

# 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 CHŮZI

84



LABYRINT

90

SEŠIN

96

KÓAN

98

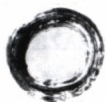


HARA

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