

## Obsah

Předmluva . . . . .	7
Úvodem . . . . .	11
1 Jak jsem potkal tmu . . . . .	11
2 Krátký exkurz do historie . . . . .	14
3 Yangtik kontra terapie tmou . . . . .	15
4 Výzkum sensorické deprivace . . . . .	19
5 Fenomén tma . . . . .	23
6 Narušená polarita světla a tmy . . . . .	29
7 Teoretická východiska . . . . .	37
8 Moje experimenty . . . . .	39
8.1 První pokusy . . . . .	39
8.2 Desetidenní pobyt . . . . .	44
8.3 Popis průběhu terapie tmou . . . . .	53
8.4 Autentické zápisy ze tmy . . . . .	62
8.5 Přepis nahrávky z magnetofonu . . . . .	67
8.6 Vyjádření opatrovníka Jarka . . . . .	74
8.7 Vyjádření opatrovníka Milana . . . . .	76
8.8 Padesátidenní pobyt . . . . .	78
8.9 Adaptace na světlo a následné změny . . . . .	96
8.10 Meditace . . . . .	99
8.11 Moji opatrovníci, jejich role a náročnost činnosti . . . . .	102
8.12 Manuál pro opatrovníka (terapeuta terapie tmou) . . . . .	105
8.13 Strava ve tmě . . . . .	110
8.14 Co jsem získal a co ztratil . . . . .	112
9 Moji souputníci . . . . .	113
9.1 Jací byli . . . . .	115
9.2 Jejich cesty tmou . . . . .	116
9.3 Co ve tmě vytvořili (obrazy a tvary) . . . . .	198
9.4 Co jim tma přinesla (léčebné účinky tmy) . . . . .	206
9.5 Jak je proměnila . . . . .	209
10 Proč chodit za paní Tmou . . . . .	212
Poděkování . . . . .	215
Literatura . . . . .	216
Seznam ilustrací . . . . .	221