

OBSAH

Prolog	5
Věčná Moudrost	7
Co je změněný stav vědomí?	9
Meditace z knih „Sensei ze Šambaly“	
Meditace pro dosažení soustředění pozornosti ...	17
Poznej sebe sama	27
Duchovní praktika Lotosový květ	34
Lotosový květ : láska a vděčnost (soustředění se na pozitivu)	50
Meditace Džbán (očistění mysli od všeho negativního)	53
Modlitba pro spásu Duše	57
Modlitba Agapita Pečerského	61
Meditace z knihy „AllatRa“	
Hluboké vnitřní pocity — základ duchovních praktik	62
Vícerozměrnost člověka	66
Meditace Četverik (předmluva)	68
Meditace Četverik (technika meditace)	84
Konstrukce člověka v neviditelném světě	109
Meditace Pyramida	112
Co je to duchovní život?	122