

# 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**

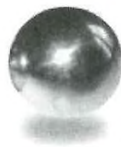
132

**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



Svět se změnil a přímo před očima stále mění.

Poprvé v historii lidstva už začínáme, díky moderním zobrazovacím metodám, vědět a vidět, co se děje v našem mozku, když myslíme, cítíme, jednáme. Zvláště v posledních deseti letech se ukázalo, že naprostá většina z toho, co jsme se o sobě, o svých emocích a o mozku učili ve škole, byly iluze a mýty. V tomto smyslu jsme, každý, komu je nad osmnáct let, znovu prvňáčci.

Ve věku mobilů a informační revoluce totiž používáme stále software lovce mamutů. Je nejvyšší čas to zjistit, resetovat dosavadní způsob vnímání světa, defragmentovat hard disk a přeprogramovat se. Poprvé v historii lidstva už víme, že být šťastný (a výkonný, zdravý a úspěšný a ekologický) je nejen možné, ale při troše snahy trpělivosti a vytrvalosti i snadné. Jak na to? Třeba pomocí jedné z mnoha forem meditace...



Druhé, ale autorsky správné  
(protože dle původního záměru upravené)  
soukromé vydání  
Praha 2009