

## OBSAH

## ÚVOD 9

## 1. část

## NÁROKY MEDITACE

- Nároky meditace 15
- Meditace a odpor 16
- Dva základní směry meditace 16
- Vedené meditace 17
- Mechanismy působení 19
- Pokusy o vědecké vysvětlení 22
- Smysl a nároky této knihy 24
- Nároky na medituující a zákony meditace 29
- Vliv a působení vnitřních obrazů 32
- Možnosti a nebezpečí při očekávání zázraku 34
- Nebezpečí a pomoc při cestách do vlastního nitra 36
- Bezpečný návrat 39
- Vnější postoj 41
- Vnitřní postoj 41
- Meditace a čas 42
- Pomůcky a triky na cestě do hlubin 44
- Problémy při meditaci 46
- Hudba na cestu do nitra 48
- Perspektivy 50

## 2. část

## VŠEOBECNÉ MEDITACE

## Praktické pokyny 57

- 1. meditace: Průvodce(kyně) duše – Nalezení vnitřního vedení 59
- 2. meditace: Vnitřní meditační prostor a náhled na vlastní problém 64
- 3. meditace: Rostlinné bytosti, duchové rostlin 69
- 4. meditace: Totemové zvíře a vlastní animální bytost 73
- 5. meditace: Elementy voda a vzduch 77
- 6. meditace: Elementy země a oheň 82
- 7. meditace: Svět stínů 85
- 8. meditace: Závoje času 89
- 9. meditace: Mandala barev 92
- 10. meditace: Kruhy chvění – tělo zvuku 96

11. *meditace*: Meditace k tělesným centrům 98

12. *meditace*: Po práci 101

13. *meditace*: O úkolu nebo práci 103

## MEDITACE PRO DĚTI

Úvod 109

1. *meditace*: Zvířecí rodina 112

2. *meditace*: Bytosti vzduchu a ohně 115

3. *meditace*: Bytosti vody a země 118

## MEDITACE K LÉČENÍ CHOROB

Úvod 125

1. *meditace*: Chrám sebepoznání 126

2. *meditace*: Chrám seberealizace 131

## MEDITAČNÍ CYKLUS:

### MIKROKOSMOS ČLOVĚK – MAKROKOSMOS ZEMĚ

Úvod 139

1. *meditace*: Cesta do světa 141

2. *meditace*: Cesta do těla 146

3. *meditace*: Polarita a spojení 152

4. *meditace*: Komunikace 156

5. *meditace*: Proud dechu a strom plic 161

6. *meditace*: Hranice a výraz – kůže 165

7. *meditace*: Obrana a agrese 170

8. *meditace*: Rovnováha a harmonie – ledviny 175

9. *meditace*: Tajemství středu 180

10. *meditace*: Rytmus a životní síla – krevní oběh 184

11. *meditace*: Dávat a brát – střeva 188

12. *meditace*: Původ a proměna – játra 192

13. *meditace*: Příběhy vývoje 196

14. *meditace*: Kruhy života 201

15. *meditace*: Cesta časem – vyrovnání se s vlastním příběhem 205

16. *meditace*: Léčení 209

Poznámky 215

Dodatek 216