

# OBSAH

Slovo vydavatele a překladatele .....	8
Předmluva ke Sborníku 2 .....	9
<b>1. PODLE ZÁZNAMŮ RETREATU V PODMOSKEVSKÉ OBLASTI .....</b>	<b>11</b>
Předmluva .....	12
Varování .....	13
<b>První den</b>	
Co chceme dělat .....	14
<i>O stavu Pauzy a Velké Moudrosti. O úrovních energie.</i>	
<i>O rozvoji duše v duchovní praxi. Jak vstoupit do Pauzy?</i>	
<b>Druhý den</b>	
Podrobněji o Pauze .....	29
<i>Překážky na cestě k Pauze. Co cítíme při zvyšování energie?</i>	
<i>Jak přestat myslet?</i>	
<i>Práce s vnitřní informací</i>	
<b>Třetí den</b>	
S čím se při praxi setkáváme .....	37
<i>O smyslových orgánech. Etapy duchovní praxe.</i>	
<i>Odkud se energie bere? O překážkách.</i>	
<i>Jak snáze dosáhnout stavu Pauzy?</i>	
<i>Pauza a vycestování duše. Co je to síla Pauzy?</i>	
<b>Čtvrtý den</b>	
Co nám může dát Pauza .....	52
<i>Etapy praxe. O nestandardních metodách.</i>	
<i>Odkud se bere moudrost?</i>	
O emocích a lidské podstatě .....	56
<i>Které emoce jsou nejsilnější? O karmě. O přáních.</i>	
<i>Silné a slabé stránky lidské bytosti.</i>	
<i>O lásce a podstatě člověka</i>	
Co souvisí se stavem Pauzy .....	69
<i>Co předchází Pauze a vycestování duše?</i>	
<i>Reakce těla na stav srdce.</i>	
<i>Metody dosažení Pauzy</i>	

<b>Pátý den</b>	
Metody dosažení Pauzy (pokračování 1) . . . . .	73
<i>O otevření centrálního kanálu. Cesty duše</i>	
<b>Šestý den</b>	
O duchovním rozvoji . . . . .	82
<i>O jin-šen. O jüan-šen. O jang-šen. Transcendentální energie.</i>	
<i>Jak se v čchi-kungu chápe hmota? Metody dosažení Pauzy</i>	
<i>(pokračování 2)</i>	
O Zlaté kouli . . . . .	97
<i>Jak se objeví Zlatá koule? Číhající nebezpečí</i>	
Práce s transcendentální energií . . . . .	100
<i>Co je to transcendentální energie?</i>	
<i>K jakým změnám dochází při praxi.</i>	
<i>Poslední etapa praxe. Metoda a technologie praxe.</i>	
<i>Souvislost transcendentální energie s naším stavem</i>	
<b>Sedmý den</b>	
Na co spotřebováváme svou energii . . . . .	109
O Třetím oku . . . . .	110
<i>Co můžeme vidět Třetím okem? Jeho funkce.</i>	
<i>Jak se dívat Třetím okem? Jak cvičit dále</i>	
<b>2. PODLE ZÁZNAMŮ RETREATU V KYJEVĚ (Vorzele) . . . . .</b>	<b>117</b>
<b>První den</b>	
Co nás motivuje ke cvičení . . . . .	118
<i>O přáních. O Moudrosti.</i>	
<b>Druhý den</b>	
Jak chápat podstatu života . . . . .	128
<i>Co je to život a jeho úrovně. O našich myšlenkách. O emocích.</i>	
<i>Očista srdce a mysli. O duchovním traumatu.</i>	
<b>Třetí den</b>	
Jak se rozvíjet. Brány do vnějšího prostředí . . . . .	148
<i>O přenosu informací. Základní brána a metody meditace.</i>	
<i>O Třetím oku a Třetím uchu. Cvičení, která nechápeme.</i>	
<i>Ostatní brány</i>	
O smyslu života a světech Jamy . . . . .	157
<b>Čtvrtý den</b>	
O karmě a duši . . . . .	172
<i>Pozitivní a negativní karma. O jangových a jinových</i>	
<i>buňkách. Informační kanály</i>	

## **Pátý den**

Co je zapotřebí pro Pauzu a Osvícení . . . . . 184

*Umění uzdravení. O vstupu do stavu Pauzy. Rozvoj  
centrálního kanálu a středního tan-tchien. Cesta k Osvícení*

## **Šestý den**

Náboženství Východu a způsob života . . . . . 191

*O některých idejích v podnikání. O buddhistické a taoistické filozofii.  
Zvláštnosti systému Čung-Jüan Čchi-kung. O budoucích perspektivách*