

OBSAH

PŘEHLED 9

Soustředění 11

Vnímavost 12

Flexibilita 12

Dýchání 13

Prameny 14

Nejde o náboženství ani filozofii 15

Pro koho? 15

Členění 17

PRVNÍ ÚROVEŇ: NOVÁČEK 21

Čas a místo 21

Poloha 23

Dechová cvičení I 25

Vnímavost I 29

Uvolnění 34

Soustředění I 36

- Postoj I 40
Flexibilita I 43
Intelektuální hry 50

DRUHÁ ÚROVEŇ: *STUDENT* 55

- Opilá opice 56
Soustředění II 58
Vnímavost II 62
Postoj II 67
Dechová cvičení II 71
Uvolnění 74
Flexibilita II 77
Učení a studium 85
Intelektuální hry 86

TŘETÍ ÚROVEŇ: *BOJOVNÍK* 91

- Soustředění III 93
Vnímavost III 97
Postoj III 106
Dechová cvičení III 111
Flexibilita III 113
Meditace 119
Intelektuální hry 122

ČTVRTÁ ÚROVEŇ: ADEPT 127

- Soustředění IV 129
- Vnímavost IV 130
- Dechová cvičení IV 132
- Sebeuvědomění 134
- Flexibilita IV 137
- Postoj IV 139
- Otevírání srdce 142
- Láskyplnost 146
- Procitnutí 153
- Intelektuální hry 157

PÁTÁ ÚROVEŇ: MISTR 161

- Vnímavost V 162
- Rozvíjení mysli 165
- Soustředění V 169
- Džhány (jhány) 171
- Procitnutí mysli 175
- Rozrušení 178
- Nadosobní já 178
- Pomoc ostatním 182
- Intelektuální hry 186
- Rozloučení 192

PRAMENY 195

Přehled 195

První úroveň: Nováček 196

Druhá úroveň: Student 197

Třetí úroveň: Bojovník 198

Čtvrtá úroveň: Adept 202

Pátá úroveň: Mistr 204

PŘÍLOHY

Příloha I: *Dotazník k vnímavosti* 195

Příloha II: *Uvolnění svalů* 201

Příloha III: *Řešení hádanek a intelektuálních her* 207

Příloha IV: *Učení a studium* 211

Příloha V: *Hra rozvíjející soustředění* 215

Příloha VI: *Hra Logik* 217

Příloha VII: *Strategické deskové hry* 219

Příloha VIII: *Lucidní snění* 221

SLOVNÍČEK 223