

OBSAH

ÚVOD	7
------------	---

I. část: O MEDITACI

Co je meditace? ..	10
Mylné domněnky o meditaci	16
Výhody meditace	20
Ticho	20
Citlivost	21
Láska	21
Soucit	22
Radost	22
Inteligence	23
Samota	24
Individualita ..	25
Kreativita	26
Nauka o meditaci	27
Experimentování	27
Meditace a různé metody	29
Snaha	29
Jednoduchost ..	30
Postup je třeba pochopit	31
Správná metoda vás ihned osloví	32
Kdy metodu odhodit	32
Víc než věda ..	33
Doporučení pro toho, kdo chce medítovat	35
Příprava: místo, čas, pozice, pohodlí	35
Pohyb a očista	36
Tři základní prvky	41
Hravost	42
Trpělivost	42
Nesnažte se o výsledky	42
Užívejte si ten stav, který právě je	43
Překážky v meditaci	44
Ego	44
Mysl a její triky	45
Soudy	56
Odpovědi na otázky ohledně meditace	58

II. část: JEDNOTLIVÉ MEDITACE

Oshovy aktivní meditace	90
Proč aktivní meditace?	90
Je nutná hudba?	92
OSHOVA DYNAMICKÁ MEDITACE	94
OSHOVA KUNDALINÍ MEDITACE	98
OSHOVA NADABRAHMA MEDITACE	100
OSHOVA NADABRAHMA MEDITACE PRO PÁRY	101
OSHOVA MEDITACE NATARÁDŽ	103
Oshovy promluvy: Ticho sdílené slovy	105
Moderní technologie	106
Cíl	106
Jak naslouchat	109

Oshova Společná večerní meditace	111
Oshovy meditativní terapie	117
OSHOVA MYSTICKÁ RŮŽE.....	118
OSHOVA NE-MYSL	120
OSHOVO ZNOVUZROZENÍ.....	121
PŘIPOMÍNKA ZAPOMENUTÉHO JAZYKA, JÍMŽ PROMLOUVÁTE KE SVĚMU TĚLU-MYSLI	122
POZOROVÁNÍ MEZER PŘI DÝCHÁNÍ	127
POZOROVÁNÍ MEZER NA TRŽIŠTI.....	128
DÝCHÁNÍ PŘES CHODIDLA.....	128
21 DNÍ V TICHU A ÚSTRANÍ	129
Dechové meditace	124
OSHOVA VIPASSANÁ	125
Čakrové meditace	130
OSHOVA MEDITACE DÝCHÁNÍ DO ČAKER	131
OSHOVA MEDITACE NA ZVUK ČAKER	133
OSHOVA MODLITEBNÍ MEDITACE	135
OSHOVA MEDITACE MAHÁMUDRA	137
Meditace srdce ☒	139
OSHOVA MEDITACE SRDCE	140
Z HLAVY DO SRDCE	142
SRDCE KLIDU A MÍRU	142
Meditace, jež vás uvedou do středu vašeho bytí	144
OSHOVA TOČIVÁ MEDITACE.....	145
OSHOVA BEZROZMĚRNÁ MEDITACE.....	146
POLOŽTE SI ZÁSADNÍ OTÁZKU	148
NAJDĚTE ZDROJ RADOSTI.....	148
NENECHTE SE RUŠIT	149
Meditace světla ☒	151
OSHOVA MEDITACE ZLATÉHO SVĚTLA	152
SRDCE SVĚTLA	153
Meditace tmy ..☒	154
OSHOVA MEDITACE VE TMĚ	155
Zvukové meditace	157
OSHOVA MEDITACE DEVÁVANÍ	158
POSLOUCHEJTE SRDCEM	159
ÓM.....☒	159
STŘED ZVUKU	160
Umění dívat se ☒	162
DÍVEJTE SE MLČKY	162
DÍVEJTE SE PRÁZDNÝM POHLEDEM.....	163
DÍVEJTE SE TAK, JAKO KDYBYSTE VŠECHNO VIDĚLI POPRVÉ.....	163
VNÍMEJTE NÁVRAT ENERGIE.....	164
Dotekové meditace	166
DOTÝKEJTE SE JAKO PÍRKO.....	166
DOTÝKEJTE SE ZE VNITŘ TĚLA	167
PROCIŤUJTE DOTEKY A VJEMY	168
DOTÝKEJTE SE SRDCEM.....	168
Hledání vnitřního prostoru	170
VNESTE SE DO JASNÉHO NEBE	170
PŘIJÍMEJTE ÚPLNĚ VŠECHNO	171
VNÍMEJTE NEPŘÍTOMNOST VĚCÍ	172
DUTÝ BAMBUS	174

Vyprázdění mysli	175
OSHOVO BLÁBOLENÍ	176
VŠECHNO VYDECHNOUT VEN	177
JAK PŘESTAT MYSLET	178
Jak se vypořádat s pocity	179
PŘEHÁNĚJTE	179
PŘIJMĚTE VÝZVU	180
POCHOPTE UTRPENÍ A BOLEST	180
OHODNOĎTE UTRPENÍ	182
Schopnost nechat jít, smrt a umírání	183
NECHTE MINULOST BÝT	183
UZAVŘETE DEN	184
PROŽÍVEJTE SMRT	184
VNÍMEJTE SMRT JAKO HLUBOKÝ ODPOČINEK	185
Meditace působící na třetí oko	187
OSHOVA MEDITACE GOURISHANKAR	188
OSHOVA MANDALOVÁ MEDITACE	189
NALEZENÍ SVĚDKA	190
DÍVÁNÍ SE NA ŠPIČKU NOSU	191
Prosté sezení☒	192
ZAZEN.....☒	193
TIŠE SEDĚT BEZ DŮVODU	194
SEDĚT V AUTOBUSE ČI VE VLAKU	194
Smích jako meditace	195
OSHOVA MEDITACE SMÍCHU	196
PROBUĎTE SE, PROTÁHNĚTE SE A ZASMĚJTE SE	197
PROSTĚ SE ZAČNĚTE SMÁT	197
ZASMĚJTE SE OD SRDCE	198
Spánek jako meditace	199
USNĚTE MEDITATIVNĚ	199
POZORUJTE, JAK SPÁNEK PŘICHÁZÍ A ODCHÁZÍ	200
SPĚTE ÚPLNĚ VĚDOMĚ	200
NESPAVOST	201
ZAPOMEŇTE NA SPÁNEK	202
Všechno může být meditace	203
FYZICKÁ PRÁCE A CVIČENÍ	203
BĚH, JOGGING A PLAVÁNÍ	204
POSTAVTE SE NA ZEM	205
KDYŽ JÍTE, JEZTE	205
KOUŘENÍ ..☒	205
DĚLEJTE VŠECHNO S RADOSTÍ	207
Děti a meditace ☒	209
HRA JAKO MEDITACE	209
NEJDŘÍV HLUK, PAK TICHU	210
OD BLÁBOLENÍ K TICHU	210
JAKO STROM VE VĚTRU	211
TANEC JAKO MEDITACE	212
PŘÍLOHA ..☒	213
O OSHOVI ..☒	213
OSHOVO MEZINÁRODNÍ MEDITAČNÍ STŘEDISKO	214
VÍC INFORMACÍ O DÍLE OSHA	216