

# Obsah

Úvod . . . . .	5
Definice pojmů . . . . .	9
Kapitola 1. – <i>Sféry života</i> . . . . .	13
Vesmír . . . . .	13
Prostor . . . . .	20
Život . . . . .	30
Člověk tvůrce . . . . .	39
Kapitola 2. – <i>Těla dolních sfér</i> . . . . .	47
Fyzické tělo . . . . .	47
Mysl . . . . .	52
Výživa fyzického těla . . . . .	56
Éterické tělo . . . . .	67
Energetické uzly – čakry . . . . .	70
Astrál a astrální tělo . . . . .	80
Vizualizace . . . . .	92
Kapitola 3. – <i>Očista</i> . . . . .	95
Očista fyzického těla . . . . .	95
Půsty . . . . .	110
Revitalizace organismu syrovými šťávami . . . . .	115
Surová strava . . . . .	118
Očista mysli . . . . .	124
Očista éterického těla . . . . .	129
Očista čaker . . . . .	131
Očista éterického těla léčitelem . . . . .	133
Očista astrálního těla . . . . .	138
Círky a náboženství, blokace vývoje člověka . . . . .	149
Kapitola 4. – <i>Základní cvičení a postupy</i> . . . . .	157
Vstupní kroky do esoteriky – základní změny v životních návycích . . . . .	157
Průpravná cvičení pro začátečníky . . . . .	171
Základy psychické obrany . . . . .	180
Uvolňovací cvičení na bolesti páteře . . . . .	186
Závěr . . . . .	189
Seznam literatury . . . . .	193