

OBSAH



Poděkování	9
1 Předmluva	13
2 Přínosy meditace pro tělo	29
<i>Podložené vědeckými důkazy</i>	
3 Přínosy meditace pro duševní zdraví	53
<i>Podložené vědeckými důkazy s odkazem na použití v psychoterapii</i>	
4 Jak meditovat: základní informace	83
<i>Informace, které potřebujete, abyste mohli začít</i>	
5 Různé druhy meditačních technik	103
<i>Některé hlavní způsoby meditačních technik – jak na ně a jaké jsou</i>	

6	Sedm způsobů, jak meditaci prohloubit	135
	<i>Jak z meditace udělat hodnotnou součást svého života</i>	
7	Zhodnocení vlastního pokroku	155
	<i>Devět stupňů meditační koncentrace</i>	
8	Použití meditace při uzdravování	161
	<i>Hlavní přínos a klíčové postupy</i>	
9	Řešení problémů	185
	<i>Hlubší otázky o meditaci</i>	
10	Širší souvislosti	193
	<i>Jak meditace vede k osobnímu růstu</i>	
	Doporučená literatura	201
	Rejstřík	203