

Obsah

Předmluva	1
Úvod	3
JEDNA Vnitřní sportovec	7
Tělo a duše v dávných dobách a dnes	7
Vnější a vnitřní běh	9
Vlastnosti pro vnitřní cestu	11
Běh a hra života	13
Sebepřekonání znamená překročit hranice	15
Vnitřní mír: naše ochrana a bohatství	19
DVĚ Meditace a koncentrace	23
Co je to meditace?	23
Vývoj duše	26
Pozitivní síla a mír myslí	27
Síla koncentrace	28
Mysl a srdce při meditaci	33
Abeceda meditace	36
Pozice a příprava	36
Čas na meditaci	37
Jídlo před meditací	39
Strava	39
TŘI Koncentrační a meditační cvičení	41
Správné dýchání	41
Koncentrační cvičení	45
Meditační cvičení	49

Světlo a čistota duše	52
Síla mantry	54
ČTYŘI Život Sri Chinmoye	57
Projevení bohatství vnitřního světa	57
PĚT Mystická cesta světem vzpírání	73
Zdvih jednou rukou	75
Vyzývání nemožného	82
Nikdy se nevzdávej!	86
Rady vzpěračům a kulturistům	88
ŠEST Carl Lewis	93
Příprava na olympiádu v roce 1984	97
Získávání sebedůvěry před olympiádou v roce 1988	97
Finále sprintu na 100 m na olympiádě 1988	100
Stadion má srdce	101
Carl Lewis trénuje Sri Chinmoye	103
SEDM Běžecký duch	107
Během k vnitřní radosti	109
Maraton	111
Ultramaratonské běhání	120
OSM Nový pohled na trénink	127
Umění disciplíny	130
Kosmická energie	131
Svěžest ve vašem tréninku	132
Vaším pánem je srdce	134
Odpočinek a spánek	135
Udržet si nadšení	136

Jak si udržet dobré zdraví	140
Přirozená cesta	142
Trenéři	143
DEVĚT Soutěžení	145
Soutěžte sami se sebou	145
Radost spočívá v pokroku, ne v úspěchu	148
Proč soutěžit?	149
Před velkými závody se ponořte do sebe	152
Během závodu	153
Překročit vítězství i porážku	160
Olympijské hry	166
DESET Za hranice věku	171
Věk je v myslí, ne v srdci	171
Duch mistrovství veteránů	174
JEDENÁCT Sportem k miru ve světě	177
Vytváření světového míru	177
Mírový běh Sri Chinmoye	182
Dodatek A / Sri Chinmoy Marathon Team	187
Dodatek B / Vysvětlivky	189
Použité zdroje	193