Obsah

Úvod 8

Jak s knihou pracovat 10

Část I

Brána

Cesta bez konce

Co je meditace? 16

Tradice meditace 19

První kroky 21

Cvičení 1: Sedět bez hnutí 23

Přínosy pro tělo 24

Cvičení 2: Jak připravit tělo 26

Přínosy pro mysl 27

Cvičení 3: Sledování myšlenek 29

Cvičení 4: Kdo jsem? 31

Bdělost 32

Sledování emocí 34

Úskalí meditace 37

Cvičení 5: Zbavte se nepohodlí 39

Vchody

Prostředí 42

Cvičení 6: Improvizovaná meditace 45

Čas a délka cvičení 46

Cvičení 7: Vědomí času 48

Rituály a objekty 49

Oblečení a symboly 52

Pozice 54

Cvičení 8: Naučte se sedět 55

Základy

Soustředění a dýchání 58

Jak zvládnout vzpurnou mysl 61

Cvičení 9: Zbavte se rozptylování 62

Prána, čchi a životní energie 63

Nezkreslený pohled 66

Cvičení 10: Jak zacházet s iluzemi 68

Jak se zbavit bolestí a obtíží 69

Cvičení 11: Harmonie vlastního já 71

Nehybnost a ticho 72

Cvičení 12: Hledání vlastního já 74

Vytváření pozitivních emocí 75

Práce s ostatními 78

Duchovní uvědomění 80

Cvičení 13: Pozitivní ujištění 82

Učitelé a kurzy meditace 83

Cvičení 14: Připravte si vlastní kurz 85

Část II

Za bránou

Tradiční školy meditace

Buddhismus 90
Taoismus 92
Súfismus 94
Hinduismus 96
Hinduistická meditace 98
Meditace na Západě 100

Obraz a zvuk

Síla představivosti 104
Vizualizace 106
Palác bohů 108
Cvičení 15: Jak používat jantru 110
Bojová umění 111
Cvičení 16: Kinhin 113
Kabala 114
Cvičení 17: Strom života 116
Pět jóg 117
Cvičení 18: Nechat jít 119
Čtyři živly 120
Cvičení 19: Hledání živlů 122
Mantry 123
Cvičení 20: Práce s mantrou 125
Kreativita a řešení problémů 126

Smysl paradoxu

Zen a kóan 130
Cvičení 21: Práce s kóanem 132
Zen v libovolném umění 133
Zen a smysl vlastního já 136

Vnější hranice

Léčení 140
Změněné stavy vědomí 142
Cvičení 22: Vnitřní rovnováha 144
Meditace a sny 145
Cvičení 23: Na pokraji spánku 147
Opuštění vlastního těla 148

Závěr 150

Literatura 152
Rejstřík 153
Ilustrace 159