

OBSAH

Předmluva	13
Vztah mezi psychickým a jemnohmotným	14
Jemnohmotná těla	14
Vliv výživy na jemnohmotná těla	15
Čakry	16
Čakry – tabulka č. 1	17
Čakry – tabulka č. 2	18
<i>Zvláštní význam a funkce srdeční čakry</i>	<i>19</i>
<i>Léčivá síla a vliv barev na čakry</i>	<i>20</i>
<i>Tabulka barev</i>	<i>20</i>
Zastoupení mužského a ženského principu v osobnosti ...	22
Základní duševní postoj pro dosažení vnitřního uvolnění a harmonie	23
Techniky uvolnění a dechová cvičení	26
Jak s knihou pracovat	26
Uvolnění	28
<i>Hluboké uvolnění těla</i>	<i>28</i>
<i>Zkrácená podoba cvičení k dosažení hlubokého uvolnění</i>	<i>30</i>
<i>Dechové cvičení na uvolnění</i>	<i>31</i>
Převod energie získané během cvičení do každodenního života	32
<i>Aktivační fáze po uvolnění vleže</i>	<i>32</i>
<i>Aktivační fáze po cvičení vsedě</i>	<i>33</i>
<i>Ochrana a uzemnění aury a čaker</i>	<i>34</i>
Dechová cvičení	34

<i>Dýchání břichem</i>	36
<i>Rytmičké dýchání</i>	36
<i>Hluboké uvolnění v „klubíčku“</i>	36
<i>Očistné jogínské dýchání</i>	37
<i>Vitalizující dýchání</i>	38
<i>„Uzemňující dýchání“</i>	38
<i>Dýchání čelem</i>	39
<i>Uvolňující dýchání</i>	39
<i>Kolébající dýchání</i>	40

Obrazové Meditace	41
<i>Hluboké uvolnění organismu</i>	41
<i>Vnitřní klid</i>	41
<i>Paseka</i>	42
<i>Mořské pobřeží</i>	44
<i>V létě na louce pod starým stromem</i>	45
<i>Harmonická osobnost</i>	45
<i>Smíření se sebou samým</i>	46
<i>Ideální Já</i>	47
<i>Mentální trénink</i>	48
<i>Síla představy</i>	49
<i>Duševní příprava na denní program</i>	51
<i>Navození harmonie astrálního těla</i>	52
<i>Ptačí let</i>	52
<i>Horské jezírko s lekníny</i>	53
<i>Skála v příboji</i>	54
<i>Motýl</i>	55
<i>Horská kaple</i>	56
<i>Tichý oceán</i>	57
<i>Indický chrám</i>	59

<i>Vstříc východu slunce</i>	60
<i>Oáza</i>	61
<i>Putování k horskému jezeru</i>	62
<i>Strom</i>	63
<i>Jin a jang</i>	64
<i>Meditace stimulující čakry pomocí barev</i>	65
<i>Duha</i>	65
<i>Diamantová jeskyně</i>	66
<i>Putování barvami duhy</i>	68
<i>Čakry jako květy</i>	69
<i>Barevné šátky z hedvábí</i>	70
<i>Čakry – cvičení navozující harmonii a vyrovnanost</i>	71
<i>Meditace zaměřené na srdeční čakru</i>	72
<i>Odstranění averze</i>	73
<i>Cvičení zaměřené na srdeční čakru</i>	74
<i>Vyzařování světla a harmonie</i>	75
<i>Vysílání lásky</i>	77
<i>Ranní slunce</i>	77
<i>Růže</i>	79
<i>Zlatý proud životní energie</i>	79
<i>Zlatý chrám</i>	80
<i>Svíce</i>	81
<i>Aktivace srdeční čakry</i>	82
<i>Afirmace sloužící ke stimulaci srdeční čakry</i>	83
<i>Očista a aktivace mentálního těla</i>	83
<i>Bdělost a schopnost soustředit se</i>	84
<i>Vrchol hory</i>	84
<i>Orlí let</i>	86
<i>Vodopád (I)</i>	87
<i>Vodopád (II)</i>	88

<i>Pyramida</i>	90
<i>Chrám v Himalájích</i>	91
<i>Procházka za svitu měsíce</i>	93
<i>Slunce a sníh</i>	94
<i>Křišťál</i>	95
<i>Sluneční meditace</i>	95
<i>Bílý trojúhelník</i>	96
<i>Samoléčba a způsob dodávání energie éterickému tělu ...</i>	97
<i>Uzemnění</i>	98
<i>Prosvětlené tělo</i>	99
<i>Vdechování světla a uzdravení</i>	100
<i>Světelný vodopád</i>	101
<i>Zdraví</i>	102
<i>Boží chrám uzdravení</i>	102
<i>Skupinová terapie – Sluneční lotos</i>	105
<i>Skupinová terapie – Světelný kruh</i>	105

Meditace sloužící k prohloubení

a rozšíření vědomí	107
<i>Zamyšlení nad vědomím a „skutečností“</i>	107
<i>Prohlubování vědomí</i>	109
<i>Sebenalezení</i>	109
<i>Nitro zalité světlem</i>	110
<i>Hlava jako slunce</i>	110
<i>Kundalini – Světelná meditace</i>	111
<i>„Vědomí“ – rozjímání</i>	112
<i>Nalezení rovnováhy</i>	113
<i>Rozšiřování vědomí</i>	113
<i>Rozšiřování vědomí (I)</i>	113
<i>Rozšiřování vědomí (II)</i>	114

<i>„Láska“ – meditace</i>	116
<i>Putování světelnými sférami</i>	116
<i>Slunce lásky</i>	117
<i>Meditace sloužící ke stimulaci temenní čakry</i>	118
<i>„Duch“ – rozjímání</i>	119
<i>Mantrická meditace „ÓM“</i>	119
<i>Dechové mantry</i>	120
<i>Dechová mantra „Láska a uzdravení“</i>	120
<i>Dechová mantra „Kristus“</i>	121
<i>Dechová mantra inspirace</i>	121
<i>Další příklady dechových manter</i>	122

Meditace sloužící k naladění na rovinu

boží podstaty	123
<i>Transformace v rovině boží podstaty (I)</i>	123
<i>Transformace v rovině boží podstaty (II)</i>	124
<i>Kristus – meditace</i>	125
<i>Buddha – meditace</i>	126
<i>„Bůh“ (I) – rozjímání</i>	127
<i>„Bůh“ (II) – rozjímání</i>	128
<i>Božské Já</i>	129
<i>Vzývání světla</i>	131

Meditace za uzdravení Země	131
---	-----