

Obsah

<i>Předmluva</i>	17
<i>Úvod</i>	19

ČÁST I – NÁVOD K MEDITACI

1. Plánování meditačního programu	23
Jak používat tuto knihu	24
<i>O samotě nebo společně</i>	
2. Co při meditaci pomáhá	28
Příprava těla na meditaci	28
<i>Kde meditovat – Podvědomé pohyby – Symbolická meditace nebo fantazie – Mimotělní prožitky – Vypínání</i>	
3. Zahájení procesu	35
Meditační kroky	35
<i>Zahřívací meditace – Základní meditace</i>	
4. Meditace k rozšíření duchovního a tělesného rozvoje	40
Soustředte se na sebe	41
<i>Fyzické tělo – Meditace – Emocionální (pocitová) úroveň bytí – Meditace – Mentální úroveň bytí – Meditace – Duchovní úroveň bytí – Meditace Kombinace úrovní našeho bytí a jejich rovnováha</i>	52
<i>Meditace</i>	

Barvy a úrovně bytí	53
<i>Meditace</i>	
5. Využívání smyslů jako	
meditačních nástrojů	56
Sluch	56
<i>Meditace – Tělesné ozvy</i>	
Zrak	59
<i>Meditace</i>	
Čich	60
<i>Meditace</i>	
Chuť	60
<i>Meditace</i>	
Hmat	61
<i>Meditace</i>	
6. Orientace na zemi a nebe	63
Horniny a nerosty	63
<i>Meditace</i>	
Příroda	65
<i>Meditace</i>	
Orientace na nebe	74
<i>Planety – Meditace</i>	
Hvězdy a galaxie	77
<i>Hvězdy – Souhvězdí – Galaxie – Měsíc – Úplněk –</i>	
<i>Meditace – Nov – Meditace</i>	
7. Orientace na energie	81
Barvy a bílé světlo	81
<i>Bílé světlo jako štít – Naplňte se bílým světlem –</i>	
<i>Problémy s nedostatečným rozvojem</i>	

Barvy: pozitivní a negativní vlivy	85
<i>Meditace</i>	
Numerologie	89
<i>Meditace</i>	
Abeceda	90
Humor a moudrost	90
<i>Meditace</i>	
Meditace bez přesného cíle	92
<i>Meditace</i>	
Závěrem	
 8. Mimosmyslové vnímání – pravidlo tří „J“ . .	95
Tři „J“	95
Jasnozřivost	97
<i>Vysoce rozvinutá jasnozřivost – Jak rozvíjet jasnozřivost</i>	
Vizualizace	104
<i>Meditace</i>	
Jasný sluch	107
<i>Meditace</i>	
Sedm uší	109
<i>Uši podvědomí – Meditace</i>	
Jemnocit	114
<i>Meditace</i>	
 9. Další mimosmyslové vnímání	116
<i>Vědění – Telepatie – Myšlenkové formy – Přenos myšlenek – Meditace – Podvědomé srozumění – Myšlenkové koncepty – Kombinace vjemů – Pochopení podstaty – Meditace – Božskost – Meditace – Psychické vjemy – Meditace</i>	
Závěrem	124

10. Otevíráme se novým světům	127
<i>Meditace – Obměny</i>	

ČÁST II – NÁVOD, JAK DOSÁHNOUT DUCHOVNÍHO A TĚLESNÉHO ROZVOJE PROSTŘEDNICTVÍM MEDITACE

11. Vývoj prostřednictvím meditace	133
12. Meditace a poznání – mozek	135
Mozek a jeho části	136
<i>Archipallium – Meditace – Limbický systém –</i>	
<i>Neopallium – Meditace – Kombinace pravé a levé</i>	
<i>hemisféry – Vyšší mozky – Meditace – Schémata</i>	
<i>mozkových vln – Meditace</i>	
Meditace pro všeobecný rozvoj mozku	144
<i>Udržování vědomí – Uchování meditace v paměti –</i>	
<i>Meditace – Uklidňování mozku – Meditace –</i>	
<i>Rozvoj poznání – Kroky stranou – Mozkový kmen</i>	
<i>– Meditace</i>	
13. Duchovní růst prostřednictvím prožitků	149
Sexualita	150
<i>Meditace</i>	
Extáze a deprese	154
<i>Meditace</i>	
Minulost, přítomnost a budoucnost	156
<i>Meditace</i>	
Dýchání	158
<i>Meditace</i>	
Vrcholné prožitky	159
Osvícení	161

14. Žlázy	162
Žlázy a rozvoj osobnosti	162
Neobvyklé žlázy	164
<i>Kundalini – Leydenské buňky – Nosní žlázy – Meditace zaměřená na žlázy</i>	
15. Meditace a rozvoj osobnosti	176
Urychlení vývoje	176
<i>Něomezené možnosti – Meditace</i>	
Motání hlavy	179
<i>Meditace</i>	
Novorozenci na vyšší úrovni	180
<i>Meditace – Posílení meditací – Řešení problémů prostřednictvím meditací</i>	
Modlitba a meditace	183
16. Změněné tělesné stavy	184
Trans	184
Dvojí vědomí	185
<i>Meditace</i>	
Levitace	186
<i>Meditace</i>	
Mimotělní prožitky	187
<i>Astrální putování – Mentální putování – Putování duše – Cíle – Podmínky – Jak poznat, že skutečně vystupujete? – Problémy – Co dělat, když začnete cestovat, aniž byste chtěli – Jak se zjevíte? – Meditace zaměřené na putování – Meditace – Astrální putování – Mentální putování – Putování duše</i>	
Závěrem	203

17. Dimenze a stupně – vnitřní a vnější bytí . . .	204
Bytí a vývoj	204
<i>Meditace</i>	
Sedm úrovní bytí	207
Vnitřní bytí	209
Sámadhí a bytí	211
 18. Duchovní průvodci, andělé a další bytosti . .	213
Blízká setkání	213
Duchovní průvodci	215
<i>Neúspěchy – Práce s průvodci – Jak se otevřít</i>	
<i>kontaktu – Rozvíjení kontaktu s průvodci a anděly</i>	
Kontakt prostřednictvím meditace	219
<i>Zbožná čakra – Meditace – Kontakt 6. stupně</i>	
Další zdroje informací	220
<i>Vědomí – Vnitřní svět – Univerzální tok vědomí –</i>	
<i>Modlitba</i>	
 19. Stav kontemplace	222
<i>Pocit jednoty – Meditace – Jednotnost – Duše jako</i>	
<i>část vyššího bytí – Meditace – Naplnění světlem –</i>	
<i>Vnímání času a prostoru – Konec mystifikací –</i>	
<i>Prosté bytí</i>	
 20. Závěrem	228
<i>Přehled literatury</i>	<i>230</i>

TABULKY

1. Horniny a úrovně bytí	64
2. Pozitivní a negativní vlivy barev	85–86
3. Zvuky a úrovně bytí	108
4. Mozek	140
5. Žlázy	171–175
6. Kontaktní body úrovní bytí	208
7. Barvy pro vnitřní a vnější úrovně	
8. Terciární barvy	225

ILUSTRACE

1. Barvy čaker	51
2. Zobrazení bílého světla	83
3. Zobrazení bílého světla	83
4. Projekce na filmovém pásmu energie	96
5. Projekce na stěnu	96
6. Otáčení předmětů	96
7. Sedm očí	103
8a. Sedm uší	110
8b. Sedm uší	110
9. Myšlenkové formy	118
10. Fyzický a éterický mozek	136
11. Časný vrcholný prožitek	160
12. Pozdější vrcholný prožitek	160
13. Rozmístění žláz	163
14. Rozmístění žláz	163
15. Rozmístění žláz	164 (165)
16. Blokované vědomí	176
17. Otevřené vědomí	176