

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| Mudra karmické pomoci                                 | 7   |
| Mudra života a smrti                                  | 10  |
| Mudra lehkosti a tíže ducha                           | 16  |
| Meditační mudra                                       | 21  |
| Mudra obětování                                       | 24  |
| Mudra klidu na polštáři                               | 28  |
| Mudra klidu a úzkosti                                 | 32  |
| Relaxační mudra                                       | 36  |
| Mudra úlevy a frustrace                               | 39  |
| Mudra úcty neboli gašó                                | 43  |
| Mudra jistoty a zranitelnosti                         | 45  |
| Mudra sexuálního klidu                                | 50  |
| Mudra duchovní lázně                                  | 54  |
| Mudra duchovní očisty                                 | 58  |
| Mudra duchovní obrany                                 | 62  |
| Mudra duchovní křižovatky                             | 65  |
| Mudra duchovního neklidu                              | 70  |
| Mudra vrcholu hary                                    | 76  |
| Mudra pravdy a lži                                    | 80  |
| Mudra břicha                                          | 85  |
| Mudra vůle a zoufalství                               | 89  |
| POZNÁMKY                                              | 94  |
| PŘÍLOHA A - TABULKY INFORMACÍ O MUDRÁCH               | 104 |
| PŘÍLOHA B - ÚSTNÍ TRADICE O PŘENOSU SMRTELNÝCH NEMOCÍ | 150 |
| O AUTORECH                                            | 168 |
| O SHASTA ABBEY                                        | 170 |