

Obsah

UPOZORNĚNÍ PRO ČTENÁŘE	7
PŘEDMLUVA	8
UVOLNĚNÍ	11
Diagnóza	11
Recepty	13
Odložte brnění	13
Volný pád	14
Uvolnění krku	15
Uvolněte břicho	16
Tančete jako strom	17
Nejprve se napněte a pak se ve spánku uvolněte	17
Hluboké ticho	18
Proudění energie	19
Uvolnění těla	20
Řekněte ano!	22
Zbavte se svých potíží smíchem	24
LÉK NA POTÍŽE S HLAVOU	25
Diagnóza	25
Recepty	30
Radujte se z mysli	30
Změňte svou mysl	31
Opakování „óm“	32
Dávejte si pozor na „ne“	33
Přesuňte se z hlavy do srdce	33
Vnitřní zvuk	34
Změna rychlosti	35
Z hlavy do srdce k bytí	36
Pauzy	38
Zbavte se zmatku	39
Uvolněte vnitřního mluvku	39
Čtyřadvacetidenní rozhodnutí	40
UMĚNÍ SRDCE	43
Diagnóza	43
Recepty	45
Radost vyplývající z lásky	45
Otevřte okvětní plátky svého srdce	46
Dovolte své lásce, aby byla jako dýchání	47
Dech miláčka	48
Když dva dýchají jako jeden	48
Vědomé držení rukou	49
Dívejte se očima lásky	49
Zamilujte se do sebe	50
POZNÁVÁNÍ SE	51

Diagnóza	51
Recepty	57
Vnitřní světlo.....	57
Vytvořte prostor pro radost.....	58
Jsi stále zde?.....	60
Váš vlastní zvuk.....	61
Sledujte pauzy.....	62
Vnímejte, že jste Bůh.....	63
Znovuprožívání dětství.....	63
Nezapomínejte na to, co je uvnitř.....	65
Měsíční tanec.....	65
JASNÝ POHLED	67
Diagnóza	67
Recepty	68
Nezkreslené vidění.....	68
Naplňte se Sluncem, které vychází.....	69
Buďte sledováni Bohem.....	70
Upřený pohled na Měsíc.....	71
Zdroj světla.....	72
Meditace třetího oka.....	72
Zažehťte svou mysl nahoru na stěnu.....	73
Buďte zvrřetem!.....	74
Zlatá mlha.....	75
ŘÍZENÍ NÁLADY	77
Diagnóza	77
Recepty	80
Vyzrajte na rutinu mysli.....	80
Změňte vzor hněvu.....	81
Vstupte hlouběji do „ne“.....	82
Chovejte se nespoutaně jako zvíře.....	83
Vnější tlak.....	84
Tchaj-čí.....	85
Deník Měsíce.....	86
Oddechujte těžce jako pes.....	86
Přijměte vše záporné.....	87
Oblak blaženosti.....	88
Představte si to!.....	88
Usmívejte se z břicha.....	89
Zbořte Velkou čínskou zeď.....	90
Vytvořte si soukromý svět.....	91
Šťastná chodidla.....	94
Mantra „ano“.....	95
Nebudte smutní, rozhněvejte se!.....	96
Všimněte si pauz.....	97
Všimněte si toho třikrát.....	99

Zákon potvrzení	99
SEXUALITA A UTVÁŘENÍ VZTAHU	101
Diagnóza	101
Recepty	106
Otevírání a uzavírání se	106
Spojení	107
Oceán	108
Uvolnění sexuální energie	109
Čekejte na správný okamžik	109
Budte divocí a pozorujte	110
Užívejte si čas odloučení	111
Rozhazujte marnotratně lásku	112
Poprvé a naposledy	112
Uvolněte negativní energii	113
Od osamělosti k samotě	115
VYTVÁŘENÍ SPOJENÍ MEZI TĚLEM A MYSLÍ	117
Diagnóza	117
Recepty	120
Spojte se s tělem, když je zdravé	120
Meditace v pohybu	121
Představujte si, že běháte	122
Mluvte se sebou až do uvolnění	123
Budte vnímavější	125
Pro kuřáky	127
Pro kuřáky (2)	129
Jezte jídlo, které vás spokojí	131
Spěte dobře	132
Vyhodte odpadky	134
Únavná obnova	135
OKO BOUŘE	137
Diagnóza	137
Recepty	141
Dolů k zemi	141
Dýchejte z plosek chodidel	142
Uvědomování si středu hara	143
Noční přístav	144
Ochranná aura	145
Dosažení rovnováhy	147
Budte bdělí	147
Soustředte se na sebe	148
Lao-c'ovo tajemství	148
Představujte si Buddhu uvnitř sebe	149
Nalezněte svou vnitřní nulu	151
O AUTOROVÍ	152
OSHOVO MEDITAČNÍ STŘEDISKO	153