

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 mysli. Vyprázdnění mysli. Za myslí. Pročištění mysli.

 *Cvičení: Utište neklidnou mysl.*

KAPITOLA 4

Začínáme s koncentrací / 50

Vydlážděte 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. Nebudte 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 Cíli. 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 AUTOROVÍ

REJSTŘÍK

REJSTŘÍK CVIČENÍ