITELŮM JE TŘEBA SE VYHNOUT? .....	99
PLACENÍ HONORÁŘŮ .....	100
KDYŽ PRACUJETE SÁM .....	101
KŘEŠŤANSKÝ MYSTICISMUS .....	102
TAOISMUS .....	104
BUDDHISMUS .....	107
ZEN BUDDHISMUS .....	110
JÓGA .....	112
Hatha jóga .....	114
Kundaliní jóga .....	115
ŽIDOVSKÝ MYSTICISMUS .....	117
MOHAMEDÁNSKÁ MYSTIKA - SUFI .....	119
OTÁZKY A ODPOVĚDI .....	121
Tělesné těžkosti během meditace .....	121
Jak se vyrovnat s nepokojnou myslí a rušivými myšlenkami během meditace? .....	122
Vize, neobvyklé tělesné pocity a jiné psychické jevy ...	123
Když nás odradí negativní zážitky .....	124
„Neschopnost meditovat“ .....	125
Dřímání nebo spánek během meditace .....	126
Je meditace sobecká? .....	126
Je meditace únikem? .....	127
Je třeba při meditaci změnit stravovací návyky? .....	128
Překáží při meditaci léky, které ovlivňují psychiku? ..	129
Je součástí meditace i změna životního stylu? .....	129
Změní meditace moji osobnost? .....	130
Někteří učitelé meditace doporučují svým žákům celibát. Je to potřebné? .....	131
Měli by učitelé meditace žádat poplatky za vyučování? .	132
Je meditace formou hypnózy? .....	132
Osvojujeme si při meditaci neobvyklé názory nebo hodnotové systémy? .....	133
Podle čeho můžete posoudit, že postupujete v meditaci? .	133