

# OBSAH

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| Úvod                      | 7   |
| 1 Co je meditace?         | 13  |
| 2 Proč meditoval?         | 17  |
| 3 Techniky meditace       | 23  |
| 4 Stavy vědomí            | 33  |
| 5 Židovská meditace       | 47  |
| 6 Mantrová meditace       | 61  |
| 7 Kontemplace             | 71  |
| 8 Vizualizace             | 83  |
| 9 Nicota                  | 89  |
| 10 Hovořit s Bohem        | 97  |
| 11 Způsoby modlitby       | 105 |
| 12 Vztah k Bohu           | 113 |
| 13 Sjednocení             | 127 |
| 14 Žebřík                 | 137 |
| 15 Na všech svých cestách | 145 |
| 16 Příkázání              | 151 |
| 17 Mezi mužem a ženou     | 157 |
| 18 Reformování Já         | 163 |