

Obsah

<i>Předmluva</i>	7
Část první: Cesta k Duchovnímu klíči	11
Úvod	13
1. Čakry	16
Tradiční popis čaker	18
System čaker v Nové éře	23
2. Fyzické tělo	30
Náš vnitřní kompas	31
Meditace: Uvědomění si vlastního těla	33
Meditace: Vydechování odporu	37
3. Aura	40
Posouvání okraje aury: Jedno z nejlépe střežených tajemství naší doby	41
Cvičení 1: Pohybování aurou	50
Cvičení 2: Vnímání aury	55
Cvičení 3: Vnímání aury někoho jiného	58
4. Duchovní klíč	62
Fyzické srdce	62
Meditace: Vnímání tlukotu srdce v těle	63
André Bjerke: Buď věrný	67
Zvuk	68
Meditace: Uvolňování pomoci tónů	69
Cesta duchovního klíče	71

Meditace: Vypuštění energií jiných lidí ze srdce	74
5. Objevování duchovního klíče	81
Spojení se s Energetickým srdcem	81
Meditace: Nalezení duchovního klíče	
ke svému srdci	84
Meditace: Rychlé naslouchání	90

**Část druhá: Navazování spojení
prostřednictvím duchovního klíče** 91

Úvod	93
6. Srdce jako zdroj	94
Meditace: Navázání kontaktu se zdrojem	
vlastního srdce	95
7. Země	98
Uzemnění	100
Meditace: Nalezení duchovního klíče	
k srdci Země	105
Meditace: Uzemnění	109
Vaše jedinečné spojení se Zemí	111
Meditace: Zbavování se energií jiných lidí	114
Čakry na chodidlech	118
Cvičení 4: Bdělá chuze	118
Božské jídlo k uzemnění	121
Magický chléb k uzemnění	122
Božská čočková polévka	124
Rizoto s fazolemi zvanými černé oko	125
Energetické výhonky	127

Andělské děti	128
8. Vesmír	130
Duchovní spojení	131
Meditace: Nalezení duchovního klíče	
k srdci vesmíru	132
Vaše spojení se srdcem vesmíru	135
Meditace: Odstranění energií jiných lidí	137
9. Nejlepší věc v životě	142
Meditace: Dávat sobě	143
Meditace: Rychlá náprava v každodenním životě	147
10. Andělé	149
Upřímné přitakání andělům	150
Meditace: Pozvání andělů do vašeho života	151
Nalezení duchovního klíče k vašemu andělu	
strážnému	151
Meditace: Setkání s vaším andělem strážným	
prostřednictvím duchovního klíče	158
Kontakt z vašeho srdce	163
Meditace: Zbavování se za pomoci vašeho	
anděla strážného	164
Henrik Wergeland: Večerní modlitba	168
11. Separace	169
Ti, kteří energii poskytují, a ti, kteří ji berou	170
Meditace: Separace	173
Dodatek: Tipy a rady k meditacím	176
Pro začátečníky	176
Klidné místo	176

Meditační CD	176
Meditování s jinými lidmi	177
Pokaždé nový zážitek	178
Být přítomný v současnosti	178
Vaše setkání se sebou samými	178
Výzvy během meditace	179
„Připadá mi složité se soustředit.“	179
„Usínám během meditace.“	179
„Bolí mě tělo.“	180
„Nevěřím svým vlastním prožitkům.“	181
„Nevnímám vůbec nic.“	182
Cvičení 5: Otevření se	183
„Mám pocit, že nedostávám žádné odpovědi.“ ..	184
„Necítím tlukot svého srdce ve svém těle.“	184
Přehlížení nebo podceňování vašich zážitků ...	184
<i>Poděkování</i>	186
<i>Bibliografie</i>	189