

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: rozumnání 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 myсли	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, snášející 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 opicí 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 chamtvost	117
Osamělost	118
Protilátku vůči chamtvosti	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

176 Tao vysvobození

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