

Obsah

Předmluva k novému vydání	5
Předmluva k vydání z roku 2000	8
Předmluva.	10
Úvod	14
Ztělesnění snu.	14
Pohled na základy mého vnímání.	18
Vliv aikidistických tradic na můj život	22
Jak pracovat s videonahrávkou.	25
Koncepce knihy	26

I. ČÁST – TĚLO VYMEZENÍ VLASTNÍHO ÚZEMÍ

Kapitola 1 - Vstupujeme na Cestu	29
Referenční bod a technika	31
Vstup do přítomnosti.	32
Vstup do pocitu	33
Poznávání řeky	34
Kapitola 2 - Prvky základní praxe	36
Triáda pro soustředění: Tři části koncentrace pozornosti	38
Využití dechu	39
Vyvážení energetického pole	40
Pocit tíže.	42
Provádění techniky.	42
Přizpůsobení základní praxe osobním potřebám	43
Praxe a přijetí Mystéria.	45

Kapitola 3 - Přidání kvality.	47
Proč kvalita?	48
Ztotožnění se s kvalitou	49
Využití těla jako učitele	50
Ústřední bod praxe	51
Kapitola 4 - Energie a stabilita	53
Energie následuje pozornost	54
Vylepšení soustředovacího cvičení	55
Meditace spirálového dechu.	56
Dopřejte si čas	58
Kapitola 5 - Učení	61
Přístupy k učení	62
Zájem versus strach.	63
Škarohlíd a technika „Ano,.... A....“	65
Praxe a trénink	67
Chyby	68
Vyplnění mezery.	69

II. ČÁST – MYSL–FORMULACE VLASTNÍCH KONCEPCÍ

Kapitola 6 - Zvidavý duch.	72
Zvyk projevovat zájem.	72
Vytříbené umění dotazování	74
Povznesený stav zvidavosti	75
Nevědoucí mysl	77

Kapitola 7 - Nevědění	78
Cesta do prázdnoty	79
Načasování	81
Mystérium	82
Sila ducha.	83
Kapitola 8 - Intuice.	85
Práce ze stabilní základny	86
Nevědění: Přístup k intuici	87
Vytvoření zvladatelných částí procesu	89
Výklad	90
Neverbální komunikace	92

III. ČÁST- ZROZENÍ MOUDROSTI –ZPŮSOBY, JIMIŽ SE USPOŘÁDÁ NAŠE SOMA

Kapitola 9 - Energetické pole	97
Tvarování pole: Trojúhelník, čtverec a kruh.	101
Cvičení, jak být pozitivní a současně receptivní.	103
Kapitola 10 - Stavý pozornosti	106
Snižená pozornost	106
Otevřená pozornost	108
Elipticky vychýlená pozornost.	112
Smišená pozornost	115
Procvičování stavů pozornosti	117
Kapitola 11- Rozpolcení	119
Základní druhy rozpolcení v těle	121

Odtělesnění	122
Pozorovatel	123
Tři centra: Hlava, srdce a hara	125
Techniky za účelem sjednocení: Zhojení rozpolcenosti	126
Potlačení	127
Jak poznám, kdy jsem sjednocený?	128

IV. ČÁST - ZTĚLESNĚNÉ KONÁNÍ

Kapitola 12 - Irimi	130
Duch irimi	130
Čelíme svému strachu	135
Vývoj po zvladatelných částech	137
Kontrafobie	139
Irimi dotazování	140
Kapitola 13 - Různé přístupy	144
Maskulinní – motivující síla	144
Femininní stránka a nekonání	149
Rovnováha: Integrace maskulinního a femininního	151
Magická obrátka	153
Objevení aspektů našeho bytí	154
Kapitola 14 - Cesta nikdy nekončí	159
Tanec jasnosti a nejasnosti	163
Naše lidská výsada	165
Kapitola 15 - Integrace	168
Fáze první: Zjištění pravdy o sobě	170

Fáze druhá: Přijetí zjištěné pravdy	172
Fáze třetí: Změna situace	173
Proces	178
Cesta	182
Kapitola 16 - Obhajoba bez agrese	185
Osvícená schizofrenie	189
Vertikální a horizontální	192
Naslouchání: Receptivní tvar kruhu	194
Obhajoba: Tvar irimí	197
Meč, který dává život	200
Kapitola 17 - Rovnováha mezi mistrovstvím	202
Rovnováha mezi mistrovstvím a mystériem	202
Mistrovství	202
Forma	203
Koncentrace	204
Obsáhnutí	205
Mystérium	206
Plynulý stav	208
Nevědění	209
Rovnováha mezi mistrovstvím a mystériem	213
Rozpoznání ‚programového‘ nevědění	215
Závěr	216

V. ČÁST - PRAKTICKÝ NÁVOD

Využití dechu	219
---------------------	-----

Vyvážení energetického pole.	221
Vnímání pocitu tíže	221
Evokace a volba kvality.	222
Základní praxe	223
Kvalita	224
Technika „Ano.... A....“ ⁴	227
Pozitivní/Receptivní.	228
Snížená pozornost	228
O autorce	232