

Obsah

<i>Úvod</i>	5
DEN PRVNÍ: <i>Co je to meditace?</i>	11
MEDITACE: Každodenní vnímavé sebeuvědomění	17
DEN DRUHÝ: <i>Meditace o lásce a vztahování</i>	23
MEDITACE: Mějte rádi sami sebe! Meditace pro partnery, která vede k jejich vzájemnému splnutí	27
DEN TŘETÍ: <i>Meditace o hněvu</i>	33
MEDITACE: Změna mechanismu hněvu	38
DEN ČTVRTÝ: <i>Život v rovnováze</i>	43
MEDITACE: Přijímejte negativní i pozitivní stránky života	47
DEN PÁTÝ: <i>Láska a meditace kráčeji ruku v ruce</i>	53
MEDITACE: Dovolte svému srdci, aby se rozvinulo jako květina ...	58
DEN ŠESTÝ: <i>Žijte nebezpečně</i>	63
MEDITACE: Prolomení vnitřního obranného valu	69
DEN SEDMÝ: <i>Přihlížení mysli</i>	75
MEDITACE: Vychutnávejte si svou mysl a pak hned ustaňte!	81

DEN OSMÝ: <i>Štěstí vyžaduje inteligenci</i>	87
MEDITACE: Vnitřní smích	92
DEN DEVÁTÝ: <i>Jednota těla, mysli a duše</i>	97
MEDITACE: Představte si, že běžíte	102
DEN DESÁTÝ: <i>Zpomalte!</i>	107
MEDITACE: Obklopte se klimatem radosti!	112
DEN JEDENÁCTÝ: <i>Každý je kreativní</i>	117
MEDITACE: Od blábolení k mlčení	122
DEN DVANÁCTÝ: <i>Intuice – pramen vnitřního vzdělávání</i>	127
MEDITACE: Jak si osvojit postoj svědka	132
DEN TŘINÁCTÝ: <i>Meditace a sociální determinovanost</i>	137
MEDITACE: Odhazování vnitřního břemene	142
DEN ČTRNÁCTÝ: <i>Jak se zbavit pokušení soudit ostatní</i>	147
MEDITACE: Transformace vašeho způsobu souzení	153
DEN PATNÁCTÝ: <i>Umění naslouchat</i>	157
MEDITACE: Najděte své epicentrum uprostřed zvuku	161

DEN ŠESTNÁCTÝ: <i>Relaxace skrze vnímavé sebeuvědomění</i>	167
MEDITACE: Jak se naučit uvolnit otěže vlastního bytí	172
DEN SEDMNÁCTÝ: <i>Naučte se přijímat každou část svého já</i>	177
MEDITACE: Snažte se vidět věci v jejich celku	182
DEN OSMNÁCTÝ: <i>Sex, láska a meditace</i>	187
MEDITACE: Transformace sexuální energie	194
DEN DEVATENÁCTÝ: <i>Život v radosti</i>	199
MEDITACE: Vytvořte si v sobě prostor pro radost	203
DEN DVACÁTÝ: <i>Zralost a přijímání zodpovědnosti za to, že jsme sami sebou</i>	209
MEDITACE: Dokonči svůj den	213
DEN DVACÁTÝ PRVNÍ: <i>Zorba Buddha</i>	217
MEDITACE: Staňte se chutí svého jídla a svého pití	223
<i>Doporučená četba uspořádaná podle témat</i>	228
<i>Oshovo mezinárodní meditační centrum</i>	230