

# OBSAH

|  |           |
|--|-----------|
| Slovo vydavatele a překladatele .....                              | 8         |
| Předmluva ke Sborníku 2 .....                                      | 9         |
| <b>1. PODLE ZÁZNAMŮ RETREATU V PODMOSKEVSKÉ<br/>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>                                       |           |

## **Pátý den**

- Metody dosažení Pauzy (pokračování 1). . . . . 73  
*O otevření centrálního kanálu. Cesty duše*

## **Šestý den**

- O duchovním rozvoji . . . . . 82  
*O jin-šen. O jüan-šen. O jang-šen. Transcendentální energie.  
Jak se v čchi-kungu chápe hmota? Metody dosažení Pauzy  
(pokračování 2)*  
O Zlaté kouli . . . . . 97  
*Jak se objeví Zlatá koule? Číhající nebezpečí*  
Práce s transcendentální energií . . . . . 100  
*Co je to transcendentální energie?  
K jakým změnám dochází při praxi.  
Poslední etapa praxe. Metoda a technologie praxe.  
Souvislost transcendentální energie s naším stavem*

## **Sedmý den**

- Na co spotřebujeme svou energii . . . . . 109  
O Třetím oku . . . . . 110  
*Co můžeme vidět Třetím okem? Jeho funkce.  
Jak se dívat Třetím okem? Jak cvičit dále*

## **2. PODLE ZÁZNAMŮ RETREATU V KYJEVĚ (Vorzele) . . . . . 117**

### **První den**

- Co nás motivuje ke cvičení . . . . . 118  
*O přáních. O Moudrosti.*

### **Druhý den**

- Jak chápat podstatu života . . . . . 128  
*Co je to život a jeho úrovně. O našich myšlenkách. O emocích.  
Očista srdce a mysli. O duchovním traumatu.*

### **Třetí den**

- Jak se rozvíjet. Brány do vnějšího prostředí . . . . . 148  
*O přenosu informací. Základní brána a metody meditace.  
O Třetím oku a Třetím uchu. Cvičení, která nechápeme.  
Ostatní brány*  
O smyslu života a světech Jamy . . . . . 157

### **Čtvrtý den**

- O karmě a duši . . . . . 172  
*Pozitivní a negativní karma. O jangových a jinových  
buňkách. Informační kanály*

## **Pátý den**

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

*Umění uzdravení. O vstupu do stavu Pauzy. Rozvoj  
centrálního kanálu a středního tan-tchienu. 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*