

Obsah

Úvod	11
----------------	----

PRVNÍ ČÁST / MYŠLENKY O LEHKOSTI

Vznášet se bez tíže a sen o létání	19
Tělo a okamžiky osvětlení	23
Moderní životní pocit a lehkost vznášení	25
Cestování jako hledání lehkosti bytí	27
Vrcholné zážitky na tomto i onom světě	29
Cesta společnosti, která se chce bavit	32
Napřed dolů, pak nahoru	33
Lehkost bytí v církvích	35
Lehkost vznášení a říše elementů	37
Okouzlení povznášejícími okamžiky štěstí	40
Staré hodnoty a moderní vyhlídky	43
Pradávná důvěra – hluboký smysl vznášející se lehkosti	46
Šťastné chvíle a vrcholné zážitky jako dary	50
Stín neboli nesnesitelná lehkost bytí	52
Vzletná lehkost na objednávku?	55

DRUHÁ ČÁST / CESTY K LEHKOSTI

S delfíny ve vodním elementu.	59
Jak se vznášet	69
Floating, dříve deprivační nádrž.	69
Moderní verze nádrže (floating tank).	77
Zalíbení ve vodě.	78
Úvod k tajemstvím vznášení ve vodě	81
Termální voda jako napodobení ráje a náhrada	
pohádkové země blahobytu	86
Meditace v teplé vodě.	86
Zážitky lehkosti ve vodě	91
Přenos ve vodním světě	97
Relaxační cvičení ve vodě	100
Meditace podle Tragera	102
Šetrné vodní terapie.	104
Zpátky ke kořenům.	113
Příprava na potápění do říše delfínů	126
Praktické možnosti	128
Přípravné cviky pro akrobaty s velkým mozkem.	129
Další zázraky ve vodě	131
Tajemství ohnivé energie kundaliní.	135
Proud štěstí	139
Proud a životní vzor.	142
Techniky probuzení kundaliní.	142
Spojené dýchání.	144
Kolébání pro dospělé.	146
Houpavý rytmus života.	146
Cesta ke kolébce pro dospělé	152
Kolébky kundaliní aneb přístroje čchi.	153

Jin, jang a kolébání	155
»Natrásací přístroje«	158
Neklást odpor	159
Léčivé rytmy	160
Meditace upekkha	164
Pánev v moderních dobách	165
Pohyb v pohnutých časech	167
Meditace při kolébání.	169
Výběr a možnosti	172
Holistické pulzování	174
Půst, výživa a lehkost bytí	175
Veganská strava	177
Světelná strava	178
Potrava pro lehké bytí	181
Prožitky ve vzdušné říši	184
Vibrační lehátka a vznášející se postele	184
Každou noc se vznášet	185
Jak se ve spánku vznášejí dospělí	189
Řízené meditace	194
Zastavení na cestě samoléčení s řízenými meditacemi.	196
Lucidní snění	199
Od kvantity ke kvalitě – cesta vzletné lehkosti	201
Lehký průběh věcí.	201
Spirituální turistika v horách.	205
Lehce se otáčející kolo	205
Tančit na vodě.	207
Vznášení – tak lehké jako vzduch.	209
Tanec s větrem.	209
Cesta do vzdušné říše.	212

Létání – lehké jako pták (duše)	213
Tanec kolem středu	215
Plynulé pohyby Východu	217
O erotice a sexualitě – jak se vznášet v sedmém nebi	218
Láska jako cesta ke vzletné lehkosti bytí	218
Vznik lásky v zrcadle mýtu	220
Moderní láska	226
Praktické cesty	228
První krok k vzletné lehkosti bytí	237
... pro lenochy	237
... pro vystresované	241
... pro sportovce a jiné »dříče«.	242
... pro rekreanty	244
Výhled do budoucna	246
Poznámky	251
Reklama Fontána	255