

# Obsah

PŘEDMLUVA . . . . .	13
ÚVOD . . . . .	17

## 1. KAPITOLA INTELIGENCE TĚLA

Moudrost těla . . . . .	20
Mluvte se svým tělem . . . . .	21
Naslouchejte svému tělu . . . . .	22
Tělo je zázrak . . . . .	24
Tělo zná všechna tajemství . . . . .	25
Spojení těla a mysli . . . . .	26
Mysl a tělo nejsou dvě oddělené věci . . . . .	27
Vnímání člověka jako celku . . . . .	29

## 2. KAPITOLA VLIV VÝCHOVY POTLAČUJÍCÍ ŽIVOT

Proč chceme být nešťastní . . . . .	31
Dva způsoby žití . . . . .	36
Tělo je váš přítel . . . . .	40
Přízrak zvaný „měl bych“ . . . . .	43
Nechtějte trpět . . . . .	49
Vnímejte pocit blaženosti . . . . .	53

### 3. KAPITOLA ZÁKLADNÍ PODMÍNKY ZDRAVÍ A POHODY

Navazte kontakt se svým tělem . . . . .	56
Budte k sobě upřímní . . . . .	61
Berte život, jak přichází . . . . .	63
Otevřete se moudrosti těla . . . . .	66
Symfonie radosti . . . . .	67
Smějte se a nebuďte rozpolcení . . . . .	69

### 4. KAPITOLA PŘÍZNAKY A ŘEŠENÍ

Napětí v břiše . . . . .	78
Pocit odpojení od těla . . . . .	79
Bolesti ramenou a krku . . . . .	80
Nemoci spojené se stresem . . . . .	83
Vnímání těla zevnitř . . . . .	86
Nespavost . . . . .	88
Napětí a uvolnění . . . . .	90
Negativní vnímání těla . . . . .	94
Hezké a nehezké . . . . .	95
Falešná a pravá krása . . . . .	97
Stárnutí . . . . .	98
Frigidita . . . . .	98
Impotence . . . . .	101
Pocit emocionální netečnosti . . . . .	104
Hypochondrie . . . . .	106
Oživení smyslů . . . . .	108
Smyslovost . . . . .	110
Hodně jídla, málo sexu . . . . .	112

Očista pomocí půstu . . . . .	113
Půst a radost z jídla . . . . .	116

## 5. KAPITOLA LÉČIVÁ SÍLA MEDITACE

Techniky aktivní meditace mistra Osho . . . . .	124
Stav uvolnění . . . . .	129
Každodenní meditace . . . . .	138
Uvolnění a klid . . . . .	140

## 6. KAPITOLA BRÁNA K VĚDOMÍ

Střed a obvod . . . . .	143
Harmonie těla, mysli a duše . . . . .	151
Vy nejste tělo . . . . .	156
Od hledání cíle k oslavám . . . . .	158
Kdo sídlí v těle . . . . .	161

## 7. KAPITOLA ROZPOMEŇTE SE NA ŘEČ SVÉHO TĚLA A MYSLI OSHO – MEDITATIVNÍ TERAPIE

Jak pracovat s příloženým CD . . . . .	164
Příprava na meditaci . . . . .	167
O AUTOROVI . . . . .	169
OSHOVO MEZINÁRODNÍ MEDITAČNÍ STŘEDISKO . . . . .	171