

OBSAH

Učení svaté Mahatmy	5
1. Uč se klidu	6
2. Raduj se a buď veselý	7
3. Miluj každého, buď přívětivý	8
4. Věř své víře	10
5. Modli se bez ustání	11
6. Mysli pravdu	13
7. Žij v duchu	15
8. Ideální život	17
9. Soulad	21
10. Mluv o štěstí	25
11. Sluneční paprsky	28
Mahatma – ÓM (KA), mantra	31
Učení Mahatmy	33
Budiž světlo	34
Zlatý pramen Mahatmy	37
Pokus hledání budoucího času a proměn – Mahatma svatá	39
Medialní kresby L. Kaplické	44
Sluneční jóga; Člověk pánem svého osudu	47
Jsem boží slunce	51
Bůh jest oheň stravující	55
Sluneční pletivo	59
Strach je veliký škůdce	60
Zdroj života a síly	65
Jak se má správně dýchat	67
Základy slunečního cvičení	71
Slunce v duši	73
Tatvické hodiny	77
Co jsou tatvy?	78
Tabulka tatev	81
AKAŠA – 1. tatva	82
VAYU – 2. tatva	83
TEJAS – 3. tatva	85
PRITHIVI – 4. tatva	86
APAS – 5. tatva	91
Příznivé vztahy k dechu měsíčnímu (Ida) vlevo; Přeměna vlivu tatev	93
O dechu	94
Dech rytmický; Dech rytmický a další cvičení	96
Myšlenky, jejich soustředění a jejich účinky na naše tělo	98
Prána – životní princip – síla vlastního Já	103
Dech sluneční a měsíční	104
Tatvické hodiny; Příznivé vlivy dnů a hodin	106
Tabulky východů a západů slunce	109
Nabídky Mahatmy	113
Příloha: Tatvické hodiny (k vystřížení a udělání)	