

OBSAH

Slovo úvodem autora překladu	3
Úvodní slova k 1. bulharskému vydání z roku 1942	5
O HLUBOKÉM DÝCHÁNÍ	
Mechanická a chemická stránka dýchání.....	7
Hlubší stránka dýchání.....	8
Co je to hluboké dýchání?	13
Tempo dýchání	15
Rytmus dýchání	18
Dvě základní pravidla	19
Přípravná cvičení	21
Jedno praktické pravidlo	21
Kolikrát denně dělat dechová cvičení?	21
Poloha těla při dechových cvičeních	22
Poloha páteře při dýchání	22
Dýchání jednou, druhou, nebo oběma nosními dírkami	22
Využívání jara k hlubokému dýchání. Metody posilování kožního dýchání.....	26
Psychické podmínky dýchání a jejich význam	27
Helmholtzův zákon	29
Dýchání a fyzické zdraví	39
Dýchání a odpočinek	46
Dýchání a omlazování	46
Hluboké dýchání a posilování psychiky	47
City zušlechťované hlubokým dýcháním	48
Hluboké dýchání povznáší mysl	50
Hluboké dýchání posiluje vůli	51
Zkušenosti	52
Dýchání a paměť	54
Užitečné pravidlo	54
Dýchání a rozvoj schopností.....	56

Dýchání a vzestupná cesta duše	57
Dýchání a Božské myšlení	57
Dýchání a Božská Láska	58
Dýchání jako modlitba	58
Dýchání s pohybem	60
Dýchání a chůze	64
Dýchání skrze ústa	65
Dýchání a krása	65
Dýchání a zpěv	66
Dýchání a výchova	67
Příklad vyléčení anemie	68
Nauka o dýchání a dnešní doba	69
Evoluce v dýchání	71
Světlo v učení Učitele	72
PŘÍLOHY	
Ze strojopisně vydané knihy Zdraví a nemoc	73
Z knihy Základy zdraví	85
Z knihy Kniha o zdraví	89
Ze strojopisného překladu knihy Zákony dýchání	92
Jiné výpisky z neznámých zdrojů	93
Dvě formule při dýchání	101
Myšlenky týkající se dýchání z knih vydaných v edici Bílé bratrstvo našeho nakladatelství	102
Motto pro každý den	110
Tři formule při hlubokém dýchání	111
Světlá cesta moudrosti	111
Ať přijde Tvé Království	112
Dobré podmínky	112
Rady do života	112
Řešení duševního rozporu	113
Formule z poznámek Marie Kisové	113

MODLITBY

Otčenáš (podle Matouše)	115
Otčenáš (podle Lukáše)	115
Otče náš (podle jiných zdrojů).....	115
Aramejský Otčenáš	116
Pět dalších modliteb z knihy „Aramejský Otčenáš“	117
Dobrá modlitba	120
Cesta života (od Učitele).....	121
Modlitba Království (od Učitele).....	122
Modlitba Bratrstva (od Učitele).....	123
Malá modlitba (od Učitele).....	124
Krásná modlitba (od Učitele pro skupinu nejméně 10 lidí).....	124
Modlitba okultního žáka (od Učitele)	125
Modlitba žáka (od Učitele)	125
Krátká modlitba (od Učitele)	125
Žák má mít	126
Modlitba na každý den (od Učitele)	126
Ranní modlitba (od Učitele)	126
Večerní modlitba (od Učitele)	127
Modlitba bogomilů	127
Modlitba za své vyléčení (od Učitele)	127
Modlitba za nemocné (od Učitele).....	128
Modlitba za zemřelé (od Učitele)	129
Formule za zemřelé (od Učitele)	129
Žalm 23 Žalm Davidův.....	129
Žalm 91 Kdo v úkrytu Nejvyššího bydlí	130
<i>Několik slov o Učiteli Petru Danovovi</i>	132
<i>Několik slov o Bojanu Boevovi</i>	133