

Seznam ilustrací

Předmluva Wen-kchuan Čchua, Ph.D.

Úvod

Část I: Povaha meditace	15
1. Dlouhověkost je skutečně možná	17
2. Meditace	19
3. Psychické a fyzické podmínky při meditaci	21
4. Tělesný fenomén <i>čchi</i>	22
5. Meditační pozice	26
6. Využití mysli v meditaci	34
7. Koncentrace na kavity <i>čchiao</i> v taoistické meditaci .	38
Část II: Povaha a projevy <i>čchi</i>	45
8. Povaha <i>čchi</i>	47
9. Reakce <i>čchi</i> při meditaci	50
10. Jak otevřít <i>žen-maj</i>	66
11. Půst a funkce střední <i>čchi</i>	72
12. Velké břicho není <i>tao</i>	74
13. Lidské tělo a důležitost chodidel	75
14. Spory o kanálech <i>čchi</i>	77
15. Kanály <i>čchi</i> z pohledu taoismu a buddhismu	78
16. Co je střední <i>maj</i>	87
17. Proč kanály <i>čchi</i> vibrují	89

18. Co se děje po otevření kanálů s <i>čchi</i>	91
19. Motivy pro meditaci	94
20. Teorie <i>t'ing</i> , <i>čchi</i> a <i>šen</i>	95
Část III: Kultivace <i>t'ing</i> , <i>čchi</i> a <i>šen</i>	97
21. Načasování a stupně kultivace	99
22. <i>T'ing</i>	100
23. Transmutace <i>t'ing</i> ve <i>čchi</i>	105
24. Kultivace <i>čchi</i> a zastavení dechu	109
25. Zázrak a mysterium dechu	110
26. Změny povahových rysů a cykly <i>čchi</i>	112
27. Kultivace <i>čchi</i> a utišení mysli	115
28. Tři květy a pět <i>čchi</i>	116
29. Meditace a kultivace <i>šen</i>	119
Dodatek I: Kultivace samádhi a moudrosti pomocí <i>čchan</i> (zenu)	125
Dodatek II: <i>Čchan</i> (zen) a odkazy na Měsíc	145