

OBSAH

VĚNOVÁNÍ 5

ÚVOD 7

- Proč máme meditovat? 7
- Vzájemné propojení životních zkušeností 8
- Co je to meditace? 10
- Tradice mistra Lao-c' 11
- Vyrovnej se s očekáváním 12
- Vzdělání o vnitřním světě 13

KAPITOLA 1: Tradice Vody v taoistické meditaci 15

- Vnitřní a vnější bohatství 15
- Tradice Vody 16
- Napřed rovnováha, potom soucit 06
- Pravidlo 70 procent 17
- Starý pohled na nový svět 18
- Smíření se s „tady a teď“ 20
- Metoda rozpouštění 21

KAPITOLA 2: Dýchání a uvědomování si těla 25

- Odezva na stres 25
- Dýchání pro dosažení dlouhověkosti 26
- Osobní praxe, lekce 1 27
- Dosažení vědomé přítomnosti 28
- Fyziologie dýchání 29
- Vnitřní tělesné orgány 30
- Osobní praxe, lekce 2 31
- Největší užitek s vynaložením nejmenšího úsilí 31

KAPITOLA 3: Poloha těla při meditaci v sedu 33

- Mechanika pohybu 33
- Najdi správnou polohu 34
- Poznej oblast Kwa 38
- Řešení: Napni kwa a udržuj ji otevřenou 40
- Cvičení na protahování kwa 42
- Sed' správně, buď uzemněný 46

KAPITOLA 4: Bloky: rozeznání čtyř podmínek 49

- Síla 49
- Osobní praxe, lekce 3 51
- Napětí 52
- Osobní praxe, lekce 4 53
- Máš pocit, že něco není zcela v pořádku 55
- Osobní praxe, lekce 5 57

| | |
|---|------------|
| Smrštění nebo stažení | 58 |
| Osobní praxe, lekce 6 | 58 |
| Spojení všech podmínek dohromady | 59 |
| Osobní praxe, lekce 7 | 60 |
| Vědomá přítomnost znamená svobodu | 64 |
| Kdykoli si udělej čas | 65 |
| KAPITOLA 5: Metoda rozpouštění: Proces vyvanutí | 69 |
| Osm energetických těl | 70 |
| Nervové napětí | 71 |
| Vyvanutí do štěstí | 72 |
| Vnější a vnitřní rozpouštění | 74 |
| Vnější a vnitřní vyvanutí | 75 |
| Osobní praxe, lekce 8 | 77 |
| Vyvanutí, tok čchi | 78 |
| Osobní praxe, lekce 9 | 80 |
| KAPITOLA 6: Prohlubování práce s metodou rozpouštění | 81 |
| Smysl vnějšího rozpouštění | 81 |
| Smysl vnitřního rozpouštění | 82 |
| Co mám nechat vyvanout | 84 |
| Přetrhání kořenů u programů | 84 |
| Použití záměru mysli | 85 |
| Za hranicí minulosti, současnosti a budoucnosti | 86 |
| Osobní praxe, lekce 10 | 87 |
| Za hranicemi běžného vědomého myšlení | 88 |
| Osobní praxe, lekce 11 | 88 |
| Svoboda je prostor | 89 |
| KAPITOLA 7: Proud čchi, snášejí se z nebe k zemi | 91 |
| Zaměření na konkrétní bloky | 92 |
| Tvým průvodcem je intuice | 94 |
| Pronikání do jádra bloku | 95 |
| KAPITOLA 8: Jak cvičit opičí mozek | 97 |
| Uklidnění opic"e | 97 |
| Odvádění pozornosti po odstranění bloků | 98 |
| Rozpouštění psychického svědění | 100 |
| KAPITOLA 9: Rozpouštění emocí a šoku | 103 |
| Vnímání emocí pod povrchem | 103 |
| Osobní praxe, lekce 12 | 104 |
| Vyvanutí začíná tvým záměrem | 105 |
| Odvaha k praktikování | 106 |
| Rozpouštění šoku | 107 |

| | |
|---|-----|
| KAPITOLA 10: Rozpouštění mlhy a deprese | 109 |
| Iluzorní vnitřní dialog | 110 |
| Tvář nebo štěstí – tvoje volba | 111 |
| Deprese je černá díra | 112 |
| Myslíš si, že život je fér? | 113 |
| KAPITOLA 11: Deset tisíc programů a největší chudoba existence | 115 |
| Formulování programu | 115 |
| Zvířecí chamtivost | 117 |
| Osamělost | 118 |
| Protilátka vůči chamtivosti | 119 |
| KAPITOLA 12: Úzkost: Nemoc moderní doby | 121 |
| Energie zahlcení | 122 |
| Mentalita přehnaně úspěšného člověka | 123 |
| Najdi radost, která už tady je | 123 |
| Dokonalost v nedokonalosti | 124 |
| Nalézání prostoru, kde je jasnost | 126 |
| KAPITOLA 13: Hněv a frustrace jako program | 127 |
| Nečekej na explozi | 127 |
| Když je každý nepřítelem | 129 |
| Osobní praxe, lekce 13 | 130 |
| Partnerem hněvu je odmítnutí | 131 |
| KAPITOLA 14: Strach jako program | 133 |
| Konfrontace strachu z neexistence | 134 |
| Rozpouštění strachu jako program | 136 |
| Vnější prostor a vnitřní mlha | 137 |
| Nevyjádřený strach | 139 |
| Tělesný strach | 139 |
| Tři aspekty strachu | 140 |
| Kořen veškerého strachu | 141 |
| KAPITOLA 15: Bolest jako program | 143 |
| Fyzická bolest | 143 |
| Přeměna ve zralou lidskou bytost | 146 |
| Duševní bolest | 147 |
| Emocionální bolest | 148 |
| Ztráta milované osoby | 149 |
| Ztráty jiného druhu | 152 |
| Rozpouštění bolesti | 152 |
| KAPITOLA 16: Láska a soucit | 155 |
| Meditace je proces, který probíhá v kruhu | 155 |
| Největší dar, který můžeš dát sám sobě | 156 |
| Okno do duše | 156 |

| | |
|--|------------|
| Kultivování soucitu | 157 |
| Svět se může zbláznit, ale ty nemusíš | 158 |
| PŘÍLOHA 1: Meditace tao pro zdraví | 159 |
| Každé tělo je jiné | 159 |
| Čchi prochází pomocí nervů | 159 |
| Pracuje proces rozpouštění pro mě? | 160 |
| Po uvolnění jedů následuje průtok energie | 161 |
| Kultivuj čchi pomalu a bezpečně | 161 |
| Meditace pro zvládnutí stresu | 161 |
| Praktikování meditace a užívání předepsaných léků | 162 |
| Praktikování meditace a užívání civilizačních drog | 163 |
| Lékařská rada | 164 |
| PŘÍLOHA 2: Praktické lekce | 165 |
| Osobní praktické lekce | 165 |
| Starý čínský posvátný zpěv | 165 |
| PŘÍLOHA 3: Taoismus: živá tradice | 167 |
| Frantzisův systém vnitřního bojového umění | 168 |
| Jádro praktikování čchi kung | 168 |
| Program dýchání pro dosažení dlouhověkosti | 169 |
| Léčivý čchi kung draka a tygra | 169 |
| Čchi kung otevření energetických bran těla | 169 |
| Čchi kung svatby mezi nebem a zemí | 170 |
| Čchi kung páteřního luku | 170 |
| Čchi kung spirálovité energie těla | 170 |
| Čchi kung bohů, hrajících si mezi mraky | 170 |
| Tchaj-ti a pa-kua jako umění být zdravý | 171 |
| Jóga dýchání pro dosažení dlouhověkosti | 171 |
| Léčení pomocí čchi kung tui na | 172 |