

Obsah

Svolení	xvii
Poselství dalajlámy	xix
Předmluva Matthewa Foxe	xxi
Úvodní slovo Joanny Macyové	xxv
Úvodní slovo Molly Young Brownové	xxix

KAPITOLA 1: ZVOLIT SI ŽIVOT	1
Ještě stále se můžeme rozhodnout pro svět, který podporuje život	4
Volba našeho příběhu	6
1. Tak jako obvykle	6
2. Velký rozklad	6
3. Velký obrat	6
Velký obrat	7
1. Pozdržovací akce na obranu života	8
2. Transformace základů našeho společného života	11
3. Změna vnímání a hodnot	17

KAPITOLA 2: NEJVĚTŠÍ NEBEZPEČÍ –	
OTUPENÍ SRDCE A MYSLI	23
Co je to bolest pro svět?	25
Co otupuje srdce a mysl?	27
Strach z bolesti	27
Strach z beznaděje	27
Další duchovní pasti	28
Strach vybočovat z davu	29
Nevíra v naši vlastní inteligenci	29

Pocity viny	30
Strach ze způsobení bolesti našim blízkým	31
Pohled na sebe sama jako na oddělenou bytost	31
Ukradená pozornost	32
Strach z bezmoci	33
Strach připustit si a mluvit	34
Masmédia	35
Pracovní a časový stres	36
Sociální násilí	37
Cena za blokování naší bolesti pro svět	37
Zablokování kognitivních funkcí	38
Zablokování přístupu k nevědomí	38
Potlačení pudu sebezáchovy	38
Potlačovaný erós	39
Zablokovaná empatie	39
Zablokovaná představivost	40
Blokovaná zpětná vazba	41
Návrat do života	41

KAPITOLA 3: VÝCHOZÍ ZÁZRAK – NAŠE PRAVÁ

PŘIROZENOST A SÍLA	45
Teorie živých systémů	47
Jak život organizuje sám sebe	48
Voda, oheň a síť života	50
Teorie Gaia	51
Hlubinná ekologie	52
Za hranice antropocentrismu	53
Ekologické já	54
Kladení si hlubších otázek	55
Prastará duchovní učení	56

Abrahámovská náboženství	57
Asijské tradice	59
Spiritualita domorodých národů	60
Zázrak myslí	61
Já jako ten, který činí volby	62
Pozitivní dezintegrace	63
My jsme svět	66
Povaha naší síly a moci	68
Moc „nad něčím či někým“	68
Sdílená moc	69
Síla „nad“ blokuje zpětnou vazbu	70
Síla odhalení	71
Synergie a milosrdenství	72

KAPITOLA 4: CO JE TO METODA OBNOVY SPOJENÍ?

Historie metody	76
Cíle metody	77
Základní předpoklady metody	78
 Spirála metody	80
Proroctví Šambaly	82
Metoda obnovy spojení v prostředí korporací	85

KAPITOLA 5: JAK PROVÁDĚT METODOU

OBNOVY SPOJENÍ	87
Význam práce ve skupinách	88
Práce facilitátora	89
Základy správného facilitování	90
Schopnosti výtečného průvodce	91
Plně zapojte účastníky	93
Práce se silnými emocemi	95

Pokyny k provádění rituálů	97
Prostředí semináře a jeho uspořádání	98
Finance	100
Zahájení semináře	100
Zakončení semináře	102
Zhodnocení	103
Návazné aktivity	104
Další podpora pro průvodce	105
 KAPITOLA 6: VDĚČNOST JAKO ZÁKLAD	 109
Vděčnost: výukové body	110
Cvičení	112
Zpřítomnění se pomocí dechu, pohybu, zvuku a ticha	112
☉ Úvodní vyjádření vděčnosti	115
Otevřená prohlášení	116
Otevřená prohlášení zaměřená na vděčnost	117
Kruhy vděčnosti	117
☉ Chůze zrcadlení	118
Otevřená prohlášení o Velkém obratu	119
Kolo Velkého obratu	120
Tanec jilmů	121
Atmosféra vděčnosti během celého semináře	123
 KAPITOLA 7: RESPEKTOVÁNÍ NAŠÍ BOLESTI PRO SVĚT	 125
Naše vnitřní odezva na utrpení a ničení	126
Cvičení	128
Velký rozklad v malých skupinkách	129
Otevřená prohlášení o respektování naší bolesti	129
Prodýchání	131
Hemžení	131

Hlášení náčelníku Seattleovi	135
Bestiář	137
Zapomněli jsme, kým jsme	138
„To mě nezajímá“	138
Mohyla smutku	140
Mandala pravdy	141
Rituál Zoufalství	147
Mísa slz	153
Spontánní psaní	155
Sebevymáčení pomocí barev a hlíny	156

KAPITOLA 8: POHLED NOVÝMA OČIMA 161

Potrava pro mozek	162
Klíčové body výuky	163
Rady pro vyjádření těchto myšlenek	165
Cvičení	167
Hra na systémy	168
Hra Tragédie obecní pastviny (nebo také hra Matice)	172
Kdy jsem jednal jinak	173
↻ Šířící se kruhy nebo také Čtyři hlasy	175
Opečovávání	176
↻ Kdo jsi?	182
Tanec rozsekání ega	184
Příchod bódhisattvy (neboli také Vlastním svůj život)	187
↻ Shromáždění všech bytostí	192
Kdož jsi potřebný, stojím při tobě	200

KAPITOLA 9: HLUBOKO V ČASE – NAPOJENÍ SE NA MINULÉ I BUDOUCÍ GENERACE 203

Znovuobydlení času	205
--------------------------	-----

Cvičení	207
🌀 Vyzývání bytostí tří časů	207
Otevřená prohlášení o času	208
🌀 Evoluční dary zvířat (nebo také Eko-hemžení)	209
🌀 Sklizení darů našich předků	211
Audionahrávka vzkazu pro budoucí generace	219
Dopis z budoucnosti	220
🌀 Sedmá generace (dříve Dvojitý kruh)	221
Terénní práce na Velkém obratu	226
Sjezd vypravěčů	227

KAPITOLA 10: VYDÁVÁME SE NA CESTU 231

Dosavadní uvědomění v rámci Spirály	232
--	-----

Cvičení	233
----------------------	-----

Vytváření sítě	233
----------------------	-----

Sdílení starostí a nadějí	234
---------------------------------	-----

Mapa života	238
-------------------	-----

Zobrazení své síly	239
--------------------------	-----

Meč v kameni	240
--------------------	-----

Volání a zdroje	242
-----------------------	-----

Diskuzní skupiny	244
------------------------	-----

Corbett	245
---------------	-----

Komise pro ozřejnění	247
----------------------------	-----

Rozhovor s Márou (Pánem smrti) k posílení našeho předsevzetí ...	251
--	-----

Poklony našim odpůrcům	254
------------------------------	-----

Založení studijních a akčních skupin	256
--	-----

Čtyři příbytky	259
----------------------	-----

Pět slibů	259
-----------------	-----

Kruh požehnání	261
----------------------	-----

Dvě básně pro naši další cestu kupředu	262
---	-----

KAPITOLA 11: METODA OBNOVY SPOJENÍ –

PRÁCE S DĚTMI A DOSPÍVAJÍCÍMI	265
Co děti vědí a cítí?	267
K čemu vede mlčení	269
Tipy na překonání strachu a mlčení	271
Využití Metody obnovy spojení	275
Generace se probouzí	276
Cvičení pro děti a dospívající	277
Práce se Spirálou s matkami a jejich dcerami	277
Mluvící kruh	278
Vděčnost	279
Člověk fotoaparát	280
Respektování naší bolesti pro svět	281
Otevřená prohlášení	282
Hemžení s otevřenými prohlášeními	282
Dva příběhy o práci s Mandalou pravdy s dětmi	284
Písnička Boom Chicka Boom a pocity	286
Pohled novými očima	288
Síť života	288
Náš život coby Gaia	289
Hra na roboty	292
Shromáždění všech bytostí ve školách	293
Vydáváme se na cestu	293
Otevřená prohlášení k etapě Vydáváme se na cestu	293
Příběh mořské hvězdice a rituál	294
Galaktické shromáždění	295
Plánování akcí	297

KAPITOLA 12: VÝUKA V KOMUNITÁCH

LIDÍ BAREVNÉ PLETI	301
První část	301
Začínáme	304
Pocta předkům	305
Nesmírnost bolesti	306
Jak je bolest lidí barevné pleti patologizována	308
Pohled novými očima na společnost průmyslového růstu	310
Doba hlubokého kulturního probuzení	313
Druhá část	314
Na cestě k Metodě obnovy spojení	314
Hlubková kultura jako objektiv	316
Sprádáme vlákna společně	321
Třetí část	325
Adelaja Simonová	325
Adrián Villaseñor Galarza	326
Andrés Thomas Conteris	327
Čtvrtá část: Sdílení Metody obnovy spojení s prvními národy	328

KAPITOLA 13: MEDITACE PRO VELKÝ OBRAT

↻ Sít života	332
↻ Meditace Gaia	334
Meditace na smrt	336
↻ Milující laskavost	337
Prodýchání	340
↻ Velké klubko ctností	343
↻ Čtyři příbytky	346
Dvě litanie	350
Příloha A: Poselství náčelníka Seattla	353
Příloha B: Bestiář Joanny Macyové	357

Příloha C: Etika a deklarace práv	363
Příloha D: Práce s tělem a pohybem, použití Spirály na seminářích tvůrčího psaní	369
Poznámky	383
Zdroje	395
Rejstřík	409
Poděkování	419
Slovo o autorkách	425
Ohlasy na knihu <i>Návrat do života</i>	429