

OBSAH

Upozornění	5
Předmluva	7
Očekávání	11

I. ZÁKLADNÍ PRAXE

21

Ukotvení v těle – Úvodní meditace	22
Houštiny technik	24
Anapána sati – Vědomé pozorování dechu	26
Potenciál mysli	28
Prostor a čas	28
Pozice	32
Motivace	34
Ochranné meditace	35
1. Kontemplace kvalit probuzeného	37
2. Kontemplace nečistot těla	42
3. Kontemplace smrtelnosti	45
Mysl jako zahrada	48
Mysl jako džungle	51
Vědomá pozornost, všímavost, tichý pozorovatel	53
Etika cesty	55
Práce s myšlenkami	60
Překážky meditace	64
Smyslové touhy	64
Hněvivé energie	68
Emoce a traumata	71
Ospalost a malátnost	75

Nepokoj, výčitky.....	77
Pochyby.....	78
Schopnosti mysli.....	79
Soustředění.....	79
Úsilí.....	83
Důvěra a moudrost.....	84
Mettá – Meditace laskavosti.....	88
Meditace v chůzi.....	96
Pohybové meditace.....	98
Bolest.....	102

II. CESTY DUCHA.....107

Duch vane, kam chce.....	108
Možnost vnitřního růstu.....	109
Psychospirituální probouzení a psychospirituální krize.....	110
Kdy mluvíme o krizi?.....	111
Cesty probouzení.....	113
Kundaliní.....	121
Co dělat a nedělat.....	124
Šamanská nemoc.....	126
Další typy psychospirituálních prožitků.....	130
Vrcholné zážitky.....	130
Inflace ega.....	130
Temná noc duše.....	138
Uzlové body života.....	140
Daimon.....	143
Co pomůže – Shrnutí.....	150
Průvodce.....	154
Závěr.....	156

III. MEDITACE KLIDU A VHLEDU	159
Soustředění	160
Pravé soustředění	162
Cesta soustředění v buddhismu	163
Indické tradice	165
Koncentrace na Ježíše	168
Podmínky soustředění	170
Hlubší úrovně soustředění	177
Meditace vhledu	179
Něco z historie	179
Vhled	180
Vipassana	181
Propojení soustředění a vhledu	183
Zkoumavá mysl	187
Tady a teď	190
Limity meditace	191
IV. DALŠÍ STEZKY	195
Těžká závaží	196
Katarzní techniky	198
Holotropní dýchání	201
Psychoterapie	205
Pasti duchovna	210
Závěr: Vyšší nauka aneb Zapomeňte, co jste četli?	215
O autorovi	220