

Obsah

Předmluva: Medicína a meditace	6
1. Definice zdraví	30
2. Být vyléčený znamená být úplný	40
3. Pověry lékařské vědy	45
4. Alternativní léčebné přístupy	53
5. Úloha léčitele	65
6. Čas na péči, čas na lásku	67
7. Léčivý dotek	69
8. Meditace a psychiatrie	74
9. Úcta k tělu	89
10. Kořeny napětí	94
11. Klíče k relaxaci	100
12. Stres a hypertenze	105
13. Deprese, nemoc bohatých	112
14. Strava a zdraví	119
15. Bolest	145
16. Spánek	161
17. Stárnutí	172
18. Důstojná smrt	179
19. AIDS	189
20. Pohled do budoucnosti	195
21. Léčivá moc smíchu	206
O Oshovi	213
Oshovo mezinárodní meditační středisko	214