

Innehållsförteckning

TACK	4
REDAKTIONENS FÖRORD	5
INTRODUKTION	9
HELA DIG SJÄLV OCH DITT LIV	9
DEL I GRUNDLÄGGANDE KUNSKAP OM LIVET	23
KAPITEL 1 Männligt liv och begreppet total verklighet	24
Allt är en helhet, en total verklighet	25
Människan som del i universums totala verklighet	29
Männligt liv som en egen total verklighet	33
KAPITEL 2 När livet spårar ur	53
Jing	53
Qi	55
Shen	57
KAPITEL 3 Det hälsosamma livet	79
Jing	80
Qi	81
Shen	81
DEL II LÄKANDETS GRUNDPRINCIPER	135
KAPITEL 4 Grundprinciper som är avgörande för läkeprocessen	136
Det sunda sinnestillståndet är oumbärligt för läkningen	137
Healing betyder att läka livet som helhet – inte enbart det specifika problemet	137
Allt helande kräver ett inre arbete	140
Varje människa har förmågan att läka sig själv	151
Helandet kräver att vi tar ansvar för våra liv	158
DEL III ARBETA MED QI	169
KAPITEL 5 QI-fältet	170
Introduktion	170
Qi-fältets fyra beståndsdelar	177
KAPITEL 6 Qigong-träning	190
Vad är Qigong?	193

Hur fungerar Qigong?	195
Vilka fördelar har Qigong?	196
Hur får vi ut mest av Qigongen?	205
Frågor som rör Qigong-träningen	228
Slutsats	240
KAPITEL 7 Qi-terapi	242
Introduktion	242
Hur vi använder Qi terapi i Ren Xue	244
Qi terapi på mer avancerad nivå	252
Att ta emot Qi och delta i Qi terapi	266
Qi-terapi på distans	271
Överföring av negativ Qi och information	274
KAPITEL 8 Enbart Qi-arbete räcker inte	279
DEL IV ATT LÄKA LIVET PÅ DJUPET	285
KAPITEL 9 Medvetandets roll i läkningen	286
KAPITEL 10 Mönster – grunden för arbetet med medvetandet	313
Introduktion	313
Fyra steg för att förändra mönster	315
Steg 1: Utveckla en god förståelse	316
Steg 2: Identifiera problematiska mönster	337
Steg 3: Lär känna de problematiska mönstren	343
Steg 4: Byt ut de problematiska mönstren	349
Ett sätt att snabbstarta processen	351
Att förändra mönster är inte en linjär process	354
Tänkbara utmaningar i ditt arbete med mönster	355
Så kan förändringsprocessen gå till	359
Glädjen i att förändra mönster	368
Slutsats	370
KAPITEL 11 Värderingar och livets lagar	374
Inledning	374
Vad vi kan uppnå när vi följer livets lagar	375
Värderingar – och hur de påverkar våra mönster	378
Riktlinjer för hur vi som individer	395
Samhällets högsta värde: Harmoni	397
KAPITEL 12 Skapa dina egna helande mirakel	404
När blir läkningen ett mirakel?	404
Nyckeln: Att följa livets lagar	406
Hur vi hanterar störningar och får i gång läkningen	411
SLUTORD	429
BILAGOR	429

Bilaga 1 – Resurser och hjälpmedel	435
Bilaga 2 – Enkätresultat	436
Bilaga 3 – De Sex Verserna i Yuan Gong	439