

# Obsah

34	.....	34
34	.....	34
38	.....	38
60	.....	60
61	.....	61
63	.....	63
	ČÁST I	
	Ráj v těle	
Úvod	.....	10
Pět „Tibeťanů“ – dar Tibetu západnímu svitu	.....	14
<i>Tajemství za tajemstvím</i>	.....	16
<i>Soucítí dosažený pomocí tělesného rituálu</i>	.....	
ze „srdce“ Asie	.....	17
<i>Buddhův odkaz</i>	.....	21
Skrze pět smyslů, devět bran	.....	
a sedm energetických center	.....	23
<i>Sedm důležitých energetických center</i>	.....	
a endokrinních žláz	.....	23
<i>Lidské bytí mezi nebem a zemí: ke „koruni stvoření“</i>	.....	
po schodech energie	.....	25
Prána jako elixír nesmrtelnosti	.....	30
<i>Dech – rytmický pulz života</i>	.....	32
<i>Milostná hra s tvůrcem</i>	.....	33
Transformace srdce – alchymie těla	.....	36
<i>Naše tělo jako ztělesněná myšlenka Tvůrce</i>	.....	40
<i>Stáří, smrt a nemoc z přesvědčení</i>	.....	43
Já jsem – prožitek mého vzniku	.....	47
<i>Společné dědictví</i>	.....	49
<i>Šangri-La jako rovina vědomí</i>	.....	51

## ČÁST II

Od informací k přímým zkušenostem  
Od vědění k osvobozujícímu prožívání

Oddíl praktických cviků . . . . .	54
<i>Oduševnělé tělo, ztělesněná láska</i> . . . . .	54
<i>Od vnějšího cvičení k vnitřnímu</i> . . . . .	58
<i>K naladění – mudra Namasté</i> . . . . .	60
<i>Pět ritů – meditace těla pro každý den</i> . . . . .	61
<i>Desatero správného cvičení</i> . . . . .	63
<i>Tajemný šestý a naše sexuální energie</i> . . . . .	77
<i>Celkový účinek Pěti ritů</i> . . . . .	80
<i>Srdeční zkušenosti</i> . . . . .	84
<i>„Bod G“ v srdci: osvobozující ANO</i> . . . . .	90
<i>Spirála</i> . . . . .	92
<i>Surya Namaskar, Pozdrav Slunci</i> . . . . .	95
<i>Roztahovací cvičení</i> . . . . .	103
<i>Otevření „tajemné brány“</i> . . . . .	104
<i>„Tisícilistý lotos“</i> . . . . .	107
<i>Cvičení tolerance</i> . . . . .	109
<i>Cvičení soucitu</i> . . . . .	110
<i>Smějící se buňka</i> . . . . .	112
<i>Tři růže</i> . . . . .	115
<i>Dech, klíč k inteligenci srdce – pět metod dýchání     pro každou příležitost</i> . . . . .	117
<i>Od oběti k tvůrci – umění kreativní afirmace</i> . . . . .	125
<i>Om Mani Padme Hum – ty klenote v lotosu,     ty Buddho v srdci člověka</i> . . . . .	132
<i>Srdeční sůtra</i> . . . . .	133
<i>Denně jedno rande s Já jsem</i> . . . . .	134

*Pět diamantů – pět energetických cviků*

<i>pro narození srdce</i> . . . . .	136
<i>Ucho našeho srdce – meditace s hudbou</i> . . . . .	150