

OBSAH

1.	ČÁST: PROČ MEDITOVAT?	
	PRVNÍ KAPITOLA: Cesta ke štěstí	9
	DRUHÁ KAPITOLA: Vytváříme meditátora	18
2.	ČÁST: PROČ SE DOMNÍVÁTE, ŽE NEMŮŽETE MEDITOVAT	
	TŘETÍ KAPITOLA: Nemám čas	33
	ČTVRTÁ KAPITOLA: Nejde mi to	39
	PÁTÁ KAPITOLA: Nemám, kde bych meditoval	45
	ŠESTÁ KAPITOLA: Bůh si nepřeje, abych meditoval	49
	SEDMÁ KAPITOLA: Ať se vám to líbí, nebo ne	58
3.	ČÁST: FYZICKÁ PROSPĚŠNOST MEDITACE	
	OSMÁ KAPITOLA: Změňte své myšlení, změňte svůj život	65
	DEVÁTÁ KAPITOLA: Meditace může být prospěšná i vašemu tělu	87
4.	ČÁST: VYUŽIJTE SVŮJ POTENCIÁL	
	DESÁTÁ KAPITOLA: Síla přítomnosti	117
	JEDENÁCTÁ KAPITOLA: Stanovte si cíl	122

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

5. ČÁST: JAK MEDITOVAT

DEVATENÁCTÁ KAPITOLA: Důvěřujte této metodě	199
Doporučená četba	231
Poděkování	233