

OBSAH

<i>Obsah</i>	7
<i>Předmluva</i>	15
První kapitola	17
Kundalini: evoluční teorie	17
Úvod	17
Příznaky předčasného uvolnění	20
Účel	21
Druhá kapitola	23
Neúmyslné uvolňování energie kundalini	23
Proces uvolňování	23
Druhy neúmyslného uvolňování energie	26
Příznaky uvolňování energie	29
Deprese	32
Život nebo smrt	33
Sex a kundalini	34
Fantastické město	37
Život ve světě během očišťování	37
Jak zvládnout neúmyslné uvolňování energie	41
Hluboké, klidné dýchání	41
Duševní kontrola	42
Otevřená meditace	42
Čisticí síto	42
Prokolice	43
Relaxace páteře	43
Dechová cvičení	43
Třetí kapitola	47
Každodenní rutina	47
Cvičení	47
Volný tanec	48
Variace	48

Energetická cvičení	49
Variace	49
Vyrovnaný život	52
Sebeuznání	52

Čtvrtá kapitola 53

Přístup k vývoji z hlediska sedmi těl 53

TŘI TĚLA OSOBNOSTI 55

Materiální tělo 55

Čištění materiálního těla 55

Konečný cíl 56

Citové tělo 56

Čištění citového těla 56

Ovládání emocí 57

Konečný cíl 57

Duševní tělo 57

Čištění duševního těla 58

Čištění mozku 58

Pravda 58

Konečný cíl 58

ČTYŘI DUCHOVNÍ TĚLA 59

Intuiční/soucitné tělo 59

Čištění intuičního/soucitého těla 59

I tohle pomine 59

Utrpení je druhou stránkou radosti 59

Duchovní dýchání 60

Konečný cíl 60

Atmické tělo (volní/duchovní úroveň) 60

Čištění volní/duchovní úrovně těla 60

Změny osobnosti 60

Připoutanost 61

Tvá vůle, nikoli vůle má 61

Konečný cíl 61

Monadické tělo (úroveň duše) 61

Čištění monadického těla 61

Univerzální cvičení 62

Tento okamžik věčnosti 62

Konečný cíl 62

Boží tělo 62

Čištění božího těla	62
Čelte démonům	63
Prázdná místa	63
Boží přítomnost	63
Konečný cíl	63
Sjednocování těl	63
<i>Kontrolní cvičení</i>	64
Pátá kapitola	65
Vývoj čtyř mozků	65
<i>Reptilní neboli první mozek</i>	67
<i>Limbický systém neboli druhý mozek</i>	67
<i>Třetí mozek (novější savčí)</i>	67
<i>Čtvrtý mozek</i>	68
Cvičení	69
<i>První mozek (reptilní)</i>	69
<i>Limbický systém</i>	69
<i>Třetí mozek (novější savčí)</i>	69
<i>Čtvrtý mozek</i>	70
Šestá kapitola	71
Čakry	71
Úvod	71
Proudění kundalini a čištění čaker	73
Proudění energie čakrami	75
Sedmá kapitola	83
ČAKRY SEDMI TĚL	83
Úvod	83
Rozdíl mezi věkem Ryb a věkem Vodnáře	85
Těla a čakry	86
<i>Materiální tělo</i>	86
<i>Citové tělo</i>	88
<i>Duševní tělo</i>	91
<i>Intuiční/soucenné tělo</i>	93
<i>Volní/duchovní tělo</i>	96
<i>Tělo duše</i>	99
<i>Boží tělo</i>	101

Osmá kapitola	105
Rozvíjení čaker	105
Jak pracovat s čakrami	105
Očišťování a otvírání čaker	105
<i>Proudění energie</i>	106
<i>Držení těla</i>	106
<i>Vědomí</i>	107
<i>Doporučení</i>	107
<i>Přední čakry versus zadní čakry</i>	107
Otvírání tělesné energie	109
Vysílání a přijímání energie	109
<i>Cvičení</i>	109
Otvírání a rozvíjení čaker sedmi těl	110
<i>Materiální tělo</i>	110
<i>Citové tělo</i>	112
<i>Duševní tělo</i>	114
<i>Intuiční/soucenné tělo</i>	116
<i>Volní/duchovní tělo</i>	117
<i>Tělo duše</i>	120
<i>Boží tělo</i>	122
Zvuky a proudění kundalini	124
<i>Mantry</i>	124
Aktivace čaker	125
 Devátá kapitola	 129
Měření proudu energie v čakrách	129
Měření čaker	129
Technika	132
Analýza čaker	134
Čeho bychom si měli všimnout	135
Příklady rozměrů čaker	139
 Desátá kapitola	 143
Další informace o čakrách	143
Sdružené čakry	143
<i>Úvodní cvičení</i>	143
<i>Tři sexuální čakry</i>	145
<i>Negativní čakry</i>	146
Sedm očí	147

<i>Nebezpečí předčasného otevření</i>	148
<i>Podvědomé oko</i>	149
Sedm srdcí	150
<i>Srdeční čakra #1</i>	151
<i>Srdeční čakra #2</i>	151
<i>Srdeční čakra #3</i>	151
<i>Srdeční čakra #4</i>	152
<i>Srdeční čakra #5</i>	152
<i>Srdeční čakra #6</i>	153
<i>Srdeční čakra #7</i>	153
Meditace o sedmi srdcích	154
Kruh okolo čaker	156
<i>Kruh okolo vrcholné čakry</i>	156
<i>Kruh okolo pat</i>	157
<i>Cvičení</i>	158
Čakry mezi lopatkami	158
Čakry jednoty a destrukce	158
Čakry v kolenou a v loktech	160
<i>Kolena</i>	160
<i>Lokty</i>	161
Čakry sebedůvěry	162
 Jedenáctá kapitola	 163
Čakry a naše vztahy k druhým lidem	163
Úvod	163
Energetické svazky	164
Kouzlo osobnosti a lidé s velkou energií	165
Ovlivňování čaker	166
Dělej druhým...	167
Srozumitelné vyjadřování	167
Pijavice	167
Provokatéři	168
Sex	168
Blokování	169
Lepší porozumění čakrám: Cvičení	169
 Dvanáctá kapitola	 171
Čakry a léčení	171
Úvod	171

Náhlé otevření čaker	172
Bolest	173
Nemoci a navštěvování nemocných	173
Lemurské léčení čaker	174
Masáže a tělesná cvičení	174
Samadhi	174
Minerály a léčení	174
Vitalita	175
Třináctá kapitola	177
Karma	177
Úvod	177
Situační a subjektivní karma	179
Karma druhých	179
Skupinová karma	180
Vědomá volba karmy	180
Pozitivní stránka karmy	181
Čtrnáctá kapitola	183
Příprava na úmyslné uvolňování kundalini	183
Příprava na uvolňování	183
Cvičení	184
<i>Oživování buněk</i>	184
<i>Přijímání energie z vesmíru</i>	184
<i>Obnovování buněk</i>	185
<i>Protahování</i>	185
<i>Čištění hlavy</i>	185
<i>Uvolňování zablokovaných částí těla</i>	186
<i>Nervy</i>	188
<i>Nadis</i>	188
Patnáctá kapitola	193
Způsoby úmyslného uvolňování kundalini	193
Upozornění	193
Vaše rozhodnutí	194
Možné následky uvolňování kundalini	195
<i>Bolesti hlavy a jiné bolesti</i>	195

<i>Další jevy</i>	197
K předběžnému uvážení	198
<i>Přenášení energie do páteře</i>	198
<i>Široký vzestupný proud</i>	200
<i>Relaxace řitní krajiny</i>	200
Metody uvolňování kundalini	200
<i>Technika míšení a klopení</i>	200
<i>Základní technika uvolňování kundalini</i>	201
<i>Uvolňování kýváním</i>	202
<i>Uvolňování skrze nadis</i>	202
<i>První vědomí (podvědomí)</i>	204
<i>Odfukování</i>	204
<i>Majthuna</i>	204
<i>Duchovní světlo</i>	205
<i>Plamen svíčky</i>	206
<i>Upozornění</i>	206
Snažte se, jak nejlépe umíte	206
Šestnáctá kapitola	209
Charakteristické znaky osvícení	209
Samadhi	210
Sedmnáctá kapitola	213
Duch svatý a kundalini	213
Osmnáctá kapitola	217
KUNDALINI V BUDOUCNOSTI	217
Hodnoty	217
Potřeba adekvátního vzdělání	218
Žít v ústraní, nebo se angažovat?	219
Nejsme sami	219
Závěr	220
<i>Slovníček sanskrtských výrazů</i>	221