

Obsah

ČÁST I

Ráj v těle

Úvod	10
Pět „Tibeťanů“ – dar Tibetu západnímu svitu	14
<i>Tajemství za tajemstvím</i>	16
<i>Soucítí dosažený pomocí tělesného rituálu</i>	
<i>ze „srdce“ Asie</i>	17
<i>Buddhův odkaz</i>	21
Skrze pět smyslů, devět bran	
a sedm energetických center	23
<i>Sedm důležitých energetických center</i>	
<i>a endokrinních žláz</i>	23
<i>Lidské bytí mezi nebem a zemí: ke „koruně stvoření“</i>	
<i>po schodech energie</i>	25
Prána jako elixír nesmrtelnosti	30
<i>Dech – rytmický pulz života</i>	32
<i>Milostná hra s tvůrcem</i>	33
Transformace srdce – alchymie těla	36
<i>Naše tělo jako ztělesněná myšlenka Tvůrce</i>	40
<i>Stáří, smrt a nemoc z přesvědčení</i>	43
Já jsem – prožitek mého vzniku	47
<i>Společné dědictví</i>	49
<i>Šangri-La jako rovina vědomí</i>	51

ČÁST II

Od informací k přímým zkušenostem
Od vědění k osvobozujícímu prožívání

Oddíl praktických cviků	54
<i>Oduševnělé tělo, ztělesněná láska</i>	54
<i>Od vnějšího cvičení k vnitřnímu</i>	58
<i>K naladění – mudra Namasté</i>	60
<i>Pět ritů – meditace těla pro každý den</i>	61
<i>Desatero správného cvičení</i>	63
<i>Tajemný šestý a naše sexuální energie</i>	77
<i>Celkový účinek Pěti ritů</i>	80
<i>Srdeční zkušenosti</i>	84
<i>„Bod G“ v srdci: osvobozující ANO</i>	90
<i>Spirála</i>	92
<i>Surya Namaskar, Pozdrav Slunci</i>	95
<i>Roztahovací cvičení</i>	103
<i>Otevření „tajemné brány“</i>	104
<i>„Tisícilistý lotos“</i>	107
<i>Cvičení tolerance</i>	109
<i>Cvičení soucitu</i>	110
<i>Smějící se buňka</i>	112
<i>Tři růže</i>	115
<i>Dech, klíč k inteligenci srdce – pět metod dýchání</i> <i>pro každou příležitost</i>	117
<i>Od oběti k tvůrci – umění kreativní afirmace</i>	125
<i>Om Mani Padme Hum – ty klenote v lotosu,</i> <i>ty Buddho v srdci člověka</i>	132
<i>Srdeční sůtra</i>	133
<i>Denně jedno rande s Já jsem</i>	134

<i>Pět diamantů – pět energetických cviků</i>	
<i> pro narození srdce</i>	<i>136</i>
<i>Ucho našeho srdce – meditace s hudbou</i>	<i>150</i>