

OBSAH

ÚVOD	5
POČÁTEK	7
ŽIVOT JE DAR	10
Rádost ze života.....	11
STRACH	13
Máme strach.....	13
Život je jako květina.....	18
Strach způsobuje agresivitu	19
Strach a nemoc	21
Strach a láska	24
Cesta z bludného kruhu.....	29
KDO MÁ PRÁVO NA ŠTĚSTÍ?	32
Odkud se berou omezení?.....	34
Začněme u sebe	36
Strach a vina	38
Odpuštění	39
VÍRA JE DŮVĚRA	41
Intuice	42
ŽIJTE SVŮJ SEN	46
Najít svůj sen	47
Život jako řeka	49
Umožněte zázrakům, aby se děly	52
Život beze strachu	55
Zamilujte se do sebe a svého života!	57

VÍTEJTE VE SVĚTĚ KUNDALINÍ JÓGY DLE YOGI BHAJANA

Jak začít.....	63
Praktické instrukce.....	64
Naladění.....	66
Ukončení.....	67
Shrnutí	67
Postup správného dýchání	68
Dech ohně – NE!.....	70
Technika dechu ohně	70
Jak začít	71

CVIČEBNÍ SESTAVY – KRIJE

Tvorba sebelásky.....	72
Relaxace a zbavení se strachu	74
Čištění čakr	80
Surija krija	83
Silný a pravdivý.....	87
Uvolnění negativity	89
Spojení se srdcem.....	91
Emoční rovnováha a psychická pohoda aneb rychle lépe – změňte svoji energii	93

MEDITACE

„Poslední“ šťastná meditace	96
Meditace Gurprasád	97
Meditace k uzdravení zlomeného srdce	98
Meditace pro otevření srdce	99
Uvolnění stresu a čištění emocí z minulosti	100
Guru Ram Das – rytmická meditace pro štěstí a harmonii	101
Meditace na uvolnění strachu z budoucnosti.....	101
Meditace na otevření se příležitostem.....	102
Meditace na sílu a kontrolu vlastních schopností	103
Gyan mudra krija.....	104