

OBSAH

Ako používať túto knihu 9

1. *Prípady vyžadujúce meditáciu* 11

2. *„Nedokážem to“* 33

ZÁKLADY SÚSTREDENIA 41

PRICHYŤTE MYSLENIE PRI ČINE 50

3. *„Na toto nemám čas“* 62

DESAŤ PORIADNYCH NÁDÝCHOV A VÝDÝCHOV 76

VOĽNÉ MEDITÁCIE 79

PÔŽITOK Z TELA 90

4. *„Ľudia si pomyslia, že som čudný“* 96

SKÚMANIE OPAKUJÚCICH SA SCHÉM MYSLENIA 110

5. *„Meditácia je pôžitkárska“* 125

ZÁLEŽÍ MI NA SEBE – MEDITÁCIA 131

Meditácia leňošení 138

Rozumný súcit 147

6. *Pandorina skrinka* 151

RAIN 155

VITAJTE NA VEČIERKU 166

7. „Ak budem priveľmi šťastný, prídem o hnaciu silu“ 170

VYUŽITE NUTKANIE 180

TRÉNUJTE MYSEL 187

8. „...je moja meditácia“ 191

MEDITÁCIA PRECHÁDZKOU 202

9. „Nedokážem pravidelne meditovať“ 206

MEDITÁCIA NIČNEROBNÍM 224

Epilóg 227

Zdroje, ktoré vám pomôžu pokračovať v meditácii 242

Pod'akovanie 248