

OBSAH

1	MEDITACE: JAZYK BOHA	15
	Proč meditujeme?	15
	Meditace není únik	16
	Vědomá aspirace a snaha	16
	Otázky & Odpovědi	18
2	NEJDŘÍVE TO PRVNÍ: JAK ZAČÍT	23
	Jak mám začít?	23
	Některé základní techniky	24
	Vnitřní Pilot	25
	Jak: Cvičení pro začátečníky	25
	Otázky & Odpovědi	27
3	OVLÁDNUTÍ ZÁKLADŮ	31
	Připravit se na meditaci	31
	Důležitá je pozice	32
	Oči otevřené nebo oči zavřené	33
	Jak: Dechová cvičení	34
	Otázky & Odpovědi	37
4	TICHÁ MYSL	43
	Ztišení mysli	43
	Vyprázdnění mysli	43
	Za myslí	44
	Jak: Očištění mysli	45
	Otázky & Odpovědi	47
5	TVÉ DUCHOVNÍ SRDCE: DOMOV MÍRU	59
	Odhalení svého vnitřního pokladu	59
	Srdce a duše	60
	Otázky & Odpovědi	61

6	KONCENTRACE, MEDITACE & KONTEMPLACE: TŘI KROKY K SEBENAPLNĚNÍ	69
	Šíp a Luk	69
	Síla koncentrace	70
	Nezkrotná vůle duše	70
	Koncentrace ze srdce	71
	Záblesk nekonečna: Meditace	72
	Moře klidu	72
	Stanutí se Pravdou: Kontemplace	73
	Meditace versus kontemplace	73
	Jak: Cvičení v koncentraci	74
	Jak: Cvičení v meditaci	77
	Jak: Cvičení v kontemplaci	79
	Otázky & Odpovědi	80
7	DVĚ KŘÍDLA K LETU: MODLITBA A MEDITACE	85
	Modlím se, medituji	85
	Staň se vůle Tvá	87
	Dvě cesty k realizaci	88
	Nezbytnost modlitby	88
	Otázky & Odpovědi	90
8	SÍLA MANTRY	95
	Zpívání: Mantra a Japa	95
	Dosažení celkového očištění	95
	Vnitřní zvuk	96
	Podstata AUM	97
	Otázky & Odpovědi	99
9	HUDBA A MEDITACE: ZVUK A TICHO	103
	Univerzální jazyk	103
	Otázky & Odpovědi	104

10	VNÍMAVOST: OTEVŘENÍ SE SVĚTLU	111
	Co je vnímavost?	111
	Vděčnost	111
	Jak: Cvičení pro zvýšení vnímavosti	112
	Otázky & Odpovědi	114
11	MEDITUJI DOBŘE?	117
	Co je dobrá meditace?	117
	Nebudte odrazeni	118
	Otázky & Odpovědi	119
12	UDRŽENÍ SI SVÉ RADOSTI	135
	Střežení si svého vnitřního bohatství	135
	Otázky & Odpovědi	136
13	VAŠE DENNÍ MEDITACE: POTRAVA PRO DUŠI	143
	Schůzka s Bohem	143
	Ranní meditace je nejlepší	143
	Večerní meditace	145
	Pevný čas je důležitý	145
	Otázky & Odpovědi	147
14	NIKDY SE NEVZDÁVEJ!	163
	Plakej jako dítě	163
	Otázky & Odpovědi	164
15	MEDITACE: PRAKTICKÉ ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ	179
	Je meditace praktická?	179
	Otázky & Odpovědi	180
16	MEDITACE V ČINU: SLUŽBA DRUHÝM	191
	Jak se mohu podělit o svou meditaci?	191
	Otázky & Odpovědi	192

17	GURU: TVŮJ SOUKROMÝ VYCHOVATEL	201
	Kdo je Guru?	201
	Otázky & Odpovědi	204
18	MEDITOVÁNÍ ŽÁKA SRI CHINMOYE	209
	Tvůj vlastní osobní průvodce	209
	Individuální meditace	210
	Guru přijímá	211
	Meditace na obraz Sri Chinmoye	212
	Otázky & Odpovědi	215
19	POROZUMĚNÍ SVÝM VNITŘNÍM PROŽITKŮM	225
	Plody na cestě meditace	225
	Otázky & Odpovědi	226
20	SAMADHI: VÝŠKA BOŽSKÉHO VĚDOMÍ	243
	Co je Samadhi?	243
	Otázky & Odpovědi	245