

OBSAH

ÚVOD	4
MUDRY NASLOUCHÁNÍ	6
SVĚTÉLKOVÁ MEDITACE	8
OBJÍMAJÍCÍ MEDITACE	10
ZVUKOVÁ MEDITACE	12
MEDITACE PRO ZEMI	14
MEDITACE LISTŮ NA POTOCE	16
ČTVERCOVÁ MEDITACE	18
MEDITACE S CHODIDLEM DOZADU	20
MEDITACE S OBLÁZKY V RYBNÍKU	22
MEDITACE S NEJLEPŠÍM KAMARÁDEM	24
MANDALOVÁ MEDITACE	26
MEDITACE LOTOSOVÉHO KVĚTU	28
MEDITACE HVĚZDICE NA DNĚ MOŘE	30
JEZERNÍ MEDITACE	32
MEDITACE HORY	34
JURSKÝ TUNEL LASKAVÝCH SLOV	36