

OBSAH

Předmluva	14
-----------	----

PRVNÍ ČÁST SVĚT PODLE DONA JUANA

KAPITOLA I.: SKUTEČNOST PODLE DONA JUANA

Úvodem	32
Původ	33
Emanace Orla	34
Nastavení	35
Formy pozornosti	36
Poznatelné a nepoznatelné	37
Popis světa	37
Vnitřní dialog	38
Kruhy síly	39
Nedělení	39
Ego jako součást popisu	40
Tonal a nagonal	40
Vědomí jiného já	42

KAPITOLA II.: ÚDĚL BEZCHYBNOSTI

Mýtus bojovníka	44
Způsob bojovníka: Jediná opora na cestě za neznámým	47

DRUHÁ ČÁST ZVLÁŠTNÍ ZPŮSOB OVLÁDÁNÍ BĚŽNÉ SKUTEČNOSTI

KAPITOLA III.: TĚLO JAKO ENERGETICKÉ POLE (CESTA K OSOBNÍ SÍLE)

Energie	52
Světlo nebo ego?	52
Osobní síla	55
Zdroj osobní síly	56
Determinace minulosti	58
Lovení síly	59
Strádání energie	60
Emoce	63
Vlastní důležitost	65

TECHNIKY

1. Soupis výdajů energie	67
<i>Komentář k technice</i>	70
2. Technika ke zjišťování energetické kvality činů	71
<i>Komentář k technice</i>	71
3. Jak poznat, s jakou energií jsme se narodili	72
<i>Komentář k technice</i>	73
4. Technika k zastavení oslabujících emocí nebo myšlenek	73
<i>Komentář k technice</i>	73
5. Technika k úspoře energie a dosažení celkové pohody	74
6. Technika ticha	74
7. Úspora sexuální energie	74
<i>Komentář k technice</i>	74
8. Technika k chytání energie Slunce	75
<i>Komentář k technice</i>	76

KAPITOLA IV.: STOPAŘSKÉ UMĚNÍ A JEHO PROVÁDĚNÍ

Stopování a jiná skutečnost	80
Kontrola jednání v každodenním světě	80
Stopování a lov	81

MAGIE POZORNOSTI

53. Zírání na stíny	179
54. Zírání kameny	179
55. Strom z oblohy	180
56. Chůze pozpátku	181
57. Klobouk se zrcátky	182
58. Očišťující postroj	183

NASTAVENÍ SNĚNÍ

59. Podívat se na své ruce	197
60. Udržet obraz	199
61. Naučit se pohybovat	200
62. Prostor a čas	200
63. Najít své spící tělo	201
64. Využití	204
65. Několik technických rad	205
66. Zírání na předměty ve snění	206

TĚLESNÉ VNÍMÁNÍ

67. Chůze středového bodu	210
68. Lůžko z provázků	210
69. Cvičení poslepu	214
70. Nevidoucí doma	216
71. Chůze slepých	216
72. Volání	217
73. Běh do neznáma	217
74. Lezení po stromech	225
75. Rytmus země	227
76. Pohřbívání bojovníka	229
77. Shledání se se zemí	233

Stopování a nastavení	82
Stopování a úspěch	82
Stopování v Castanedově díle	83
Zásady stopařského umění	84
Čtyři příkázání stopařství	85

TECHNIKY

Silná stránka stopaře	85
Rekapitulování umírajícího	86
Výbuch vědomí	86
Paměť těla	87
Neúspěch psychoanalýzy	88
Pouta minulosti	89
Zdánlivé vzpomínky na jiné já	90
Slib	91
Ucpávání černých děr	92
Postupy pro rekapitulování	93
Rekapitulování v bedně	94
9. Seznam událostí	95
Oblasti	95
Prvky oblastí	96
Rozdělení prvků na etapy	96
Rozdělení etap na události	97
10. Dýchání	98
Inhalace	99
Exhalace	100
Podpůrné dýchání	100
11. Bedna pro rekapitulování	101
Výroba bedny	101
Uvnitř bedny	102
12. Sprostý tyran	104
Strategie stopařů	106
Komentář k technice	106
13. Vyzkoušet jiné podoby	108
14. Hercem na několik dnů	110
15. Převleky	110
16. Přestrojení se za ženu	111
17. Pozorování tonalů	112

KAPITOLA V.: NEDĚLÁNÍ OSOBNÍHO JÁ

Rozrušení struktury ega	114
Otroci popisu	115
Záměr	116
Schizofrenní rozklad	117
Rozklad u bojovníka	118
TECHNIKY	
VĚDOMÍ SMRTI	119
18. Smrt jako rádkyňe	122
VĚDOMÍ KOSTRY	123
19. Probuzení kostry	123
20. Dotýkat se kostry	124
21. Tanec kostry	125
<i>Komentář k technice</i>	125
SMAZAT OSOBNÍ PŘÍBĚH	125
22. Ego: Mluvený portrét	128
<i>Komentář k technice</i>	129
23. Začít se vymazávat	129
24. Lhát si	130
<i>Komentář k technice</i>	131
25. Měnění fasád	131
ROZBÍT RUTINY	132
26. Stopování vlastních návyků	133
27. Individualizovaná nedělání	134
<i>Komentář k technice</i>	137
SKONCOVÁNÍ S VLASTNÍ DŮLEŽITOSTÍ	139
28. Mluvení se stromy a rostlinami	140
29. Jednat jen tak	141
<i>Komentář k technice</i>	142
30. Starat se o někoho	142
31. Změna prostředí	142
32. Dělat hloupého	143
33. Usvědčovat se	144

TŘETÍ ČÁST PŘÍSTUP DO ODDĚLENÉ SKUTEČNOSTI

KAPITOLA VI.: ZASTAVIT VNITĚNÍ DIALOG (KLÍČ OTEVÍRAJÍCÍ BRÁNU MEZI SVĚTY)

Vyprázdněná mysl	148
Pohled na Východ	149
Pohled na indiánskou Ameriku	149
Don Juan a dědictví starých Toltéků	150
Oprostit se od chtění	151
Myslet na „nemyslet“	151
Myslet není vnímat	152
Brána vnímání	153
Přístup do jiné skutečnosti	154
Magie jiné skutečnosti	155
TECHNIKY	
34. Zvláštní způsoby užívání pozornosti	156
35. Chůze pozornosti	156
<i>Komentář k technice</i>	158
36. Chůze v zástupu	158
<i>Komentář k technice</i>	160
37. Chůze ve šlépějích	161
<i>Komentář k technice</i>	161
38. Chůze stínů	161
39. Chůze podle dona Juana	162
40. Chůze síly	162
<i>Komentář k technice</i>	166
ZVLÁŠTNÍ ZPŮSOB UŽÍVÁNÍ SMYSLŮ	168
41. Naslouchání	169
42. Tok přírody	169
43. Naslouchání tichu	169
44. Dočasná slepota	169
45. Rozostřené vidění	169
46. Pozorování tmavých míst	169
<i>Komentář k technikám — 41. až 46.</i>	170

DÝCHÁNÍ	170
47. Základní technika dýchání	170
48. Varianta „A“ základního dýchání	171
49. Varianta se zvuky	171
50. Varianta s čísly	172
51. Svíce ticha	172
<i>Komentář k technice</i>	172
52. Umění a sport	173

KAPITOLA VII.: MAGIE POZORNOSTI

Vnímání a pozornost	175
Pozornost a její hranice	176
První a druhá pozornost	177
Upírání pozornosti	178
Nedělání a pozornost	178

TECHNIKY

53. Zírání na stíny	179
54. Zírání na kameny	179
55. Strom z oblohy	180
56. Chůze pozpátku	181
<i>Komentář k technice</i>	182
57. Klobouk se zrcátky	182
58. Očišťující postroj	183
<i>Zavěšení ze stropu</i>	185
<i>Zavěšení na stromě</i>	185
<i>Komentář k technice</i>	186
<i>Komentář ke cvičením pozornosti a nedělání</i>	187

KAPITOLA VIII.: NASTAVENÍ SNĚNÍ

Běžné sny (Freud)	188
Necivilizované sny	189
Vesnívání: nedělání snění	190
Jiné já jiného já	191
Vzájemná propojenost světů sněného a snícího	192
Tajemství skryté v jiném já	193
<i>Obecné poznámky k technice vesnívání</i>	195

TECHNIKY

59. Podívat se na své ruce	197
60. Udržet obraz	199
61. Naučit se pohybovat	200
62. Prostor a čas	200
63. Najít své spící tělo	201
<i>Dvojník, anebo trojník?</i>	203
64. Využití	204
65. Několik technických rad	205
66. Zírání na předměty ve snění	206

KAPITOLA IX.: TĚLO, KTERÉ SI UVĚDOMUJE

Tělesné vnímání	208
-----------------	-----

TECHNIKY

67. Chůze středového bodu	210
68. Lůžko z provázků	210
<i>Komentář k technice</i>	213
69. Cvičení poslepu	214
<i>Úvodem</i>	214
<i>Základní technika</i>	215
70. Nevidoucí doma	216
71. Chůze slepých	216
72. Volání	217
73. Běh do neznáma	217
<i>Komentář k technice</i>	218

KAPITOLA X.: NEJVĚTŠÍ LÁSKA BOJOVNÍKA

Samota	220
Paměť země	221
Poselství jiných	222
Samota bojovníka	223
Lék na samotu	223

TECHNIKY

74. Lezení na stromy	225
----------------------	-----

75. Rytmus země	227
76. Pohřbívání bojovníka	229
77. Shledání se se zemí	233
Závěrem	235
PŘÍLOHA	239
Bibliografie Carlose Castanedy	240
Seznam technik v díle Carlose Castanedy	241
Seznam technik v této knize	246

SEZNAM TECHNIK V TĚTO KNIZE

TĚLO JAKO ENERGETICKÉ POLE

- | | |
|---|----|
| 1. Soupis výdajů energie | 67 |
| 2. Technika ke zjišťování energetické kvality činů | 71 |
| 3. Jak poznat, s jakou energií jsme se narodili | 72 |
| 4. Technika k zastavení oslabujících emocí
nebo myšlenek | 73 |
| 5. Technika k úspoře energie a dosažení
celkové pohody | 74 |
| 6. Technika ticha | 74 |
| 7. Úspora sexuální energie | 74 |
| 8. Technika k chytání energie Slunce | 75 |

STOPAŘSKÉ UMĚNÍ A JEHO PROVÁDĚNÍ

- | | |
|------------------------------|-----|
| 9. Seznam událostí | 95 |
| 10. Dýchání | 98 |
| 11. Bedna pro rekapitulování | 101 |
| 12. Sprostý tyran | 104 |
| 13. Vyzkoušet jiné podoby | 108 |
| 14. Hercem na několik dnů | 110 |
| 15. Převleky | 110 |
| 16. Přestrojení se v ženu | 111 |
| 17. Pozorování tonalů | 112 |

NEDĚLÁNÍ OSOBNÍHO JÁ

- | | |
|-----------------------|-----|
| 18. Smrt jako rádkyně | 112 |
| 19. Probuzení kostry | 123 |
| 20. Dotýkat se kostry | 124 |
| 21. Tanec kostry | 125 |

22. Ego: Mluvený portrét	128
23. Začít se vymazávat	129
24. Lhát si	130
25. Měnění fasád	131
26. Stopování vlastních návyků	133
27. Individualizovaná nedělání	134
28. Mluvení se stromy a s rostlinami	140
29. Jednat jen tak	141
30. Starat se o někoho	142
31. Změna prostředí	142
32. Dělat hloupého	143
33. Usvědčovat se	144

ZASTAVIT VNITŘNÍ DIALOG

34. Zvláštní způsoby užívání pozornosti	156
35. Chůze pozornosti	156
36. Chůze v zástupu	158
37. Chůze ve šlépějích	161
38. Chůze stínů	161
39. Chůze podle dona Juana	162
40. Chůze síly	162
41. Naslouchání	169
42. Tok přírody	169
43. Naslouchání tichu	169
44. Dočasná slepota	169
45. Rozostřené vidění	169
46. Pozorování tmavých míst	169
47. Základní technika dýchání	170
48. Varianta „A“ základního dýchání	171
49. Varianta se zvuky	171
50. Varianta s čísly	172
51. Svíce ticha	172
52. Umění a sport	173