

OBSAH

PŘEDMLUVA 8

od Stevea Nobela

ÚVOD 11

Meditace a mandaly 12

Bdělost 14

Čakry 16

Základy meditace 18

Léčivé účinky meditace na lidské tělo 20

Jak s knihou pracovat 22

Kapitola 1

NAŠE ZÁKLADNA 25

Čakrová meditace č. 1: *Kořenová čakra* 26

Kostra a svaly: *Ohebné a pružné tělo* 30

Nohy: *Rytmus pohybu* 34

Chodidla: *Cesta poutníka* 38

Kapitola 2

TVOŘIVÁ SÍLA TĚLA 43

Čakrová meditace č. 2: *Sakrální čakra* 44

Mužské pohlavní orgány: *Zrání semene* 48

Ženské pohlavní ústrojí: *Plodný pŕlmesíc* 52

Nový život: *Matka a dítě* 56

Ruce: *Nástroje konání* 60

Kapitola 3

STŘED BYTOSTI 65

Čakrová meditace č. 3: *Čakra solar plexu* 66

Úleva od bolesti: *Zaplašení démona* 70

Dobití energie: *Probuzení do světa* 74

Úleva od strachu a úzkosti: *Ztišení bzukotu v nitru* 78

Kapitola 4

PAVUČINY ŽIVOTA 83

Čakrová meditace č. 4: *Srdeční čakra* 84

Plíce: *Pracovitý zázrak* 88

Srdce a oběhová soustava: *Mocná pumpa a síť trubek* 92

Meridiány: *Předivo fyzické a duševní pohody* 96

Kapitola 5

CESTY A PRŮCHODY 101

Čakrová meditace č. 5: *Krční čakra* 102

Ústa: *Svět chuti a pravdy* 106

Trávení: *Potrava a její vstřebávání* 110

Hrdlo a bránice: *Osobnost a píseň* 114

Kapitola 6

BYTÍ A VĚDOMÍ 119

Čakrová meditace č. 6: *Čakra třetího oka* 120

Oči: *Světlo a vnímání* 124

Nos: *Jemná poselství* 128

Uši: *Umění ostražitosti* 132

Pokožka: *Most ke světu* 136

Kapitola 7

VĚDOMÉ JÁ 141

Čakrová meditace č. 7: *Korunní čakra* 142

Mozek: *Nervová spojení* 146

Myšlení a paměť: *Vědomé vzpomínání, vědomý záměr* 150

Tělo, mysl a duch: *Celistvá bytost* 154