OBSAH

Od autora 3
Kapitola 1
Speciální způsoby očisty **4**
Očista „jemnohmotných objektů" obytných místností 5
Očista mentálního těla 6
Očista astrálního těla 7
Očista energií „jemnohmotných těl" člověka 7
Domácí úkol č. 1 8

Kapitola 2
Informace získané skrze ruce **10**
Energetické kanály 10
Tři „zázračné" kanály 11
Znečisťování energetických kanálů 15
Jak určit čistotu našich kanálů 15
Království ruky 18
Způsoby očisty kanálů 19
1. Taj-či - čínská gymnastika 19
2. Běh 19
3. Bezkontaktní a kontaktní očista 19
4. Očista kanálů ruky „kontrastnými vědry" 20
5. Očista kanálů v parní lázni 21
6. Pranajáma skrze ruce - dýchaní rukama 22
7. Očista kanálů jedné ruky druhou 23
Test na citlivost ruky 24
Určení barvy předmětů rukou 25
Realita nemateriálního 26
Energie symbolů 27
Vibrace slov a textů 28
Zóny dobra a zla 29
Rozložení zón dobra a zla 30
Určování kvality potravin 31
Reakce ruky na konkrétního člověka 32
Práce ruky v režimu „ano - ne" 33

Energetické cvičení „Bílý pletenec“ 34
Energetické cvičení „Solenoid“ 35
Cvičení „Obrysy“ k zesílení citlivosti rukou 36
Cvičení „Paprsek“ k očistě energetiky rukou 37
Cvičení „Kužel“ k očistě ruky 37
Domácí úkol č. 2 37
Vynikající léčivá masáž 38
Prevence některých onemocnění za pomoci masáže 39

Kapitola 3
Energetická centra (čakry), jejich vlastnosti a projevy **41**
Seznamte se centry (čakrami) 41
Potřebujeme vůbec znát fakta o těchto centrech? 42
Ezoterické vědomosti 43
Práce na sebe samým 45
Rozložení center (čaker) 46
Magická sedmička 48
Charakteristika center (čaker) 49
Cvičení „periskop“ 54
Cvičení „Pobyt v srdci“ 54
Způsoby práce s centry (čakrami) 55
Jak ucítit centra na ruce 55
Jak ucítit nejslabší centra 56
Jak ucítit nejsilnější centra 58
Jak určit polohu center u jiných lidí 58
Jak se na centra „dívat“ 60
Choroby vyvolané poškozením center (čaker) 62
1. Muládhára 62
2. Svádhišthána 63
3. Manipúra 63
4. Anaháta 63
5. Višuddha 64
Cičení očisťující višuddhu 64
6. Ádžňa 64
7. Sahasrára 65
Cvičení „Pobyt v rohu pokoje“ 65
Varovný příklad 66
Otevírání a zavírání center 67

Harmonizace center (čaker) 69
Řešení sexuálních problémů 70
Druhořadá centra (čakry). 71
Spojení center (čaker) 71
Odhalení a odstranění spojnic mezi centry (čakrami) 74
Několik slov o astrologii. 75
Zvěrokruh a čakry člověka. 76
Domácí úkol č. 3 78
Cvičení sloužící k rozvoji rukou a ramene. 79
Závěreční meditace 80

Kapitola 4
Meditace a modlitba **82**
Meditace na Východě a na Západě 82
Koncentrace pozornosti 84
Koncentrace a vývoj národů 85
Koncentrace a vývoj muže 86
Jak se vytváří vědomí jemnohmotných těl? 87
Meditace jak způsob sebezdokonalování 88
Význam zdánlivě absurdních otázek 89
Příprava k meditaci 90
Meditace soustředění. 90
Příprava na mantra meditaci AUM. 91
Mantra-meditace AUM. 92
Mantra-meditace SOHAM 92
Meditace vnímání 93
Ježíšova modlitba 94
Modlitební praxe 96
Modlitba s koncentrací na srdce 97
Podobnost křesťanských a východních metod 97
Upozornění 98
Vztah současné vědy k meditaci 99
Meditace - proces budování světa v našem nitru 101
Jeden z filozofických aspektů meditace 102
Příklady meditačních metod. 103
Meditace „Dva proudy" 103
Meditace protikladů. 104
„Služebukonající" meditace 105
Meditace ochrany 106

Obrana „Černá sféra“ *108*
Ochrana „Zrcadlová sféra“ *108*
Ochrana „Mléčná sféra“ *108*
Každodenní meditace *109*
Jak za pomoci meditace odpovědět na nejdůležitější otázky *110*
Meditace a zdraví *111*
Léčba závažných infekčních chorob *112*
Léčba chronických chorob *112*
Vykořenění zlozvyků *113*
Osvojení si nových kvalit *114*
Místo pro meditaci *115*
Co si o meditaci lze přečíst *115*
Domácí úkol č. 4 . . . . . *116*

Kapitola 5
Meditační běh ***117***
Příprava k běhu *117*
Fáze meditačního běhu *118*
Běh *119*
První fáze *119*
Druhá fáze *120*
Dobíjení v běhu *124*
Třetí fáze - harmonizace a nasycení *131*
Pomoc oslabenému orgánu *133*
Koupání *135*
Posezení u čaje *136*
Domácí úkol č. 5 . . . . . *137*
Rituál loučení *137*

Kapitola 6
Duchovní zákony, řízení lidského života, světa, vesmíru ***138***
Základní duchovní zákony *138*
Kde jsou měřítka, jimiž se život řídí? *140*
Materializmus a idealizmus *141*
Zákony materiálního světa *141*
Zákony duchovního světa *143*
Zákon svobodné vůle nebo zákon svobodné volby *145*

Zákon oběti 146
Zákon proměny 152
Rozdělení lidí podle významu do skupin 155
Zákon příčiny a následku 158
Zákon volby a výběru 166
Zákon úsilí o ideál 168
Zákon prostoru 170
Zákon schématu 170
Zákon programu 171
Zákon podmínek 171
Zákon tvorby 172
Zákon tvorby schémat 172
Zákon nepřetržitosti vývoje 173
Zákon poručenství nebo dohledu 174
Zákon ochrany 175
Zákon mnohostrannosti 175
Zákon klíčových okamžiků 176
Rytíř na rozcestí 183
Domácí úkol č. 6 185
Zákon spravedlnosti 186
Zákon lásky 187
Zákon součinnosti 190
Konflikt 192
Zákon výzkumu 193
Domácí úkol č. 7 195
Cvičení „Póza zmije“ 195
Závěreční meditace 198

Kapitola 7
Moudrost prožívaného dne **199**
Jak den začít 199
Rytmus života organismu-státu 206
Jednotlivé doby dne 211
Principy prožívaného dne 212
Důležitost daného nebo prožívaného okamžiku 212
Dodržení rytmů den 213
Nedávat energii zlu 213
Následovat pouze pohnutky nejvyšší povahy 214
Soustavně přebývat v uvědomování si sebe sama 215

Šetřit vlastní energii a vyhýbat se nepotřebným akcím 216
O vampýrech 217
Energii štěstí nebo úspěchu nelze využít najednou 219
Každou hodinu minuta mentálního mlčení s uvolněním se 220
Jakákoliv činnost musí být oduševnělá a vznešená 221
V průběhu dne myslet na sílu, jež řídí náš život 223
Neúspěchům ničit rytmus 223
Vytyčte si etapy toho, co míníte uskutečnit 224
Šetrný vztah k lidem, věcem a přírodě 224
Při plnění svého úkolu dodržujte určené tempo 225
Označit si klíčové okamžiky dne 226
Odpor okolí využít ve svůj prospěch 226
Být neustále vděčný osudu, ať už je jakýkoliv 227
Naučte se vnímat stavy své stability a nestability a záležitost řešit v kladných údobích 227
Pohroma vás nesmí zastihnout nepřipravené 228
Umět si odsedět v „pevnosti" ducha 228
Umět všechno dělat ve správný čas a v krátké době 229
Pravidelně analyzujte prožitý měsíc, týden, den 230
Určení svých životních úkolů 230
Denně se musíme stát o něco lepšími 230
Každodenní tvůrčí práce 230
Snažte se nikomu nic neslibovat, neskládat přísahy 231
Příprava ke spánku 232
Spánek 234
Domácí úkol č. 8 234

Závěr 237