



# OBSAH

## 1. ČÁST: PROČ MEDITOVAT?

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| PRVNÍ KAPITOLA: <b>Cesta ke štěstí</b>      | 9  |
| DRUHÁ KAPITOLA: <b>Vytváříme meditátora</b> | 18 |

## 2. ČÁST: PROČ SE DOMNÍVÁTE, ŽE NEMŮŽETE MEDITOVAT

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| TŘETÍ KAPITOLA: <b>Nemám čas</b>                       | 33 |
| ČTVRTÁ KAPITOLA: <b>Nejde mi to</b>                    | 39 |
| PÁTÁ KAPITOLA: <b>Nemám, kde bych meditoval</b>        | 45 |
| ŠESTÁ KAPITOLA: <b>Bůh si nepřeje, abych meditoval</b> | 49 |
| SEDMÁ KAPITOLA: <b>Ať se vám to líbí, nebo ne</b>      | 58 |

## 3. ČÁST: FYZICKÁ PROSPĚŠNOST MEDITACE

|                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| OSMÁ KAPITOLA: <b>Změňte své myšlení, změňte svůj život</b>       | 65 |
| DEVÁTÁ KAPITOLA: <b>Meditace může být prospěšná i vašemu tělu</b> | 87 |

## 4. ČÁST: VYUŽIJTE SVŮJ POTENCIÁL

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| DESÁTÁ KAPITOLA: <b>Síla přítomnosti</b>   | 117 |
| JEDENÁCTÁ KAPITOLA: <b>Stanovte si cíl</b> | 122 |

|                                                             |     |
|-------------------------------------------------------------|-----|
| DVANÁCTÁ KAPITOLA: <b>Tíha úspěchu a neúspěchu</b>          | 132 |
| TŘINÁCTÁ KAPITOLA: <b>Hledání klidu a duševní rovnováhy</b> | 143 |
| ČTRNÁCTÁ KAPITOLA: <b>Rozvíjení kreativity</b>              | 153 |
| PATNÁCTÁ KAPITOLA: <b>Když se odpoutáte</b>                 | 162 |
| ŠESTNÁCTÁ KAPITOLA: <b>Meditace nad medikamenty</b>         | 171 |
| SEDMNÁCTÁ KAPITOLA: <b>Život bez kritizování</b>            | 179 |
| OSMNÁCTÁ KAPITOLA: <b>Síla soucitění</b>                    | 188 |

## 5. ČÁST: JAK MEDITOVAT

|                                                    |     |
|----------------------------------------------------|-----|
| DEVATENÁCTÁ KAPITOLA: <b>Důvěřujte této metodě</b> | 199 |
| <b>Doporučená četba</b>                            | 231 |
| <b>Poděkování</b>                                  | 233 |