

Obsah

ÚVOD

1. ČÁST VÝCHOD / JARO: ZAMĚŘENÍ MYSLI

1. týden Vědomé dýchání. 23
2. týden Meditace. 26
3. týden Vizualizační dovednosti (1. část). 28
4. týden Vizualizační dovednosti (2. část). 30
5. týden Vizualizační dovednosti (3. část). 32
6. týden Zvuk. 35
7. týden Jitřní modlitby. modlitební kouření a vykuřování. 38
8. týden Ptačí šamanismus (1. část). 40
9. týden Ptačí šamanismus (2. část). 42
10. týden Vnímání (1. část). 46
11. týden Vnímání (2. část). 48
12. týden Obřad větru. 52

2. ČÁST JIH / LÉTO: ŘÍZENÍ VŮLE

1. týden Otevírání centra vůle. 55
2. týden Totemy a spojenci (1. část). 57
3. týden Totemy a spojenci (2. část). 60
4. týden Totemy a spojenci (3. část). 62
5. týden Tanec a pohyb. 66
6. týden Sexuální oheň. 68
7. týden Transformace a Heyoka. 70
8. týden Užívání chřestidla. 73
9. týden Zaměření a projekce moci. 76
10. týden Práce s čakrami (1. část). 80
11. týden Práce s čakrami (2. část). 84
12. týden Obřad ohně. 87

3. ČÁST ZÁPAD / PODZIM: UŽÍVÁNÍ INTUICE

1. týden Otevírání centra citění. 91
2. týden Očištění. modlitby soumraku. měsíční kouzlo. 93
3. týden Rostlinní spojenci. 95
4. týden Trans (1. část). 98
5. týden Trans (2. část). 101
6. týden Vědomí minulých životů. 104
7. týden Snění (1. část). 107
8. týden Snění (2. část). 109
9. týden Vykonávání obřadu (1. část). 112
10. týden Vykonávání obřadu (2. část). 115
11. týden Cesta k prozření. 117
12. týden Vodní obřad. 120

4. ČÁST SEVER / ZIMA: ROZVÍJENÍ MOUDROSTI

1. týden Uzemňování. 123
2. týden Péče o tělo. 125
3. týden Duchové kamenů a rytmy Země. 128
4. týden Předkové. 130
5. týden Siločáry a posvátná místa. 132
6. týden Oslava ročních dob. 135
7. týden Indiánská sauna (1. část). 137
8. týden Indiánská sauna (2. část). 139
9. týden Etika spirituální praxe. 142
10. týden Služba společnosti. 144
11. týden Interakce s pravdou. 147
12. týden Obřad kamene. 149

Závěr. 151

Příloha:
Stručný přehled totemů. 153

Slovníček. 199