

OBSAH

	ÚVOD	5
❖ 1 ❖	HISTORIE MEDITACE	6
❖ 2 ❖	MODERNÍ STYLY MEDITACE	14
❖ 3 ❖	VĚDA A MEDITACE	34
❖ 4 ❖	MEDITACE MĚNÍ STRUKTURU MOZKU	38
❖ 5 ❖	MEDITACE V INDII, ASII I JINDE	50
❖ 6 ❖	ÓM: UNIVERZÁLNÍ ZVUK	58
❖ 7 ❖	VNITŘNÍ SVĚDEK	62
❖ 8 ❖	MEDITACE K OTEVŘENÍ SRDCE A MYSLI	66
❖ 9 ❖	MEDITACE S ŘÍZENOU VIZUALIZACÍ	90
	ZÁVĚR	111
	PODĚKOVÁNÍ	113
	O AUTORCE	115
	BIBLIOGRAFIE	117
	REJSTRÍK	125