

# Obsah

## KAPITOLA 1

### **Meditace: moře míru / 12**


*Proč meditujeme? Co nám může meditace dát? Jak mám začít?*

 *Cvičení: Pro začátečníky.*

## KAPITOLA 2

### **Ovládnutí základů / 24**


*Připravte se na meditaci. Pozice je důležitá. Oči otevřené, nebo zavřené?*

 *Cvičení: Vyzkoušejte další techniky.*

## KAPITOLA 3

### **Tichá mysl / 34**

*Ztišení myslí. Vyprázdnění myslí. Za myslí. Pročištění myslí.*

 *Cvičení: Utište neklidnou mysl.*

## KAPITOLA 4

### **Začínáme s koncentrací / 50**

*Vyděláte si cestu. Luk a šíp. Nezdolná vůle duše. Koncentrace*

*vycházející ze srdce.*  *Cvičení: Koncentrace*

## KAPITOLA 5

### **Srdce: domov míru / 62**

*Meditace v srdci. Srdce a duše.*  *Cvičení: Otevření srdce.*

## KAPITOLA 6

### **Vaše každodenní meditace: potrava pro duši / 80**

*Začněte cvičit pravidelně. Ranní meditace je nejlepší. Večerní meditace. Stálý čas je důležitý.*

## KAPITOLA 7

### **Vrůst do Nekonečna / 102**

*Jazyk Boha. S podobou a bez podoby. Plačte jako bezmocné dítě.*

 *Cvičení: Rozvíjení duchovních vlastností.*

## KAPITOLA 8

### **Jak si udržet radost / 114**

*Chraňte si své vnitřní bohatství.  Cvičení: Jak vstřebat meditaci.*

## KAPITOLA 9

### **Síla mantry / 126**

*Mantra a džapa. Celkové očištění. Vnitřní zvuk. Podstata Aum.*

 *Cvičení: Používáme mantry.*


## KAPITOLA 10

### **Hudba a meditace: zvuk a ticho / 136**

*Univerzální jazyk.*

## KAPITOLA 11

### **Vnímavost: otevřít se Světlu / 144**

*Co je to vnímavost? Vděčnost je klíčem.  Cvičení: Jak zvětšit vnímavost.*

## KAPITOLA 12

### **Medituji dobře? / 154**

*Co je to dobrá meditace? Nenechte se odradit.*

## KAPITOLA 13

### **Dvě křídla: modlitba a meditace / 174**

*Modlím se, medituji. Staň se Vůle Tvá. Dvě cesty k realizaci. Potřeba modlitby. ☸ Cvičení: Kontemplace.*

## KAPITOLA 14

### **Nikdy se nevzdávej! / 190**

*Upřímný vnitřní hlad. Nebuďte zklamaní. ☸ Cvičení: Udržte si inspiraci.*

## KAPITOLA 15

### **Meditace: praktické řešení potíží / 208**

*Je meditace praktická?*

## KAPITOLA 16

### **Meditace v činu: služba druhým / 222**

*Podělte se o svou meditaci.*

## KAPITOLA 17

### **Jak porozumět vnitřním zážitkům / 234**

*Plody na cestě meditace.*

KAPITOLA 18

**Samádhi: výška božského vědomí / 252**

*Co je samádhi? Tři úrovně samádhi.*

KAPITOLA 19

**Guru: tvůj soukromý učitel / 260**

*Kdo je to Guru? Běžet k Cili. Výběr Mistra.*

KAPITOLA 20

**Meditace na cestě Sri Chinmoye / 270**

*Váš osobní průvodce. Individuální přístup k meditaci. Meditace na fotografii Sri Chinmoye. Guru přijímá.*

DOSLOV

O AUTOROVI

REJSTŘÍK

REJSTŘÍK CVIČENÍ