



OBSAH

KAPITOLA I

Psychologie energetického systému člověka ..	13
Úvod	13
Co se naučíte?	14
Člověk je energetická bytost	16
Dílčí energetická pole	17
Psychospirituální integrace	18
Vyšší stupeň pozornosti	19

KAPITOLA II

Kultivace vyššího stupně pozornosti	22
První den	23
Druhý den	25
Třetí den	25
Čtvrtý den	26
Pátý den	27
Šestý den	27
Sedmý den	28

KAPITOLA III

Původní separace	30
Židovsko-křesťanská tradice	31
Kristus v nás	33
Dualita	33

**KAPITOLA IV**

Co je jádrem problému?	38
Neuměl jsem žít	39
Osobní vývoj	40
Poznávání druhých	41
Osobní zodpovědnost	42
Maraton	44

KAPITOLA V

Výstup na horu	49
Cesta k ÚPLNÉMU JÁ	50
Cesta k vlastnímu nitru	53
Celistvé Já	54

KAPITOLA VI

Strach a prána	57
Nebytí	59
Ego	61
Odpoutání	62
Nebojácnost	63

KAPITOLA VII

Jak znovu rozkvést	68
Symbióza	69
Těhotenství	70
Porod	71
Dětství	73
Sání	76
Nácvik hygieny	77
Podmiňovaná láska	79
Zlost	79
Důvěra	80
Nevinnost	81

KAPITOLA VIII

Aby tvé Já žilo v pravdě	85
Nezbytné předpoklady	85
Blokování toků energie	86
Myšlení a emoce	84



Role atmosféry	89
Vnímání atmosféry	89
Sebezdokonalování	91
Úloha systému přesvědčení	92
Plody nepoctivosti	93
Poživačnost	94
Odvaha	96

KAPITOLA IX

Zbavit se strachu	99
Jak překonat strach	99
Jogínský dech	100
Hrubé účinky	101
Rezonování	103
Jemné účinky	104
Je stres nepřítelem?	106

KAPITOLA X

Fyzické tělo	109
Vnitřní dialog	113
Meditace pípání	114
Vnitřní dvůr	117
Svatyně svatých	118

KAPITOLA XI

Člověk a éterická těla	122
Neviditelný svět	122
Astrální tělo	124
Vzájemná přitažlivost	126
Mentální tělo	128
Odpoutání se	131
Kauzální tělo	132

KAPITOLA XII

Čakry a čakrová meditace	134
Múládhára čakra	138
Meditace múládháry	138
Svádhisthána čakra	140
Meditace svádhisthány	142



Manipúra čakra	143
Meditace manipúry	145
Anáhata čakra	146
Meditace anáhaty	148
Višuddhi čakra	150
Meditace višuddhi	151
Centrum ádžňá	152
Meditace adžňá	154
Sahasrára čakra	155
Meditace sahasráry	157

KAPITOLA XIII

Čakrová léčba	159
Bezpečnostní ventily	161
Fyzická relaxace	161
Zámky	163
Krční zámek	163
Bránicový zámek	166
Kořenový zámek	167
Otevírání a vyvažování čaker	169

KAPITOLA XIV

Prána a čištění čaker	172
Aury	173
Přitažlivost a odmítnutí	175
Morfogenetická pole	175
Propojení mozku a mysli	178
Vejce	180

KAPITOLA XV

Nádí a dech života	187
Měchový dech	191
Pozitivní účinky	195

KAPITOLA XVI

Dosažení rovnováhy hary	197
Hara	197
Dýchání do bodu hara	199
Alikvotní tóny	202



KAPITOLA XVII

Vše je určitého rodu	206
Jin a Jang	207
Zesílení toku sexuální energie	211
Meditace sušumny	211
Čching.....	213
Odevzdání se	212
Cvičení první – izolace tělesných částí.....	215
Cvičení druhé – výpady pánví	217
Cvičení třetí – kočičí běh	219
Cvičení čtvrté – hadí krok	221
Cvičení páté – Ano mudra	223
Cvičení šesté – Dosažení upřímnosti	223
Poznámky	227
České prameny	232
Rejstřík	233