

OBSAH

Předmluva	11
Úvod	15
1. Země, na kterou čas zapomněl	16
2. Záhady Tibetu	25
3. Zvuková tajemství	36
4. Jemné energie	45
5. Manipulace s energiemi	54
6. Tumo	63
1. stupeň: přípravná cvičení	
2. stupeň: psychické vytváření tepla	
3. stupeň: spuštění tumo	
7. Reinkarnace	77
8. Smrt	89
9. Zastavení kola	101
10. Snové světy	111
11. Lucidní snění	121
12. Jóga snění	132
13. Praktiky noci	140
Devět očíst dechu	
Doslov	151
Slovníček tibetských výrazů	154
Použitá literatura	157