

Obsah

Úvod	6
------------	---

Část první: O MEDITACI

1. Co je meditace?	11
2. Příprava na meditaci	19
3. Klíčové meditace	27

Část druhá: LÉČIVÁ MEDITACE

4. Odstranění negativních vlivů	37
5. Vypořádání se s bolavou minulostí	45
6. Proměňte svůj život	55
7. Vylečte své emoce	67
8. Léčení barvami	91
9. Přírodní meditace	103
10. Léčivé místo	119

Část třetí: DUCHOVNÍ ROZJÍMÁNÍ

11. Duchovní vývoj	129
12. Meditace pro duchovní spojení	145
13. Meditace a náboženství	155