

Obsah

Předmluva	7
Úvod: ANO – přitakání své osobnosti	11
Skutečné a zdánlivé	13
Léčivé vědomí	15
ANO – přitakání svému tělu	20
Poselství za slovy	22
Pět Tibeťanů – jednou trochu jinak	25
Wu wei – zázrak nelpění	27
Fyzické a psychické zdraví	28
JÁ JSEM – to je tvá pravá podstata	29
Jak cvičit?	31
ANO – přitakání svým citům	45
Hledání, závislost a touha	47
Zkoumat základní city a zaujímat k nim	
kladný postoj	48

ANO – přitakání svému dechu	56
Duch se vrací domů	61
Prostě jen vědomě dýchat	62
Dech, myšlenky a city	66
Rozšířit své srdce i obzor	73
 ANO – přitakání svým rodičům	 77
Osvobod' svůj zamaskovaný stín	78
Síla odpouštět	86
 ANO – přitakání své podstatě	 92
Osvobození srdce	92
Zrození radosti	96
Inteligence srdce	100
 Závěr	 107
Seznam cviků	108

Obsah

Seznam cviků

Tisícilistý lotos 16

Uvolni si mozek a otevři se vnuknutí své tvůrčí inteligence.

Cvik MSR (mozek, srdce, ruce) 18

Jak uvést do souladu myšlenky, city a činy.

Cesta světla tělem 23

Prožitek intuitivní inteligence vlastního těla.

Pět Tibeťanů – tělesná meditace 33

Důvěřuj nekonečné moudrosti svého těla.

Přítakání vlastním citům 51

Smiř se s energií a silou svých citů.

Cvičení snášenlivosti a soucitnosti 53

Zdokonaluj svou schopnost vcitování.

Objev svého vnitřního pozorovatele 54

Zdokonaluj svou pozornost a schopnost soustředit se.

Sluneční dech 57

Pij z pramene života.

Rozvíjej svou léčivou sílu 58

Aktivuj svého vnitřního léčitele.

Léčení pohlavních orgánů 59

Osvobod se od starých ran.

Vlna dechu 63

Najdi rovnováhu mezi tím, kolik dáváš a kolik bereš.

Pět ritů mentálně 67

Objev zázrak své představivosti ve spojení s dechem.

Dechová meditace 74

Rozpoznej a sjednoť vlastní protiklady.

Modlitba dechu 76

Prožívej sám sebe jako spolutvůrce.

Důležitý dopis 81

Smíř se se svými rodiči.

Meditace s růží 84

Uzdrav své city.

Fialový plamen 88

Odpusť sám sobě a vymaň se z omezujících tenat.

Dýchání do kříže 89

Soustřeď se ve svém středu a zbav se pocitů viny.

Přítakání sobě samému 93

Buď sám sebou.

Objev své vesmírné dítě 98

Dotkni se svého původu, důvěřuj své intuici a přirozenosti.

Dech srdce 101

Zvyš energii svého srdce, rozviň svou duchovní inteligenci
(jasnovidectví, empatie).

Lotos srdce 105

Probuď své srdce.

Sútra srdce 106

Osvobod své srdce.