

OBSAH

Úvod: Proč je potřeba transformovat své bolestné emoce xiii

Část I. Tao emocí

Kapitola 1. Význam a hodnota emocí 3

Negativní emoce: Katalyzátor růstu 4

Opětné spojení se svými pravými pocity 5

Kapitola 2. Tao: Přirozený a nenásilný způsob života 7

Filosofie Tao: Taoismus 7

Základní principy taoismu 10

Kapitola 3. Duch Tao v akci: Te 25

Laskavost a soucit 26

Nenásilí 27

Jednoduchost 27

Sebepoznávání a sebezdokonalování 28

Meditace 29

Spontaneita a intuice 29

Odpouštění 30

Skromnost a pokora	31
Přiměřené jednání	31
Celistvost a dovednost	32
Jemnost a flexibilita	33
Objektivita a humor	34
Přijetí smrti	35
 Část II. Emoce – poselství naší duše 	
<i>Kapitola 4. Smutek a deprese: Moderní epidemie</i>	39
Cenná poselství smutku	39
Smutek a deprese – přebývají v plících a tlustém střevě	42
Speciální potraviny a barvy pro zmírnění smutku	45
 <i>Kapitola 5. Strach a nervozita: Naši nepřátelé i přátelé</i>	 49
Cenná poselství strachu a nervozity	49
Strach a nervozita – přebývají v ledvinách a močovém měchýři	51
Speciální potraviny a barvy pro zmírnění strachu a nervozity	54
Denní potřeba vody	56
 <i>Kapitola 6. Hněv: Noční můra i katalyzátor</i>	 59
Cenná poselství hněvu a jeho variací	59
Zdravý způsob zacházení s hněvem a jeho různými variacemi	60
Rozhodující je odpuštění	63
Hněv a jeho variace – přebývají v játrech a žlučníku	63
Speciální potraviny a barvy pro utišení hněvu a jeho variací	66
 <i>Kapitola 7. Arogance, netrpělivost, krutost, nenávisť a mánie</i>	 69
Cenná poselství těchto silných emocí	70
Přeměna arogance, netrpělivosti, krutosti, nenávisťi a mánie	72

Arogance, netrpělivost, krutost, nenávist a mánie – přebývají v srdci a tenkém střevě	73
Speciální potraviny a barvy pro zmírnění arogance, netrpělivosti, krutosti, nenávisti a mánie	76
<i>Kapitola 8. Ustaranost, úzkost, stud, vina a sebelítost</i>	79
Co je příčinou ustaranosti a úzkosti?	80
Žijeme v hlavě	80
Nejvyšší instance	81
Stud, vina a sebelítost	82
Stud, vina a sebelítost – přebývají v žaludku, slezině a slinivce	83
Speciální potraviny a barvy pro zmírnění starostí, úzkosti, studu, viny a sebelítosti	85
Část III. Šest léčivých zvuků	
<i>Kapitola 9. Úvod do praxe léčivých zvuků</i>	95
Nová teorie	95
Projevy uvolňujícího se napětí	96
Pořadí zvuků	96
Kdy provádět šest léčivých zvuků	98
<i>Kapitola 10. Praxe šesti léčivých zvuků krok za krokem</i>	99
Příprava	100
Rychlé rozehrání ve stoje	100
Praxe šesti léčivých zvuků	109
Stručné shrnutí praxe šesti léčivých zvuků	146
Tabulka šesti léčivých zvuků	150

Část IV. Vnitřní úsměv

<i>Kapitola 11. Síla úsměvu: Jak funguje síla úsměvu</i>	153
Úsměv zlepšuje čchi	154
Povzbuzení sebeúcty	154
Kdy provádět vnitřní úsměv	155
<i>Kapitola 12. Praxe vnitřního úsměvu krok za krokem</i>	157
Příprava	157
Přední linie: Hlavní orgány	159
Střední linie: Trávicí trakt	162
Zadní linie: Mozek a páteř	164
Úsměv do všech třech linií najednou	167
Stažení energie do pupku	167
Denní praxe	170
Stručné shrnutí praxe vnitřního úsměvu	170

Část V. Uvolnění jedné vytrvalé emoce

<i>Kapitola 13. Praxe uvolňování vytrvalé emoce</i>	177
Uvolňování vytrvalé emoce krok za krokem	177

Část VI. Taoistická první pomoc: Léčení těla

<i>Kapitola 14. Zmírnění fyzických symptomů: Abecední seznam</i>	181
<i>Týdenní plán metod emoční moudrosti</i>	189
<i>Epilog: Duchovní moudrost</i>	191
<i>Index</i>	193
<i>Mantak Chia, Dena Saxer</i>	205