

Obsah

| | |
|--|----|
| <i>Předmluva</i> | 13 |
| <i>Úvod</i> | 15 |
| KAPITOLA 1. <i>Spojení s Čchi</i> | 23 |
| Taoistická tradice | 25 |
| O slově čchi | 27 |
| ZAMĚŘME SE NA CVIČENÍ: <i>Jak poznat rozdíl mezi vnímáním fyzických pocitů a vnímáním Čchi</i> | 28 |
| Co je taoistická meditace? | 29 |
| ZAMĚŘME SE NA CVIČENÍ: <i>Taoistické vnitřní dýchání, lekce 1: Vnímání dechu</i> | 35 |
| Kdo jsou taoisté? | 35 |
| JAK TO VIDĚL LIOU: <i>Můj učitel, Mistr Liou Chung-tie</i> | 37 |
| ZAMĚŘME SE NA CVIČENÍ: <i>Taoistické vnitřní dýchání, lekce 2</i> | 38 |
| KAPITOLA 2. <i>Taoismus v zorném úhlu</i> | 41 |
| Taoisté vpravo a vlevo | 44 |
| Osm těl | 46 |
| ZAMĚŘME SE NA CVIČENÍ: <i>Taoistické vnitřní dýchání, lekce 3</i> | 46 |
| ZAMĚŘME SE NA ZVLÁŠTNÍ TÉMA: <i>Šestnáct částí systému nej-kung</i> | 49 |
| Tři poklady a prázdnota | 50 |
| ZAMĚŘME SE NA ZVLÁŠTNÍ TÉMA: <i>Ťing (Tělo), Čchi (energie), Šen (Duch)</i> | 51 |
| KAPITOLA 3. <i>Voda a oheň: Dvě metody meditace</i> | 55 |
| Metoda vody: Orientace | 57 |
| Rozpouštěcí cvičení: Úvodní popis | 58 |
| Dva druhy rozpouštění | 59 |
| ZAMĚŘME SE NA CVIČENÍ: <i>Taoistické vnitřní dýchání, lekce 4</i> | 61 |

KAPITOLA 3. *Voda a oheň: Dvě metody meditace (pokračování)*

| | |
|--|----|
| Metoda ohně: Orientace | 61 |
| JAK TO VIDĚL LIOU: Závislost na psychické síle: pasti | 63 |
| Porovnání metody ohně a vody | 65 |
| ZAMĚŘME SE NA CVIČENÍ: Taoistické vnitřní dýchání, lekce 5: <i>Dýchací techniky určené k tomu, abyste zvýšili své vědomé</i> <i>uvědomění</i> | 65 |
| ZAMĚŘME SE NA ZVLÁŠTNÍ TÉMA: <i>Pět prvků: Spojte se znovu se sebou samými</i> | 67 |
| JAK TO VIDĚL LIOU: Učitel dvou tradic: <i>Cykly ohně a vody v průběhu života</i> | 69 |

KAPITOLA 4. *Vztah učitel-student v přístupech ohně a vody* . 73

| | |
|---|----|
| Přenos z mysli do mysli | 75 |
| Vztah učitel-student v tradici ohně | 76 |
| ZAMĚŘME SE NA ZVLÁŠTNÍ TÉMA: Poznávání problémů kultů <i>jak z hlediska učitele, tak studenta</i> | 77 |
| Vztah učitel-student v tradici vody | 80 |
| JAK TO VIDĚL LIOU: Rozhodnutí učit | 81 |
| Jak by si měl student rozumět s učitelem/adeptem v taoismu | 82 |
| JAK TO VIDĚL LIOU: Vztah učitele-studenta | 83 |
| Nebezpečí tkvící ve všech manipulativních kultech | 83 |
| Jak opravdový spirituální učitel pomáhá usilujícímu studentovi | 85 |
| Důležitost respektu a poctivosti ve vztahu učitel-student | 85 |
| ZAMĚŘME SE NA CVIČENÍ: Taoistické vnitřní dýchání, lekce 6 | 86 |
| Ne všechny meditativní zkušenosti znamenají, že něco probíhá | 87 |
| Napravování špatných spirituálních zvyků a vštěpování dobrých | 88 |

KAPITOLA 5. *Taoistická meditace: Přehled* 89

| | |
|---|----|
| JAK TO VIDĚL LIOU: Liou vysvětluje proces meditace | 93 |
| ZAMĚŘME SE NA CVIČENÍ: Taoistické vnitřní dýchání, lekce 7 | 95 |
| ZAMĚŘME SE NA CVIČENÍ: Taoistické vnitřní dýchání, lekce 8 | 98 |

| | |
|--|------------|
| Taoistické cvičení vestoje | 99 |
| Meditační cvičení vestoje | 99 |
| Co je myšlenkový proud | 102 |
| KAPITOLA 6. Taoistická přípravná cvičení: Přehled | 105 |
| Slovo o taoistické józe | 109 |
| ZAMĚŘME SE NA CVIČENÍ: <i>Taoistické vnitřní dýchání, lekce 9</i> | 110 |
| JAK TO VIDĚL LIOU: <i>Příběh o Chuej-nengovi</i> | 110 |
| Taoistické cvičení v pohybu | 112 |
| Pohybová meditace s nohama ustálenýma na místě, hýbání tělem | 113 |
| ZAMĚŘME SE NA ZVLÁŠTNÍ TÉMA: <i>Z pohybu přichází klid</i> <i>a z klidu pochází pohyb: Vztah mezi čchi a prázdnotou</i> | 117 |
| Pohyb, rovnováha a meditace | 118 |
| Jak zůstat v myšlenkovém proudu, zatímco se pohybujete | 122 |
| Shrnutí | 124 |
| KAPITOLA 7. Středně pokročilý stupeň cvičení: | |
| <i>Meditace a klid</i> | 127 |
| Cesta k emocionální vyspělosti | 129 |
| Úvaha o prenatálním období: vyřešení porodních traumat a odstranění blokácí od DNA po narození | 131 |
| ZAMĚŘME SE NA ZVLÁŠTNÍ TÉMA: <i>Může taoistická meditace</i> <i>nahradit psychoterapii?</i> | 132 |
| ZAMĚŘME SE NA CVIČENÍ: <i>Taoistické vnitřní dýchání, lekce 10:</i> <i>Dýchání spodní části zad</i> | 132 |
| Úvaha o postnatálním období: vymítání duchů | 135 |
| ZAMĚŘME SE NA ZVLÁŠTNÍ TÉMA: <i>Zbavení se vnitřních démonů:</i> <i>„Má záda se nikdy neuzdraví“</i> | 137 |
| ZAMĚŘME SE NA CVIČENÍ: <i>Taoistické vnitřní dýchání, lekce 11:</i> <i>Dýchání horní části zad</i> | 139 |
| Emocionální vyspělost z taoistického hlediska | 140 |
| Být nezávislý neznamená být neschopný akce | 142 |

12 *Uvolněte se do svého bytí*

ZAMĚŘME SE NA CVIČENÍ: *Taoistické vnitřní dýchání, lekce 12:*

Dýchání energie do tan tienu 144

KAPITOLA 8. *Hlubší výzvy taoistické meditace* 147

Centrum vašeho uvědomění: *Sin* neboli Srdce-Mysl 149

Ru Ding: Strach ze smrti ega 150

JAK TO VIDĚL LIOU: *Hrůza ze ztráty ega* 151

JAK TO VIDĚL LIOU: *Dravost ega* 153

Další úroveň: Projev 154

JAK TO VIDĚL LIOU: Kořen mysli 156

DODATEK A: *Často kladené otázky o taoistické meditaci* 159

DODATEK B: *Energetická anatomie lidského těla* 175

Hlavní energetické kanály a tři tan tieny 177

DODATEK C: **Taoismus: živoucí tradice** 183

POZNÁMKY. 193