

# O b s a h

---

Úvod 4

## Část 1: Základy

Co je meditace? 6

Čas na meditaci 8

Přípravy 12

Držení těla a dýchání 14

Uvolnění 16

## Část 2: Meditační cvičení

Bdělost 18

Afirmace 20

Mantry 24

Meditace vestoje a při chůzi 26

Čakry 28

Vizualizace 34

Léčba meditací 40

Barva a světlo 44

Síla zvuků 50

Vůně v meditaci 54

Meditace při stresových situacích 58

Slovník pojmů 62

Rejstřík 64

