

OBSAH

Předmluva k přepracovanému, novému vydání	7
1. ČÁST – VNITŘNÍ OBZOR	9
Šangri-La, naše usilování o blaženost	9
Sedm minut usebrání pro vytvoření světla	17
Sedm minut zdraví pro duši.	20
Jak se setkávají nebe a země.	23
Horizont v nás	23
Nebeský žebřík a nebeské klíče: čakry	26
Anatomie čaker.	29
Šribaindava, probuzení osmé čakry	34
Přehled čaker	41
Hadí síla ukazuje cestu k cíli	43
Kundaliní, účinný léčivý příslib?	46
Skrytá povaha kundaliní	48
Spor a zmatek kolem kundaliní.	51

2. ČÁST – KUNDALINÍ-MUDRA	55
K praxi	55
Vývoj kundaliní-mudry	56
Symbolika prstů	57
Účinek kundaliní-mudry	59
Kundaliní-mudra: úvod	60
Základní mudra	67
1. pozice: čistící mudra	68
Kontemplace: Dnes?	69
2. pozice: čakra múládhára	72
Kontemplace: Kde jsou mé kořeny?	73
3. pozice: čakra manipúra	76
Kontemplace: Co mě vede?	77
4. pozice: čakra anáhata	80
Kontemplace: Co miluji?	81
5. pozice: čakra ádzňa	84
Kontemplace: Co vidím?	85
6. pozice: čakra sahasrára	89
Kontemplace: Co to zní?	90
7. pozice: čakra šribaindava	92
Kontemplace: Co působí?	93
8. pozice: čakra svádhišthána	96
Kontemplace: Co mě posiluje?	97
9. pozice: čakra višuddha	100
Kontemplace: Kdo jsem já?	101
10. pozice: koule energie	104
Kontemplace: Co je síla?	105

Přidatné mudry.	109
11. pozice: prana-apana-mudra.	110
12. pozice: mudra radosti	114
13. pozice: pečetní mudra (jin-jang-mudra)	118
14. pozice: kontemplativní mudra	122
Doplňkové mudry.	125
15. mudra dobrého zdravotního stavu	127
16. mudra stabilizace.	128
17. mudra koncentrace	129
18. až 25. – mudry k přímému stimulování čaker	130
18. múládhára-mudra	131
19. svádhisthána-mudra.	132
20. manipúra-mudra.	133
21. anáhata-mudra	134
22. višuddha-mudra	135
23. ádzňa-mudra	136
24. sahasrára-mudra	137
25. šribaindava-mudra.	138
26. mudra dobrotivosti	140
27. mudra skrytého ohně (quicky-mudra)	141
28. mudra vyrovnaní.	143
 Závěrečná úvaha o hadí síle.	 145
 Dodatek: přehled kundaliní-mudry	 154