

Obsah

Předmluva		9
Úvod		25
Jak začít s šestifázovou meditací		45
Kapitola 1	FÁZE 1	Kruh lásky a soucitu 53
Kapitola 2	FÁZE 2	Štěstí a vděčnost 71
Kapitola 3	FÁZE 3	Vnitřní klid díky odpuštění 91
Kapitola 4	FÁZE 4	Vize budoucnosti 113
Kapitola 5	FÁZE 5	Zvládnutí dne 135
Kapitola 6	FÁZE 6	Požehnání 145
Kapitola 7	CVIČENÍM K DOKONALOSTI	155
Slovo závěrem	Nikdy se nevzdávejte	161
Přepis audio nahrávky šestifázové meditace		163
Poznámky		171
Poděkování		177
REJSTŘÍK		179