

Obsah

Úvod	9
I. ČASŤ:	
O MEDITÁCII	
Čo je meditácia?	12
Mylné domnienky o meditácii	19
Výhody meditácie	23
Ticho	23
Citlivosť	24
Láska	24
Súcit	25
Radosť	26
Inteligencia	26
Samota	27
Individualita	28
Kreativita	29
Náuka o meditácii	30
Experimentovanie	30
Meditácia a rôzne metódy	32
Snaha	33
Jednoduchosť	33
Treba pochopiť postup	34
Správna metóda vás hneď osloví	35
Kedy metódu odhodiť	35
Viac než veda	36
Rady pre toho, kto chce meditovať	38
Príprava: miesto, čas, poloha, pohodlie	38
Pohyb a očista	39
Tri základné prvky	42
Hravosť	42
Trpezlivosť	42
Nesnažte sa o výsledky	43
Užívajte si stav, v akom práve ste	44
Prekážky pri meditácii	45
Ego	45
Myseľ a jej triky	47
Súdy	52
Odpovede na otázky o meditácii	54
II. ČASŤ:	
JEDNOTLIVÉ MEDITÁCIE	
Oshove aktívne meditácie	78
Prečo aktívne meditácie?	78
Je nutná hudba?	80
Oshova dynamická meditácia	82
Oshova kundalíní meditácia	87
Oshova Nadabrahma meditácia	90
Oshova Nadabrahma meditácia pre páry	92
Oshova meditácia Natarádž	94

Oshove príhovory: Ticho zdieľané slovami	96
Moderné technológie	97
Cieľ	97
Ako načúvať	100
Oshova Spoločná večerná meditácia	102
Oshove meditatívne terapie	109
Oshova Mystická ruža	110
Oshova Ne-mysel'	112
Oshovo Znovuzrodenie	113
Pripomienka zabudnutého jazyka, ktorým sa treba prihovárať telu-mysli	114
Dychové meditácie	116
Oshova Vipassaná	116
Pozorovanie medzier pri dýchaní	119
Pozorovanie medzier na trhovisku	120
Dýchanie cez chodidlá	120
21 dní v tichu a ústraní	121
Čakrové meditácie	123
Oshova meditácia Dýchanie do čakier	123
Oshova meditácia Zvuk čakier	125
Oshova Modlitebná meditácia	127
Oshova meditácia Mahámudra	128
Meditácie srdca	131
Oshova Meditácia srdca	131
Z hlavy do srdca	134
Srdce pokoja a mieru	134
Meditácie, ktoré vás zavedú do stredu vášho bytia	137
Oshova Točivá meditácia	137
Oshova Bezrozmerná meditácia	139
Položte si zásadnú otázku	142
Nájdite zdroj radosti	142
Nedajte sa rušiť	143
Meditácie svetla	145
Oshova meditácia Zlatého svetla	145
Srdce svetla	147
Meditácie v tme	148
Oshova Meditácia v tme	148
Zvukové meditácie	151
Oshova meditácia Devávaní	151
Počúvajte srdcom	152
Óm	153
Stred zvuku	154
Umenie dívať sa	156
Dívajte sa mlčky	156
Dívajte sa prázdny pohľadom	157
Dívajte sa tak, ako keby ste všetko videli prvýkrát	157
Vnímajte návrat energie	158
Dotykové meditácie	160
Dotýkajte sa ako pierko	160
Dotýkajte sa zvnútra tela	161
Precíťte dotyk	162
Dotýkajte sa srdcom	162

Hľadanie vnútorného priestoru	164
Vzneste sa do jasného neba	164
Prijímajte úplne všetko	166
Precíťte neprítomnosť vecí	167
Dutý bambus	169
Vyprázdenie mysle	170
Oshovo Bľabotanie	171
Všetko vydýchnuť	172
Ako prestať myslieť	173
Ako sa vysporiadať s pocitmi	175
Preháňajte	175
Prijmite výzvu	176
Pochopte utrpenie a bolesť	177
Odhodťte utrpenie	178
Schopnosť nechať veci tak, smrť a umieranie	179
Nechajte tak minulosť	180
Uzavrite deň	180
Prežívajte smrť	181
Vnímajte smrť ako hlboký odpočinok	181
Meditácie pôsobiace na tretie oko	184
Oshova meditácia Gourishankar	185
Oshova Mandalová meditácia	186
Nájdenie svedka	187
Dívanie sa na špičku nosu	188
Obyčajné sedenie	190
Zazen	190
Ticho sedieť bez dôvodu	191
Sedieť v autobuse či vo vlaku	192
Smiech ako meditácia	193
Oshova meditácia smiechu	193
Zobuďte sa, ponat'ahujte sa a zasmejte sa	194
Jednoducho sa začnite smiať	195
Zasmejte sa od srdca	195
Spánok ako meditácia	197
Zaspíte meditatívne	197
Pozorujte, ako spánok prichádza a odchádza	198
Spíte vedome	199
Nespavosť	199
Zabudnite na spánok	200
Všetko môže byť meditácia	201
Fyzická práca a cvičenie	201
Beh, jogging a plávanie	202
Postavte sa na zem	203
Keď jete, jedzte	203
Fajčenie	204
Robte všetko s radosťou	205
Deti a meditácia	207
Hra ako meditácia	207
Najprv hluk, potom ticho	208
Od bľaboty k tichu	209
Ako strom vo vetre	209
Tanec ako meditácia	210