

OBSAH

Na úvod	7
---------------	---

PRVNÍ KAPITOLA

Aktivní vnímání jako vědomá cesta – blahodárná životní filozofie	11
Aktivní život	11
Subjektivní pozorování versus jasné vnímání	12
Pozorné vnímání v praxi: Prosté dýchání	15
Malý příběh: <i>Právo, rozsudek a pravda</i>	17

DRUHÁ KAPITOLA

Zákony doby – co je okamžik?	18
Fyzika a filozofie v rytmu času	18
Čas a aktivní vnímání v životě	22
Aktivní vnímání v praxi: <i>Strážce času</i>	26
Malý příběh: <i>Šnek a čas</i>	30

TŘETÍ KAPITOLA

Cesty a nástroje vnímání	31
Roviny aktivního vnímání	31
Nástroje vnímání	36
Aktivní vnímání v praxi: Otevření nebeské brány	40
Malý příběh: <i>Myšlenka</i>	42

ČTVRTÁ KAPITOLA

Plně uvědomělé aktivní vnímání	44
Spiritualita aktivního vnímání	44
Svará myšlenka	48
Aktivní vnímání v praxi: JSEM	51
Malý příběh: <i>Chápání jednoty</i>	54

PÁTÁ KAPITOLA	
Odstraňování překážek na aktivní cestě	56
Případné překážky a možnosti růstu	56
Aktivní vnímání v praxi: Vnímání a opouštění zdanlivých jistot	68
Malý příběh: <i>Bratr Nedostatek a bratr Nadbytek</i>	70
ŠESTÁ KAPITOLA	
Aktivní vnímání jako zdravý způsob života	73
Aktivní vnímání a vnímání těla	73
Aktivní vnímání a stravování	78
Aktivní vnímání v praxi: Meditace prostřednictvím sedmé tělesné roviny	85
Malý příběh: <i>Moje tělo a JÁ</i>	88
SEDMÁ KAPITOLA	
Aktivní vnímání v sociálním soužití	90
Aktivní vnímání a partnerství	90
Aktivní vnímání a komunikace	102
Aktivní vnímání v praxi: Moudrost srdce – meditace lásky	104
Malý příběh: <i>Komunikace jiného druhu</i>	106
OSMÁ KAPITOLA	
Aktivní vnímání v životním prostředí	110
Aktivní vnímání a bezprostřední okolí	110
Aktivní vnímání a příroda	114
Aktivní vnímání v praxi: Přírodní živly	117
Malý příběh: <i>Pozorné vnímání a osvícení</i>	119
Na závěr	120