

OBSAH

Předmluva	13
Vztah mezi psychickým a jemnohmotným	14
Jemnohmotná těla	14
Vliv výživy na jemnohmotná těla	15
Čakry	16
Čakry – tabulka č. 1	17
Čakry – tabulka č. 2	18
Zvláštní význam a funkce srdeční čakry	19
Léčivá síla a vliv barev na čakry	20
Tabulka barev	20
Zastoupení mužského a ženského principu v osobnosti ...	22
Základní duševní postoj pro dosažení vnitřního uvolnění a harmonie	23
Techniky uvolnění a dechová cvičení	26
Jak s knihou pracovat	26
Uvolnění	28
Hluboké uvolnění těla	28
Zkrácená podoba cvičení k dosažení hlubokého uvolnění	30
Dechové cvičení na uvolnění	31
Převod energie získané během cvičení do každodenního života	32
Aktivační fáze po uvolnění vleže	32
Aktivační fáze po cvičení vsedě	33
Ochrana a uzemnění aury a čaker	34
Dechová cvičení	34

<i>Dýchání břichem</i>	36
<i>Rytmické dýchání</i>	36
<i>Hluboké uvolnění v „klubíčku“</i>	36
<i>Očistné jogínské dýchání</i>	37
<i>Vitalizující dýchání</i>	38
<i>„Uzemňující dýchání“</i>	38
<i>Dýchání čelem</i>	39
<i>Uvolňující dýchání</i>	39
<i>Kolébající dýchání</i>	40
Obrazové Meditace	41
<i>Hluboké uvolnění organismu</i>	41
<i>Vnitřní klid</i>	41
<i>Paseka</i>	42
<i>Mořské pobřeží</i>	44
<i>V létě na louce pod starým stromem</i>	45
<i>Harmonická osobnost</i>	45
<i>Smíření se sebou samým</i>	46
<i>Ideální Já</i>	47
<i>Mentální trénink</i>	48
<i>Síla představy</i>	49
<i>Duševní příprava na denní program</i>	51
<i>Navození harmonie astrálního těla</i>	52
<i>Ptačí let</i>	52
<i>Horské jezírko s lekníny</i>	53
<i>Skála v příboji</i>	54
<i>Motýl</i>	55
<i>Horská kaple</i>	56
<i>Tichý oceán</i>	57
<i>Indický chrám</i>	59

<i>Vstříc východu slunce</i>	60
<i>Oáza</i>	61
<i>Putování k horskému jezeru</i>	62
<i>Strom</i>	63
<i>Jin a jang</i>	64
<i>Meditace stimulující čakry pomocí barev</i>	65
<i>Duha</i>	65
<i>Diamantová jeskyně</i>	66
<i>Putování barvami duhy</i>	68
<i>Čakry jako květy</i>	69
<i>Barevné šátky z hedvábí</i>	70
<i>Čakry – cvičení navozující harmonii a vyrovnanost</i>	71
<i>Meditace zaměřené na srdeční čakru</i>	72
<i>Odstranění averze</i>	73
<i>Cvičení zaměřené na srdeční čakru</i>	74
<i>Vyzařování světla a harmonie</i>	75
<i>Vysílání lásky</i>	77
<i>Ranní slunce</i>	77
<i>Růže</i>	79
<i>Zlatý proud životní energie</i>	79
<i>Zlatý chrám</i>	80
<i>Svíce</i>	81
<i>Aktivace srdeční čakry</i>	82
<i>Afirmace sloužící ke stimulaci srdeční čakry</i>	83
<i>Očista a aktivace mentálního těla</i>	83
<i>Bdělost a schopnost soustředit se</i>	84
<i>Vrchol hory</i>	84
<i>Orlí let</i>	86
<i>Vodopád (I)</i>	87
<i>Vodopád (II)</i>	88

<i>Pyramida</i>	90
<i>Chrám v Himalájích</i>	91
<i>Procházka za svitu měsíce</i>	93
<i>Slunce a sníh</i>	94
<i>Křištál</i>	95
<i>Sluneční meditace</i>	95
<i>Bílý trojúhelník</i>	96
<i>Samoléčba a způsob dodávání energie éterickému tělu</i> ...	97
<i>Uzemnění</i>	98
<i>Prosvětlené tělo</i>	99
<i>Vdechování světla a uzdravení</i>	100
<i>Světelný vodopád</i>	101
<i>Zdraví</i>	102
<i>Boží chrám uzdravení</i>	102
<i>Skupinová terapie – Sluneční lotos</i>	105
<i>Skupinová terapie – Světelný kruh</i>	105
Meditace sloužící k prohloubení	
a rozšíření vědomí	107
<i>Zamyšlení nad vědomím a „skutečností“</i>	107
<i>Prohlubování vědomí</i>	109
<i>Sebenalezení</i>	109
<i>Nitro zalité světlem</i>	110
<i>Hlava jako slunce</i>	110
<i>Kundalini – Světelná meditace</i>	111
<i>„Vědomí“ – rozjímání</i>	112
<i>Nalezení rovnováhy</i>	113
<i>Rozšiřování vědomí</i>	113
<i>Rozšiřování vědomí (I)</i>	113
<i>Rozšiřování vědomí (II)</i>	114

<i>„Láska“ – meditace</i>	116
<i>Putování světelnými sférami</i>	116
<i>Slunce lásky</i>	117
<i>Meditace sloužící ke stimulaci temenní čakry</i>	118
<i>„Duch“ – rozjímání</i>	119
<i>Mantrická meditace „ÓM“</i>	119
<i>Dechové mantry</i>	120
<i>Dechová mantra „Láska a uzdravení“</i>	120
<i>Dechová mantra „Kristus“</i>	121
<i>Dechová mantra inspirace</i>	121
<i>Další příklady dechových manter</i>	122

Meditace sloužící k naladění na rovinu

boží podstaty	123
<i>Transformace v rovině boží podstaty (I)</i>	123
<i>Transformace v rovině boží podstaty (II)</i>	124
<i>Kristus – meditace</i>	125
<i>Buddha – meditace</i>	126
<i>„Bůh“ (I) – rozjímání</i>	127
<i>„Bůh“ (II) – rozjímání</i>	128
<i>Božské Já</i>	129
<i>Vzývání světla</i>	131

Meditace za uzdravení Země

131