# OBSAH


Úvod 6

Kapitola 1
Proč meditovat? 8

Kapitola 2
Meditace, bdělá pozornost a mantra 28

Kapitola 3
Základy meditace 54

Kapitola 4
Meditace pro uzdravení sebe sama 84

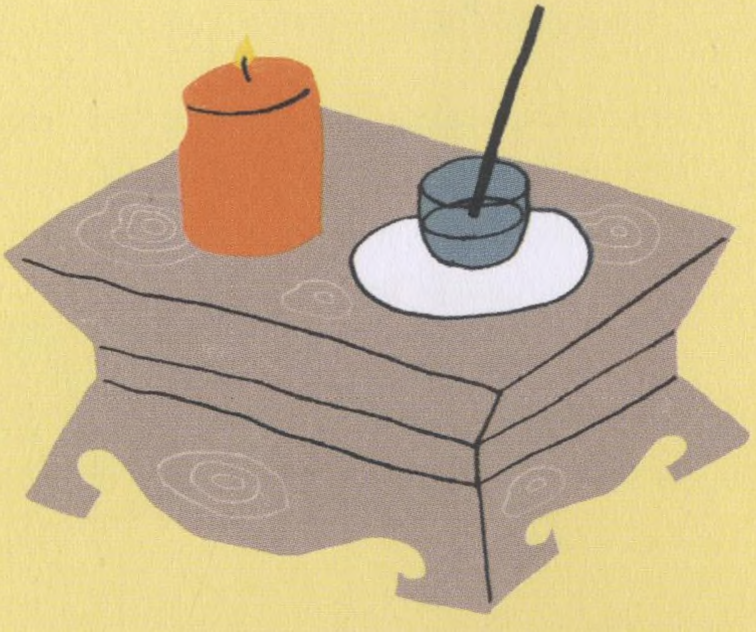
Kapitola 5
Vztahové meditace 110

Kapitola 6
Meditace pro vyrovnaný život 130

Kapitola 7
Meditace „za pochodu“ 146

Závěr 172

Rejstřík 188

Odkazy 191

Poděkování a autorčin životopis 192