

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 neznamena 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