

# Obsah

Úvod	7
Kapitola 1: Štěstí tkví v přítomnosti – Meditace k překonání konfliktů	19
Kapitola 2: Nasměrování vnitřního světla – Meditace k uzdravení těla i mysli	33
Kapitola 3: Brána k věčnému rozměru – Meditace jako počátek duchovního rozvoje	39
Kapitola 4: Čeká nás něco velkolepého – Meditace k sebepoznání	51
Kapitola 5: Slovo závěrem – Pomoc s meditací	55
CDeditační CD: Přepis nahrávky	59