

OBSAH

Vážení čtenáři
od 18 do 88 let...

11



MEDITACE

14



BUDDHA

18

KLÁŠTERY

20



JÍDLO

24

MÁJA

28



ŠKRÁBÁNÍ BRAMBOR

30

MOZEK

34

MOZKOVÉ HEMISFÉRY

38

ŽENY

42



ENDORFINY

46

TĚLO A MYSL

48

SÍLA MYŠLENKY

50



JAZYK

54

PROBLÉM

58



**POZOR NA ŠPATNÉ
PŘEKLADY**

62

POUHÁ MEDITACE

66



ZEN

70

ZAZEN

74



MEDITAČNÍ POLŠTÁŘ

78



HŮL KYOSAKU

80

**KINHIN:
MEDITACE V CHŮŽI**

84



LABYRINT

90

SEŠIN

96

KÓAN

98

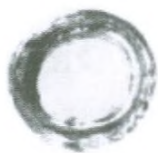


HARA

100

POKLONY

104



SATORI

108

MAKYO

112



ZENOVÉ ZAHRADY

114

MANDALA

118



KOLO BYTÍ

124

KARMA

126



**BUDDHISTICKÉ
SYMBOLY**

128

DĚSIVÉ POSTAVY

132

CESTA

136

JINÉ MYŠLENÍ

140



ČÍNSKÉ KULIČKY

144

CHŮZE PŘES OHEŇ

148



AGNIHOTRA

150

MEDITACE HUDBOU

154



ČAKRY

156

MEDITACE ZPĚVEM

158

KACU

162

MANTRY

164



MALA

168

ALIKVOTNÍ ZPĚV

174



BUBNOVÁNÍ

178

PSYCHOWALKMAN

182

MEDITACE A MOZEK

184



VÝHODY MEDITACE

188



DUCHOVNOST

192



JAK MEDITOVAT?

196



SKUPINOVÁ MEDITACE

202

MEDITACE U NÁS

208



NEMUSÍTE VĚDĚT...

210



INTERNET

214



ČLOVĚK

216

A KDE ŽE JE TEN SLIBOVANÝ NÁVOD?

218



NÁVOD NA POUŽITÍ ČLOVĚKA

219

BIBLIOGRAFIE

220

MEDITACE

MEDITACE PRO KUŘÁKY

27

PPOOMMAALLUU

27



VĚDOMÉ JÍDLO

27

POČÍTÁNÍ DECHU

107

MEDITACE SLEDOVÁNÍ

DECHU

107



MEDITACE NA DECH

107

MEDITACE PRO POKROČILÉ (TIBETSKÁ)

110

MEDITACE NA ČERVENÉ SVĚTLO

110



MEDITACE PRO POKROČILÉ (MLČENÍ)

110

MEDITACE PRO POKROČILÉ (EXPANZE)

110



MEDITACE NA ZVUKY

173



JÓGANIDRA

173



MEDITACE NA VNITŘNÍ ÚSMĚV

191

MEDITACE NA NIC

191



POŠLETE DUHU

191

ZÁKLADNÍ RADY

200

VÝHODY MEDITACE

201