

Obsah

Připravit, pozor, odpojit se	7
Posad'te se	19
Vy, odpojení	21
Co je meditace?	26
Meditace: odhalená, odmytizovaná a opravdu proveditelná	32
Zvláštní a báječné věci, které se mohou přihodit	54
Odpojte se a znovu se nabijte	87
Když se sedí, tak se sedí: základy	89
Usnadněte si to	97
Jednoduchý návod na meditaci ve vzpřímeném sedu	103
Co „dělat“ s myšlenkami	109
Jak mít trpělivost s celým procesem (a se sebou samými)	115
Patnáct každodenních meditací	118
Pokračujte	141
Další způsoby meditování	143
Meditace řízeného uvědomění	144

Aromaterapeutická meditace	146
Meditace s krystalem	148
Zvuková meditace	150
Cílená meditace	152
Další cvičení, která můžete zkusit	154
Poklepávání	154
Léčení krystaly	156
Práce s dechem	160
Zvukové koupele	162
Meditace pro děti	164
Vrcholné tajemství meditace	168
Zdroje	170
Poděkování	171
Rejstřík	175