

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

Navažte kontakt se svým tělem	56
Buďte 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 audiem	164
Příprava na meditaci	167
O AUTOROVI	169
OSHOVO MEZINÁRODNÍ MEDITAČNÍ STŘEDISKO	171