

Obsah:

1. Co lze předat v této knize, a co ne?	7
2. Od majitele poker klubu přes sportovní ligu k učiteli meditace	11
3. Jak jsem se dostal k meditaci?	17
4. Co mi meditace dala?	27
5. Snadná meditace – instrukce	33
6. Přínosy meditace	45
7. Meditace pro aktivní lidi	49
8. Je to snadné	55
9. Pohodlný sed	61
10. Hluk nevadí	65
11. Meditace není to, co si myslíte	69
12. Kde medítovat v nabitém životě	73
13. Otázka vegetariánství	77
14. Mozek a meditace	79
15. Co jsou to vědy	83
16. Nerovnováha aktivity a pasivity	87
17. Co je to stres	95
18. Meditace urychluje růst vědomí	99
19. Co znamená slovo jóga	103
20. Jak měřit při meditaci čas	107
21. Jak často medítovat	111

22. Vyplatí se meditovat dvakrát denně 20 minut?	115
23. Jak meditace zlepšuje spánek	119
24. Myšlenky při meditaci nevadí	123
25. Cokoli se při meditaci stane, je v pořádku	127
26. Meditovat před sportem, nebo po?	131
27. Jak naše meditace ovlivní naše děti	135
28. Je lepší meditovat před jídlem, či po jídle?	137
29. Meditovat před spánkem, nebo ne?	139
30. Dělán a bytí = výdech a nádech	143
31. Jak nám může meditace pomoci při cestování	149
32. Jak nám může meditace pomoci při sportu	153
33. Může strava ovlivnit meditaci?	157
34. Speciální případy při meditaci – cítění těla	161
35. Co je osvícení	167
● Kurz védské meditace s osobní mantrou	171
36. V čem je védská meditace jiná	173
37. Mantra	177
38. Proč kurz trvá čtyři večery	181
39. Účinek je cítit už po první meditaci	187
40. Védská meditace a děti	191
41. Na shledanou	196