

# Obsah

## Na začátku cesty

UVĚDOMĚNÍ 1	<b>Energie</b> .....	2
UVĚDOMĚNÍ 2	<b>Mysl</b> .....	4
UVĚDOMĚNÍ 3	<b>Ariadnina nit: Jsem to, co spojuje mé zkušenosti</b> .....	6

## Realita virtuální, nebo prožívaná?

UVĚDOMĚNÍ 4	<b>Nezapojte se do klubů, raději se připojte k lidem</b> ....	10
UVĚDOMĚNÍ 5	<b>Zkušenost</b> .....	12
UVĚDOMĚNÍ 6	<b>Autorita</b> .....	15
UVĚDOMĚNÍ 7	<b>Od sebepozorování k sebeuvědomění</b> .....	17
UVĚDOMĚNÍ 8	<b>Myšlení není vnímání</b> .....	20
UVĚDOMĚNÍ 9	<b>Dělat to správně</b> .....	22
UVĚDOMĚNÍ 10	<b>Triky mysli, na které je dobré dát si pozor</b> .....	24
UVĚDOMĚNÍ 11	<b>Vnitřní dialog</b> .....	28

## Zkoumání energie 1

UVĚDOMĚNÍ 12	<b>Prožívání energie</b> .....	32
UVĚDOMĚNÍ 13	<b>Čchi, prána, orgon – vzdejte se, jste obklíčeni!</b> .....	34
UVĚDOMĚNÍ 14	<b>Jsme mostem, ne ostrovem</b> .....	36
UVĚDOMĚNÍ 15	<b>Uvolnění se do energie</b> .....	39
UVĚDOMĚNÍ 16	<b>Zvýšení energie</b> .....	41
UVĚDOMĚNÍ 17	<b>Dech</b> .....	43

## Kdo jsem?

UVĚDOMĚNÍ 18	<b>Nejsem věcí, jsem děním</b> .....	46
UVĚDOMĚNÍ 19	<b>Pocit sebe</b> .....	47
UVĚDOMĚNÍ 20	<b>Energie a charakter</b> .....	49
UVĚDOMĚNÍ 21	<b>Primární a sekundární emoce</b> .....	51

UVĚDOMĚNÍ 22	<b>Emoční mor</b> .....	53
UVĚDOMĚNÍ 23	<b>Pancíř a odzbrojení</b> .....	55
UVĚDOMĚNÍ 24	<b>Jak strach a stud ovlivňují naši energii</b> .....	56
UVĚDOMĚNÍ 25	<b>Ať se věž zhroutí</b> .....	59
UVĚDOMĚNÍ 26	<b>Reakce a odpověď</b> .....	60
UVĚDOMĚNÍ 27	<b>Dávání a přijímání zrcadel</b> .....	62
UVĚDOMĚNÍ 28	<b>Shrnutí: Současné pocity a minulé emoce</b> .....	64
UVĚDOMĚNÍ 29	<b>Přijetí zodpovědnosti</b> .....	66
UVĚDOMĚNÍ 30	<b>Není to moje chyba, ale je to moje zodpovědnost</b> ...	68
UVĚDOMĚNÍ 31	<b>Potřebujeme pravidla?</b> .....	71
UVĚDOMĚNÍ 32	<b>Nevinnost a zkušenost</b> .....	73
UVĚDOMĚNÍ 33	<b>Cesta poznání polarit</b> .....	75
UVĚDOMĚNÍ 34	<b>Existuje jedna pravda?</b> .....	78
UVĚDOMĚNÍ 35	<b>Kým skutečně jsme?</b> .....	81
UVĚDOMĚNÍ 36	<b>Směle do svého stínu</b> .....	83
UVĚDOMĚNÍ 37	<b>Jsmo autentičtí – nebo můžeme být sami sebou?</b> ...	85
UVĚDOMĚNÍ 38	<b>Cesta odevzdání se</b> .....	87
UVĚDOMĚNÍ 39	<b>Jste jedinečné vtělení boha či bohyně</b> .....	89
UVĚDOMĚNÍ 40	<b>Tanec energie a vědomí</b> .....	90
UVĚDOMĚNÍ 41	<b>Umění transformace</b> .....	92
UVĚDOMĚNÍ 42	<b>Připoutanost a odpoutanost</b> .....	94
UVĚDOMĚNÍ 43	<b>Shrnutí: Jsme proudem energie a bodem vědomí</b> ...	96

## Rozvoj vědomí

UVĚDOMĚNÍ 44	<b>Co je svoboda?</b> .....	100
UVĚDOMĚNÍ 45	<b>Uzavřené a otevřené symboly životní zkušenosti</b>	102
UVĚDOMĚNÍ 46	<b>Kruh omylů</b> .....	103
UVĚDOMĚNÍ 47	<b>Narcistní blud</b> .....	105
UVĚDOMĚNÍ 48	<b>Převedení objektu touhy</b> .....	106
UVĚDOMĚNÍ 49	<b>Nepovšimneš si</b> .....	108
UVĚDOMĚNÍ 50	<b>Myšlení, představivost, vědomé bytí</b> .....	110
UVĚDOMĚNÍ 51	<b>Přežívání, nebo žití?</b> .....	111

UVĚDOMĚNÍ 52	<b>Soud, nebo soucit?</b> .....	112
UVĚDOMĚNÍ 53	<b>Důvěra</b> .....	113

## Sexualita

UVĚDOMĚNÍ 54	<b>Co je tantrická sexualita?</b> .....	116
UVĚDOMĚNÍ 55	<b>Řeč sexuality</b> .....	120
UVĚDOMĚNÍ 56	<b>Stimulaci, nebo citlivost?</b> .....	121
UVĚDOMĚNÍ 57	<b>Mentální versus smyslové potěšení</b> .....	123
UVĚDOMĚNÍ 58	<b>Jak z nás mysl dělá Pavlovovy psy</b> .....	126
UVĚDOMĚNÍ 59	<b>Orgasmus</b> .....	127
UVĚDOMĚNÍ 60	<b>Cesta sexuality</b> .....	132
UVĚDOMĚNÍ 61	<b>Shrnutí: Od sexu a potěšení k duchu a blaženosti</b> ..	135
UVĚDOMĚNÍ 62	<b>Děložní stádium sexuality</b> .....	137
UVĚDOMĚNÍ 63	<b>Okulární stádium sexuality</b> .....	138
UVĚDOMĚNÍ 64	<b>Orální stádium sexuality</b> .....	139
UVĚDOMĚNÍ 65	<b>Transformace orálního charakteru</b> .....	142
UVĚDOMĚNÍ 66	<b>Anální stádium sexuality</b> .....	144
UVĚDOMĚNÍ 67	<b>Genitální sexualita, sexualita celého těla a sexualita energetického těla</b> .....	147
UVĚDOMĚNÍ 68	<b>Mars a Venuše</b> .....	149
UVĚDOMĚNÍ 69	<b>A poté stvořil muže a ženu</b> .....	152
UVĚDOMĚNÍ 70	<b>Vnitřní muž, vnitřní žena</b> .....	154

## Vztah a komunikace

UVĚDOMĚNÍ 71	<b>Zase jsem v tom až po uši, co mám dělat?</b> .....	156
UVĚDOMĚNÍ 72	<b>Jsi pro mě vším</b> .....	157
UVĚDOMĚNÍ 73	<b>Do čeho se zamilováváme?</b> .....	158
UVĚDOMĚNÍ 74	<b>Hra na jin a jang</b> .....	159
UVĚDOMĚNÍ 75	<b>Rituál ocenění</b> .....	163
UVĚDOMĚNÍ 76	<b>Ne, co nechci, ale co si opravdu přeji</b> .....	166
UVĚDOMĚNÍ 77	<b>Vztahová matematika</b> .....	167
UVĚDOMĚNÍ 78	<b>Osamělost a samota – je to totéž?</b> .....	168

## Filosofie a kosmologie

UVĚDOMĚNÍ 79	<b>Pravda, krása a slast</b> .....	170
UVĚDOMĚNÍ 80	<b>Sat čit ánanda</b> .....	172
UVĚDOMĚNÍ 81	<b>Svobodná vůle a dualita</b> .....	173
UVĚDOMĚNÍ 82	<b>Jablka a hadi</b> .....	175
UVĚDOMĚNÍ 83	<b>Magický zákon</b> .....	177
UVĚDOMĚNÍ 84	<b>Rozhodovat se duchem</b> .....	179
UVĚDOMĚNÍ 85	<b>Cesta skrze štíty</b> .....	181
UVĚDOMĚNÍ 86	<b>Konstelace čtyř štítů</b> .....	183
UVĚDOMĚNÍ 87	<b>Srdce – jádro věci</b> .....	184
UVĚDOMĚNÍ 88	<b>Smrt jako rádkyně</b> .....	185
UVĚDOMĚNÍ 89	<b>Podstata posvátna</b> .....	186
UVĚDOMĚNÍ 90	<b>Královská stezka paradoxní pravdy</b> .....	187
UVĚDOMĚNÍ 91	<b>Smrt a zmrtvýchvstání</b> .....	188

## Temný erós

UVĚDOMĚNÍ 92	<b>Mea culpa, mea maxima culpa</b> .....	192
UVĚDOMĚNÍ 93	<b>Spřátelit se se svým vztekem</b> .....	193
UVĚDOMĚNÍ 94	<b>Transformace špatného do zlobivého</b> .....	195
UVĚDOMĚNÍ 95	<b>Léčivá síla erotického „trestu“</b> .....	197
UVĚDOMĚNÍ 96	<b>Umění erotického „trestu“</b> .....	199
UVĚDOMĚNÍ 97	<b>Bolest a slast</b> .....	202

## Zkoumání energie 2

UVĚDOMĚNÍ 98	<b>Jak zvýšit svou energii?</b> .....	204
UVĚDOMĚNÍ 99	<b>Náš vnitřní rezervoár</b> .....	205
UVĚDOMĚNÍ 100	<b>Pánevní pumpa</b> .....	207
UVĚDOMĚNÍ 101	<b>Zdí, nebo rezonátory?</b> .....	208
UVĚDOMĚNÍ 102	<b>Expanze a kontrakce</b> .....	210
UVĚDOMĚNÍ 103	<b>Žít s hranicemi, nebo bez hranic?</b> .....	212
UVĚDOMĚNÍ 104	<b>Pohyby energie</b> .....	215
UVĚDOMĚNÍ 105	<b>Plusové a minusové póly</b> .....	217

UVĚDOMĚNÍ 106	<b>Fantazie nevědomí</b> .....	219
UVĚDOMĚNÍ 107	<b>Vlákna a orende aneb pozor na energetické upíry!</b> .....	221
UVĚDOMĚNÍ 108	<b>Kruh tyranů – jak se chovat k energetickým upírům</b> .....	224
UVĚDOMĚNÍ 109	<b>Potřeba energie</b> .....	227
UVĚDOMĚNÍ 110	<b>Ztráta forem</b> .....	229
UVĚDOMĚNÍ 111	<b>Vzrušení, nebo výživu?</b> .....	230
UVĚDOMĚNÍ 112	<b>Naše defenzivní rutiny</b> .....	231
UVĚDOMĚNÍ 113	<b>Zadržování</b> .....	232
UVĚDOMĚNÍ 114	<b>Stopování energie</b> .....	234
UVĚDOMĚNÍ 115	<b>Energie následuje záměr</b> .....	236

## Další uvědomění na cestě k transformaci

UVĚDOMĚNÍ 116	<b>Není třeba nic dělat, stačí přestat</b> .....	238
UVĚDOMĚNÍ 117	<b>Naše vnitřní děti</b> .....	240
UVĚDOMĚNÍ 118	<b>Trik na odpoutání se</b> .....	241
UVĚDOMĚNÍ 119	<b>Slast z kladení odporu</b> .....	243
UVĚDOMĚNÍ 120	<b>S čím si neumíme hrát, to nás ovládá</b> .....	245
UVĚDOMĚNÍ 121	<b>Čiň ostatním...</b> .....	246
UVĚDOMĚNÍ 122	<b>Být spojeni</b> .....	247
UVĚDOMĚNÍ 123	<b>Ano, nebo ne?</b> .....	248
UVĚDOMĚNÍ 124	<b>Akce, ne přesvědčení</b> .....	249
UVĚDOMĚNÍ 125	<b>Jaká máme práva?</b> .....	250
UVĚDOMĚNÍ 126	<b>Proč si v hlavě připadáme bezpečně</b> .....	252
UVĚDOMĚNÍ 127	<b>Nemám odpověď, ale mám otázku</b> .....	254
UVĚDOMĚNÍ 128	<b>Nejednoznačnost a rozpolcenost</b> .....	255
UVĚDOMĚNÍ 129	<b>Léčení prožíváním</b> .....	256
UVĚDOMĚNÍ 130	<b>Rozpuštění utrpení</b> .....	257
UVĚDOMĚNÍ 131	<b>Být totální</b> .....	259
UVĚDOMĚNÍ 132	<b>Ovládání a odevzdání se</b> .....	260
UVĚDOMĚNÍ 133	<b>Transformujte své potřeby do tužeb</b> .....	262

UVĚDOMĚNÍ 134	<b>Odevzdání se životu</b> .....	263
UVĚDOMĚNÍ 135	<b>Tvoření změny</b> .....	264
UVĚDOMĚNÍ 136	<b>Shrnutí: Tělo si pamatuje</b> .....	265
UVĚDOMĚNÍ 137	<b>Sdílení zkušeností</b> .....	270
UVĚDOMĚNÍ 138	<b>Očekávání a touhy</b> .....	271
UVĚDOMĚNÍ 139	<b>Vědomosti a moudrost</b> .....	274
UVĚDOMĚNÍ 140	<b>Nedělejte ze života projekt, žijte ho!</b> .....	275
UVĚDOMĚNÍ 141	<b>Množství versus kvalita – je méně více?</b> .....	276
UVĚDOMĚNÍ 142	<b>Napůl plná, nebo napůl prázdná?</b> .....	278
	<b>Citace cizích překladů:</b> .....	281