

# Obsah

<b>Úvod</b> .....	10
Stručná historie.....	11
Mýty a legendy.....	14
Par slov o kulturní apropriaci.....	14
<b>1 Mudy</b> .....	16
Mudy a jejich význam: Žazyk muder.....	17
Žak používá mudy k vytváření smyslu života,	
při bohoslužbě a při meditační praxi.....	18
Mudy jednou rukou.....	20
Mudy oběma rukama.....	50
Chyby v mudrácích, kterým byste se měli vyhnout.....	95
Mudy v každodenním životě.....	97
Další způsoby, jak mluvit rukama.....	99
<b>2 Meditace s mudrami</b> .....	100
Začínáme.....	101
Malá mudra.....	103
Velká mudra.....	104
Labyrintová ruka při meditaci na řešení problému.....	105
Spojení s duší pomocí dechu.....	107
Stít proti špatným vibracím.....	109
Meditace na uklidnění hádek.....	111
Meditace „nandejte jim to“.....	113
Meditace na povzbuzení kreativity.....	114
Meditace pro zdravý spánek.....	116
Meditace „je toho na mě moc“.....	118
Meditace Rozkvetí lásky.....	120
Budování a rozšiřování meditační praxe.....	125
Partnerské mudy.....	126

<b>3 Mudry v duchovní praxi .....</b>	<b>138</b>
Mudry jako posvátné úkony a prostředek k uctívání .....	139
Mudry jako klíč k vědomí.....	140
Gesta pro manipulaci s magickou energií .....	144
Mudry a magie svíček .....	148
Kouzla pro každodenní život.....	162
<b>4 Mudry v rituálech.....</b>	<b>171</b>
Velký univerzální obřad uctívání a magie .....	172
Malý zažehnavací rituál pentagramu.....	181
Vyprávění příběhů společenství, covenu nebo rodině .....	186
Základní stavební kameny duchovního poetického dramatu ...	187
Čvičení na navrácení duše .....	190
Čerpání energie ze slunce .....	194
Čerpání energie z měsíce .....	197
Přijímání poselství od božstev nebo zesnulých .....	199
Škodlivé mudry a jak se proti nim bránit.....	201
Jak poznat mudry s kletbou .....	204
Mudry na ochranu před uhranutím na cestách .....	205
Někdy jste sami sobě největším nepřítelem .....	210
Spoutání vlastní síly pomocí mudry trpělivosti .....	211
Meditace k odražení kleteb .....	213
Zrušení a odvolání kletby.....	216
Rituál na zlomení kletby.....	218
Ochrana malého dítěte, domácího mazlíčka nebo jiných blízkých osob .....	220
<b>5 Ochrana pomocí muder.....</b>	<b>221</b>
Jedinečné znaky při pozdravu a požehnání .....	222
Pozvání k večeři.....	223
Požehnání duchu místa.....	225
Seance .....	229
Svazování rukou.....	234
Štít proti špatným vibracím.....	244

<b>6 Léčení pomocí mudr</b> .....	<b>246</b>
Meditace proti bolesti hlavy .....	246
Samputa a práce se stínem .....	248
Očista od toxické spoluzávislé osoby .....	251
<b>Závěr</b> .....	<b>255</b>
<b>Příloha: Mudry pro konkrétní potíže</b> .....	<b>257</b>
<b>O autorce</b> .....	<b>262</b>

## VYLOUČENÍ ODPOVĚDNOSTI

Tato kniha není zamýšlena jako zdroj lékařských či psychologických rad ani nenahrazuje rady a péči odborného lékaře či terapeuta doporučeného slyšet o léčbě svých zdravotních nebo psychologických problé-  
mů poradili se svým lékařem či jiným kvalifikovaným zdravotníkem. Vydavatel ani autorka nenesou žádnou odpovědnost za případné následky, jež by mohly vzniknout osobám, které se budou řídit informacemi uvedenými v této knize.