Obsah

Úvod 19

Zlepšení koncentrace 23

Špička palce 25
Nejmenší věc 25
Plamen v srdci 26
Tep srdce 26
Fotografie duchovního Mistra 27
Vnitřní květina 27
Pročištění dechu 28
Vrůst do dechu Boha 29
Staňte se pozorovatelem 29
Proniknete předmětem 29
↓ Černý bod na zdi 30
„Provrtejte se zdí" 30
Dech vycházející z bodu 31
Vize a skutečnost 32

Ztišení mysli 35

Odežeňte opici 37
Chyťte mysl 37
Vložte mysl do srdce 38
Chovejte se k mysli jako ke zlobivému dítěti 38

Rozbijte myšlenku na kusy 39
Na dně oceánu 39
Závod s vlakem, let s ptákem 40
Použijte vyšší sílu 40
Hlídejte dveře 41
Dovolte vejít jen přátelům 42
Nepřátele nechte venku 43
Dejte myšlenkám lidskou podobu 44
Jste Boží dítě 45
Posilte své dobré myšlenky 46
Vzývejte čistotu 46
Zaduste špatné myšlenky 47
Zpomalte proud myšlenek 47
Představte si moře či oblohu 48
Odhoďte mysl 48
Ciťte, že jste srdcem 48
Dejte si před čelo ochranný štít 49
Zvětšete své tělo 49
Koncentrujte se na třetí oko 50
Bezzvuký zvuk 50

51 **Dechová cvičení** . . . . . .
Nit před nosem 53
Nadechujte se různými částmi těla 53
Životní energie v čakrách 54
Sedm vyšších světů 54
Váš dech je Boží hřiště 54
Vdechujte čistotu 55
Vdechujte mír, vydechujte neklid 55

Meditace na umírajícího člověka 197
Meditace na zesnulého člověka 198
Meditace pro zvětšení lásky k Bohu 198

Meditace na duchovního učitele 201
Meditace na fotografii Sri Chinmoye 203
Bůh je jediný Učitel 205

O autorovi 209
Doporučená literatura a hudba 212
Vysvětlivky 213
Zdroje 216
Výslovnost některých hlásek
v sanskrtu a bengálštině 218

Vdechujte sílu a radost 56
Kosmická energie 56
Dýchání jedna-čtyři-dva 57
Střídavé dýchání 58

Opakování manter 61
Jak zastavit mysl 63
Oblíbená vlastnost 63
„Aum" nebo „Supreme" 64
Hlasitě nebo tiše 64
Životní energie vstupuje do korunní čakry 64
Celkové očištění 65
Džapa po částech 66
Co nejrychleji 66
Opakování duchovního jména 67
Gájatrí mantra 68
Mantrické písně 70

Otevření duchovního srdce 77
Buďte jako dítě 79
Hrajte si v květinové zahradě 79
Plačte jako bezmocné dítě 79
Květina v srdci 80
Soustřeďte se na srdce 81
Vnímejte tlukot svého srdce 81
Jste jen srdce 82
Vědomí srdce 82
Pozvěte přátele do svého srdce 82
Pozorujte své srdce v zrcadle 83

Soustřeďte se na srdce svého učitele 84
Oltář v srdci 84
Čistota v srdci 84
Květina v srdci 85
Slunce vycházející v srdci 86
Zahrada srdce 87

89 Vizualizace . . . . . .
Růže srdce 91
Rozlehlost oceánu 92
Moře klidu 92
Nesmírnost oblohy 93
Nechte v sobě proudit řeku 93
Světlo plynoucí jako řeka 94
Bílý sloupec světla 95
Vycházející slunce 95
Úplněk a novoluní 95
Meditace na přírodu 96
Boží Srdce a Boží Náruč 97
Zlatá bytost 97

99 Vedené meditace . . . . . .
Mír 101
Světlo 101
Blaženost 101
↓ Pro hledající mladší třiceti let 102
Jasmín v oblasti pupku 102
Lotos v srdci 102
Růže v mysli 103

Lastura v korunním centru 103
↓ Pro hledající starší třiceti let 103
Zlatá loď v srdci 103
Obloha ve třetím oku 104
Slunce v korunní čakře 104
↓ Koncentrace, meditace a kontemplace na třetí oko 104
Koncentrace 104
Meditace 105
Kontemplace 105
Síla koncentrace, mír meditace a blaženost kontemplace 106
Sladkost, náklonnost a jednota v kontemplaci 107
Koncentrace, meditace, kontemplace a mantry . . . 108
Prostota, upřímnost, čistota a jistota 109
↓ Prostota, upřímnost, pokora, čistota a božskost . 110
Prostota 110
Upřímnost 111
Pokora 111
Čistota 111
Božskost 112

Meditace na duchovní vlastnosti . . 113

↓ Čistota 115
Kde najít čistotu 115
Soustřeďte se na květinu 115
Staňte se plamenem svíčky 116
Staňte se rozlehlou oblohou 116
Klid v hlubinách oceánu 117

Mysl plná vůně 117
Obraz v zrcadle 118
Vdechujte čistotu, vydechujte nečistotu 118
Nadechujte se srdcem, vydechujte korunní čakrou . . 119
Slunce a měsíc 120
Čistota v srdci, mysli, vitálnu a těle 120
↓ Dokonalost 121
Zůstaňte soustředění 121
↓ Dynamičnost 121
Oheň všude okolo 121
↓ Inspirace 122
Zahrada srdce 122
Nové nápady, nová dobrodružství 123
Vzlétající letadlo 123
Vlny oceánu 124
Jste nemluvně 124
↓ Intenzita 124
Opakujte „intenzita“ 124
↓ Jednoduchost 125
Mluvte jako dítě 125
↓ Láska 126
Vdechujte proud lásky 126
Opakujte „láska“ v celém těle 126
Staňte se voňavou květinou 127
Bůh vás miluje více 128
↓ Nadšení 128
Vylezte pro manga 128
↓ Novost 129
Vycházející slunce 129

Dítě v zahradě 130
Je vám sedm let 130
↓ Odevzdání Boží Vůli **131**
Kapka vstupující do oceánu 131
Nahraďte svou existenci Nejvyšším 131
↓ Odvaha **132**
Dynamické vitálno 132
Kopejte hluboko uvnitř 133
↓ Pokora **134**
Tráva nebo strom 134
↓ Pokrok **134**
Pouť ke slunci 134
Slunce rozhání mraky 135
↓ Pravda **136**
Osvěcující plamen 136
Poslouchejte své vnitřní poselství 136
↓ Radost **137**
Představte si dítě 137
↓ Síla vůle **137**
Slunce zářící na čele 137
Kopejte hluboko v srdci 137
Ciťte pulz v palci 138
Hluboko do třetího oka 138
Síla vůle v těle, vitálnu, mysli a srdci 139
↓ Soucit **140**
Sklánějící se strom 140
↓ Světlo **141**
Jste světlem 141
Pročišťující, posilující dech 141

↓ Trpělivost 142
Cíl v dálce 142
↓ Upřímnost 142
Plačte jako dítě. 142
↓ Vděčnost. 143
Sladký úsměv 143
Velký jako slon. 143
↓ Vnímavost 144
Opakujte „Supreme" na různých místech těla 144
Vneste do srdce světlo 146
Dítě ztracené v lese 146
Nabídněte vděčnost 147
Udělejte z rybníku moře 148
Zvětšete svou fyzickou sílu. 149
Dvě květiny 149
Vnitřní radost 150
↓ Vnitřní mír 150
Srdeční čakra a korunní čakra. 150
Pomalu nebo rychle 151
Vzývejte modrou barvu 151

153 Meditační cvičení pro hudebníky a umělce. . . . . .

↓ Pro hudebníky. 155
Před vystoupením meditujte 155
Dejte nástroji svůj životní dech 155
Jemnost ve vašem hlase 155
Oduševnělé zpívání 156
Jak překonat nervozitu. 156

↓ Pro malíře **157**
Jste nástroj **157**
Dívejte se okem srdce **157**
Jednota se štětcem a barvami **158**
Spatřete nejprve zárodečnou podobu **158**
Namalujte něco duchovního **159**
Ciťte vědomí svého objektu **160**
Význam barev **161**

Meditační cvičení pro sportovce . . . 163

↓ Udržet si nadšení **165**
Považujte se za dítě **165**
Nadechujte se s ostatními běžci **165**
Zvýšení rychlosti **166**
Mantra pro běh **167**
Honí vás tygr **167**
Soupeři za vámi **168**
Dynamika a mír moře **169**
Léčba zranění **170**
Nabídněte výsledky Bohu **171**
Buďte jen pozorovatelem **171**
↓ Nejen pro plavce **172**
Dokážu to – už jsem to dokázal! **172**
Za vámi oheň, před vámi krása **173**
Božská Milost **174**
Používejte sílu vůle srdce **174**

177 Meditační cvičení pro každodenní život

Meditace v den narozenin 179
Jak vstřebat výsledky meditace 179
Pokračujte, kde jste skončili 180
Meditace bez napětí 181
Jak překonat únavu 181
Jak zůstat při meditaci bdělí 182
Jak zvítězit nad letargií 183
Odpočinek a spánek 184
Pro duchovní sny 185
Pro sny z vyšších světů 186
Překonání bolesti 186
Mantra pro fyzické zdraví 187
Hubnutí 188
Jak překonat své slabé stránky 188
Překonání zlozvyků 189
Pro správná rozhodnutí 189
Pro vyřešení problémů 190
Ochrana před nebezpečím 190
Meditace při řízení 191
Meditace na naše blízké 192
Meditace pro vaše dítě 192
Jak přestat kritizovat druhé 193
Jak překonat zlost 194
Meditace na někoho, kdo je rozzlobený nebo podrážděný 195
Jak překonat nervozitu 195
Meditace za nemocného člověka 196