Obsah

Předmluva 5
Terapeutická praxe a duchovní léčení 9
Vědomá mysl 21
Cesta vnitřního bojovníka 27
Čas zázraků 36

Poučení o lotosech, o světlech duše 38
AKULA LOTOS (bez rodiny) 42
MÚLÁDHÁRA – 1. lotos
(múlá znamená kořen, zde máme své „kořeny") 42
SVADHIŠTHÁNA – 2. lotos
(Jeho sídlo, vodní kruh) 43
MANIPÚRA – 3. lotos
(Město klenotů) 44
ÁNANDA KHANDA – lotos mezi manipúrou a anáhatou
(Mohutná blaženost, Nektar srdce) 45
ANÁHATA – 4. lotos
(Neudeřený) 46
VIŠUDDHI – 5. lotos
(Zbavený všech nečistot) 47
ÁDŽŇÁ – 6. lotos (místo, kde přebývá přítomnost Boží, rozkaz,
lotos moudrosti) 48
SAHASRÁRA – 7. lotos
(místo sjednocení Světel duše) 49

Mystická setkání 50
Elisa – dívka z Paříže 53
Pán z lázní 54
Babička Ludmila 55
Setkání s Pannou Marií Královnou míru v Medžugorji 57
Noční zjevení Panny Marie 58
Obraz Panny Marie z Medžugorje 60
Dar Bílé růže od Panny Marie Královny míru 61
Setkání s Pannou Marií Růží Mystickou z Montichiari 62

Matka země 66
Setkání s velrybami 68

Modlitba za velryby 69
Klimatické změny na planetě 69

Život a cvičení ve stáří 73
Ranní rozcvičení na lůžku 78
Pravidelné očišťování nemocných i prostoru 79

Symbolika deseti zvířat – historie a souvislosti 81
MEDVĚD (siung) 83
LEV (š'-c') 84
DRAK (lung) 85
Ptactvo 86
KORMORÁN (lu-c') 87
JEŘÁB (paj-che) 88
KOHOUT (kung-ti) 88
OPICE (chou) 90
KUDLANKA (tchang-lang) 91
ŽELVA (kuej) 94
HAD (še) 96

Co je qigong 98
Sestava Qigong vsedě – Deset meditací 100
Proč mezi meditacemi používat omývání 101
Užitek ze cvičení 102
Pro koho je toto cvičení vhodné 104
Důležitá doporučení ke cvičení 105
Vhodná denní doba ke cvičení 106
Průvodní pocity při cvičení 107
Začínáme cvičit – správný sed na židli 108
Trigram těla v sedu na židli 110
Jednotlivé části těla v sedu na židli – shrnutí 110

Rozbor jednotlivých komplexních pohybů 114
Lekce 1 – cvičení Obejmutí MEDVĚDA, meditace Siung 115
Lekce 2 – cvičení LEV si hraje s koulí, meditace Š-ć 117
Druhý stupeň cvičení Lev – harmonie pro sedm lotosů 119
Lekce 3 – cvičení DRAK vylétá k nebi, meditace Lung 122
Lekce 4 – cvičení KORMORÁN nad mořem, meditace Lu-ć 125
Lekce 5 – cvičení Bílý JEŘÁB, meditace Paj-che 127
Lekce 6 – cvičení OPICE sbírá ovoce, meditace Chou 129

Lekce 7 – cvičení KUDLANKA, meditace Tchang lang 130
Lekce 8 – cvičení ŽELVA, meditace Kuej 133
Lekce 9 – cvičení Tančící KOBRA, meditace Še 136
Lekce 10 – cvičení Zlatý KOHOUT, meditace Kung-ťi 137

Názvy meditací v čínštině 141

Meridiány pro domácí ošetřování – dráhy qi pro systém dýchání, trávení a vylučování 142
Akupunkturní body a zásady jejich ošetření 143
Meridián srdce – akupunkturní bod SR-7 144
Meridián plic – akupunkturní bod Pl-7 147
Meridián sleziny – akupunkturní bod Sl-4 149
Meridián jater – akupunkturní bod J-3 152
Meridián ledvin – akupunkturní bod L-3 155

Sdílení prožitků studentů na skupinovém cvičení qigongu 160
Smrt a doprovázení duše 164
Modlitba za milost dobré smrti 175

Poděkování 176
Výběr z použité literatury 178