

Obsah

Úvod	5
Jak jsem se dostala k vibračnímu léčení	7
Zkusit něco nového	9
Jak pracovat s touto knihou	10

PRVNÍ ČÁST: ZÁKLADY ZDRAVÍ

A ENERGIE	13
------------------------	-----------

Kapitola první: Základ vibračního léčení	17
---	-----------

Vibrační léčení a celistvý člověk	17
---	----

Západní přístup k léčení ve srovnání

s východním	21
-------------------	----

Mysl a celkové zdraví	24
-----------------------------	----

Proč klademe tolik důrazu na mysl a intelekt?	30
---	----

Pozitivní aspekty mysli	32
-------------------------------	----

Role srdce při léčení	33
-----------------------------	----

Vnitřní chudoba a vnitřní bohatství	36
---	----

Vnitřní bohatství, přitakávání a hojnost	40
--	----

Kapitola druhá: Vše o energii těla	43
Jemná energie – co je to?	43
O čakrách	47
<i>První čakra – múládhára, kořen, základ</i>	<i>52</i>
<i>Druhá čakra – svádhisthána, příbytek já</i>	<i>54</i>
<i>Třetí čakra – manipúra, město klenotů</i>	<i>58</i>
<i>Čtvrtá čakra – anáhata, nerozeznělý zvuk</i>	<i>61</i>
<i>Pátá čakra – višuddha, centrum očištění</i>	<i>63</i>
<i>Šestá čakra – ádžňá, ovládací centrum</i>	<i>66</i>
<i>Čakra manas – smyslové vjemy</i>	<i>68</i>
<i>Čakra indu – intelekt a inteligence</i>	<i>69</i>
<i>Sedmá čakra – sahasrára, koruna</i>	<i>70</i>
<i>Čakra hridaja – duchovní srdce</i>	<i>71</i>

Kapitola třetí: Porozumět své energii, typu a temperamentu (Guny a živly)	74
Guny (Typ mysli a duchovní energie)	75
Pět živlů (Typ vaší fyzické energie)	90
Míchání gun a živlů	104
Další určení konstituce a temperamentu	105
Temperament, živly a fyzické tělo	109
Shrnutí	112

DRUHÁ ČÁST: LÉČIVÉ TECHNIKY

A PROSTŘEDKY	113
---------------------------	------------

Nezapomínejte na fyzické tělo	117
-------------------------------------	-----

Kapitola čtvrtá: Léčivé prostředky

podle fyzického typu (živlů)	120
Úvod do léčivých prostředků	120
Léčivé prostředky zemského živlu	122
Léčivé prostředky vodního živlu	130
Léčivé prostředky ohnivého živlu	136
Léčivé prostředky vzdušného živlu	143
Léčivé prostředky éteru	148
Kombinace léčivých prostředků	156

Kapitola pátá: Léčivé prostředky

podle temperamentu a smyslu života

(guny)	158
Léčivé prostředky, které působí s gunou sattva	159
Léčivé prostředky, které působí s gunou radžas	163
Léčivé prostředky, které působí s gunou tamas	164

Kapitola šestá: Praktické techniky

pro zdraví a léčení	168
Jak pracovat s uvedenými technikami	168
Vizualizace pro uzemňující energii (oheň, země a sattva)	170
Vizualizace k rozvíjení jemné energie (oheň, vzduch a sattva)	172
Meditační technika k rozvíjení léčivé energie (oheň, vzduch, sattva a radžas)	173
Pránájáma k posílení energie (vzduch)	175

Pránájáma k rozptýlení negativní energie (oheň a vzduch)	176
Voda nabitá energií mantry (voda a éter)	178
Voda nabitá energií kamenů (země a voda)	179
Jak pěstovat bdělou mysl (sattva, éter, vzduch, voda a země)	181
Jak rozvíjet intuici a jemné vědomí (sattva, radžas, země, vzduch a éter)	182
Rozvíjení vnitřní prosperity (sattva, radžas, tamas a země)	184
Očišťování vodního živlu (voda)	185
Vizualizace nekonečného prostoru (éter)	186
Rozvíjení jednoty (sattva, radžas a tamas)	187
Růst nového a pozitivní změny (sattva, radžas, země, vzduch a éter)	188
Závěr	190
Dodatek: Pro léčitele	192
Kdo je schopný léčitel?	192
Léčiteli, uzdrav sám sebe!	196
Léčení přichází zevnitř	198
Doporučená četba	200
O autorce	202