

Obsah

Úvod

Nemoci vycházejí z naší mysli, správná léčba také 6

Kapitola první

Léčíme psychické projevy úzkosti,
abychom předešli fyzické nemoci 11

1. Udržovat si dobrou náladu 12
2. Nebýt otrokem hmotných statků 13
3. Být sám sebou 14
4. Nejlepší lék je prevence 16
5. Buďme fit díky cvičení 17
6. Vyvarovat se hněvu 18
7. Ovládat své emoce 19
8. Nezaměřujte se na svou nemoc 22
9. To, co děláte pro druhé, vám nakonec přinese užitek 23
10. Žít pomaleji 24
11. Šťěstí ve spokojenosti 26
12. Vážít si toho, co máme 28

Kapitola druhá

Duševní úzkost léčíme zenovou medicínou 30

1. Vést svůj život s pílí a strídmostí 31
2. Pokojná nálada přináší štěstí 32
3. Zbavit se zábran 33
4. Odpouštět druhým 33

5. Učit se být vděčný	35
6. Nahlížet pohledem druhých	36
7. Ulevit své mysli	36
8. Pomáhat bez nároku na odměnu	38
9. Nedbat osobních zisků či ztrát	39
10. Buďme připraveni spolupracovat s druhými	41
11. Chovat méně pozemských tužeb	41
12. Držet se zpátky	43
13. Buďte vděční za kritiku	44
14. Přijímat realitu a měnit sebe sama	46
15. Zdůraznit své silné stránky a upozadit slabiny	48
16. Buďte dobrými posluchači	49
17. Být skromný	50
18. Mít čisté svědomí	51
19. Zbavit se zlovyků	52
20. Vytrvat v léčbě	53
21. Organizování času	54
22. Ventilovat negativní emoce, jak se patří	55

Kapitola třetí

Prevence chorob pomocí zenové medicíny 57

1. Šaolinské vnitřní cviky	57
2. Technika dýchání na šest slov	61
3. Procházka v lese	68
4. Chodit spát před jedenáctou a v poledne si zdřímnout	70
5. Dosáhnout rovnováhy mezi <i>jin</i> a <i>jang</i>	72
6. Šaolinská technika zadržování dechu	73

7. Čelit nemoci silou vůle	74
8. Spát v teplém prostředí	76
9. Zachovávat si dětskou nevinnost	76
10. Zmírňovat únavu pomocí poezie a meditace	77
11. Praktikování psychické sugesce	78
12. Jednoduchá léčba stravou	80
13. Šálek vlažné vody	84
14. Uvolňovací cviky	85
15. Šaolinské cviky vstoje	87
16. Kroková meditace po každém jídle	90
17. Denní plán začíná časně zrána	92

Kapitola čtvrtá

Léčba fyzických nemocí zenovou medicínou 94

1. Trávicí soustava	94
2. Ortopedické potíže	106
3. Kardiocerebrální choroby	114
4. Dýchací soustava	123
5. Další nemoci	134

Přílohy

Rejstřík

139

141

