

# Obsah

Upozornenie pre čitateľov .....	7
Predslov .....	8
UVOLNENIE .....	11
Diagnóza .....	11
Liečba .....	13
Odložte brnenie .....	13
Voľný pád .....	14
Uvoľnenie hrdla .....	15
Uvoľnenie brucha .....	16
Tancujte ako strom .....	17
Najprv sa napnite, potom sa v spánku uvoľnite .....	17
Hlboké ticho .....	18
Rozprúdenie energie .....	19
Uvoľnenie celého tela .....	20
Obhrýzanie nechťov .....	21
Povedzte áno .....	22
Zbavte sa problémov smiechom .....	23
LIEKY NA PROBLÉM S HLAVOU .....	25
Diagnóza .....	25
Liečba .....	30
Tešte sa zo svojej mysle .....	30
Zmeňte svoju myseľ .....	31
Óm .....	31
Dávajte si pozor na „nie“ .....	33
Presuňte sa z hlavy do srdca .....	33
Vnútorňý zvuk .....	34
Zmena rýchlosti .....	35
Z hlavy do srdca a k bytiu .....	36
Pauzy .....	38
Zbavte sa zmätku .....	38
Uvoľnite vnútorného hovorcu .....	39
Rozhodnutie za dvadsaťštyri dní .....	40
UMENIE SRDCA .....	43
Diagnóza .....	43
Liečba .....	45
Radosť plynúca z lásky .....	45
Otvorte okvetné plátky svojho srdca .....	46
Dovoľte svojej láske, aby bola ako dych .....	47
Dych lásky .....	47
Keď dvaja dýchajú ako jeden .....	48
Vedomé držanie rúk .....	49
Pozerať sa očami lásky .....	49
Zamilujte sa do seba .....	50
SEBAPOZNANIE .....	51
Diagnóza .....	51

Liečba .....	57
Vnútrore svetlo.....	57
Vytvorte priestor pre radosť.....	58
Si ešte tu?.....	60
Váš vlastný zvuk .....	60
Sledujte pauzy .....	61
Uvedomujte si, že ste Boh .....	63
Znovu prežite svoje detstvo .....	63
Nezabúdajte na to, čo je vnútri.....	65
Mesačný tanec.....	65
JASNÝ POHLAD .....	67
Diagnóza .....	67
Liečba .....	68
Neskreslené videnie.....	68
Naplníte sa vychádzajúcim slnkom.....	69
Budte sledovaní Bohom .....	70
Uprený pohľad na Mesiac.....	71
Zdroj svetla.....	72
Meditácia s tretím okom .....	72
Zažeňte svoju myseľ k stene.....	74
Budte zvieratom.....	74
Zlatá hmľa .....	75
OVĽADANIE NÁLAD .....	77
Diagnóza .....	77
Liečba .....	81
Prekabáťte rutinu svojej mysle.....	81
Premeňte hnev .....	82
Vstúpte hlbšie do nie .....	83
Správajte sa nespútane ako zvierá.....	84
Vonkajší tlak .....	85
Spomalený film.....	85
Denník podľa Mesiaca .....	86
Dychčíte ako pes .....	87
Prijmite všetko negatívne .....	87
Oblak blaženosti.....	88
Predstavte si to!.....	89
Usmievajte sa z brucha.....	90
Zbúrajte Veľký čínsky múr .....	90
Vytvorte si svoj súkromný svet .....	92
Šťastné chodidlá.....	94
Mantra Áno.....	95
Nebudte smutní, nahnevajte sa!.....	96
Všímajte si pauzy .....	97
Všímajte si to trikrát .....	98
Zákon potvrdenia.....	99
SEXUALITA A UTVÁRANIEV ZŤAHU .....	101
Diagnóza .....	101
Liečba .....	106
Otváranie a zatváranie sa.....	106
Spojenie.....	107

Oceán.....	108
Uvoľnenie sexuálnej energie.....	109
Čakajte na správny okamih.....	109
Budte divokí a pozorujte.....	110
Užívajte si čas odlúčenia.....	111
Márnotratne rozhadzujte lásku.....	112
Prvýkrát a naposledy.....	113
Uvoľnite negatívnu energiu.....	113
Od osamelosti k samote.....	115
PREPOJENIE MEDZI TELOM A MYSLOU.....	117
Diagnóza.....	117
Liečba.....	120
Spojte sa so svojím telom, keď je zdravé.....	120
Meditácia v pohybe.....	121
Predstavujte si, že bežíte.....	122
Rozprávajte sa so svojím telom až do úplného uvoľnenia.....	124
Budte vnímavější.....	125
Pre fajčiarov (1).....	127
Pre fajčiarov (2).....	129
Jedzte to, čo vás uspokojí.....	131
Spite dobre.....	133
Zbavte sa odpadu.....	134
Únavná obnova.....	135
OKO BÚRKY.....	137
Diagnóza.....	137
Liečba.....	141
Budte pri zemi.....	141
Dýchajte chodidlami.....	142
Uvedomujte si centrum hara.....	143
Nočný prístav.....	144
Ochranná aura.....	145
Dosiachnutie rovnováhy.....	147
Budte bdelí.....	147
Sústredte sa na celok.....	148
Tajomstvo majstra Lao-c´.....	148
Predstavujte si Budhu v sebe.....	149
Nájdite si svoju nulu.....	151
O OSHOVI.....	152
Oshove medzinárodné meditačné stredisko.....	153
Miesto.....	153
Oshove meditácie.....	153
Oshova Multiverzita.....	153
Oshove Basho kúpele.....	154
Kuchyňa.....	154
Nočný život.....	154
Služby.....	154
Ubytovanie.....	155