

## Obsah

<i>Duševní cvičení</i> . . . . .	13
<i>Příběhy z praxe</i> . . . . .	15
<i>Ilustrace</i> . . . . .	16
1 Úvod . . . . .	17
Co můžete očekávat od této knihy a od sebe samých. Co jsou duchovní schopnosti. Kdo jste a jak zapadáte do běhu událostí. Vaše přirozená práva a odpovědnosti. Příprava na duchovní cvičení. Jste pány svého osudu. Jak žít život podle vlastních představ. Jeden praktický příklad týkající se základní duchovní zkušenosti.	
2 Změněný stav vědomí . . . . .	30
Definice změněných stavů vědomí. Jak těchto stavů dosáhnout a jak s jejich pomocí obohatit svůj život. Exkurze do vlastní mysli. Jedno cvičení.	
3 Zdokonalení pěti základních smyslů . . . . .	42
Sada šesti cvičení, jejichž pomocí duchovně zdokonalíte svůj zrak, sluch, hmat, čich a chuť. Čtyři příběhy z praxe duchovního využití těchto smyslů.	

- 4 Jak dosáhnout své základní duchovní roviny . . . . . 63  
Naučte svou mysl dosáhnout různých duchovních rovin. Čtyři cvičení, v nichž si osvojíte, jak duchovně vytvářet barvy, tvary a pohyby a tím snížit svou duševní rovinu na základní duchovní pracovní rovinu. Jeden příběh z praxe.
- 5 Duchovní štít . . . . . 72  
Vytvořte si duchovní štít sloužící k ochraně před nežádoucím vnějším programováním vaší mysli. Jedno cvičení a jeden příběh z praxe.
- 6 Stává se z vás senzibil . . . . . 81  
Jaká odpovědnost a jaké možné nástrahy na vás jako na senzibila čekají. Jednoduchý návod, jak naprogramovat svou mysl k duchovní činnosti. Jedno cvičení a dva příběhy z praxe.
- 7 Vizualizace . . . . . 95  
Naučte se rozvíjet své vizualizační schopnosti ze své základní duchovní roviny. Tři cvičení a dva příběhy z praxe.
- 8 Duchovní léčba . . . . . 102  
Na základě zkoumání svého vlastního těla se naučte prohlédnout lidské tělo zevnitř. Návod pro duchovní léčení. Jedno cvičení a jeden příběh z praxe.

- 9 Jak si vytvořit miskou duchovních cílů . . . . . 107  
Jedinečný způsob duchovního stanovení cílů,  
který skutečně funguje. Jedno cvičení a čtyři pří-  
běhy z praxe.
- 10 Jasnozřivost . . . . . 118  
Jasnozřivost a věštění. Čtyři cvičení předpo-  
vídání budoucnosti, které testují a rozvíjejí va-  
še jasnozřivé schopnosti. Jeden příběh z praxe.
- 11 Telepatie . . . . . 130  
Vysílání a přijímání duševních informací. Jed-  
no cvičení.
- 12 Psychometrie . . . . . 133  
Získávání informací prostřednictvím fyzické-  
ho kontaktu s předměty. Jeden příběh z praxe  
a jedno cvičení.
- 13 Astrální putování . . . . . 142  
Mimotělní putování. Jeden příběh z praxe.
- 14 „Pláž času“ . . . . . 145  
Vytvoření speciálního duchovního místa, na kte-  
rém můžete vykonávat duchovní činnost v pří-  
tomnosti, minulosti a budoucnosti. Jak hovořit  
s kosmickým vědomím, duchovním průvodcem  
a andělem strážným. Sedm cvičení.
- 15 Komunikace s lidmi . . . . . 154  
Jak ze své duchovní roviny hovořit s osobami.  
Tři příběhy z praxe včetně cvičení.

- 16 Komunikace s entitami . . . . . 158  
Jak komunikovat s entitami. Jeden příběh z praxe a jedno cvičení.
- 17 Komunikace se zvířaty . . . . . 164  
Jak duchovně komunikovat se zvířaty. Jedno cvičení.
- 18 Řešení problémů . . . . . 166  
Čtyři účinné duchovní metody k řešení všeobecných problémů. Čtyři cvičení.
- 19 Váš varovný systém . . . . . 170  
Naprogramování a využití duchovního varovného mechanismu pro vlastní bezpečnost a pohodlí. Jeden příběh z praxe a jedno cvičení.
- 20 Duchovní řízení dopravního provozu . . . . . 173  
Jak silou své duchovní mysli donutíte vozidla na dálnici, která vám brání v jízdě, aby přejela do jiného pruhu. Jeden příběh z praxe a jedno cvičení.
- 21 Duchovní budíček . . . . . 176  
Jak nařídit a používat duchovní hodiny. Jedno cvičení.
- 22 Jak nalézt místo na zaparkování . . . . . 178  
Jak si s pomocí duchovních sil zajistit místo na parkování podle své volby. Jeden příběh z praxe a jedno cvičení.

- 23 Jak ovládnout únavu . . . . . 180  
Vaše duchovní síla vám nedovolí usnout při řízení, na přednášce, při práci a podobně. Jedno cvičení.
- 24 Zlepšování dovedností . . . . . 182  
Zlepšení jakékoli dovednosti pomocí vrozených duchovních schopností. Jedno cvičení.
- 25 Četba a studium . . . . . 184  
Pomocí duchovní mysli dosáhnete většího pochopení studijního materiálu a přednášek. Plán dalšího studia duchovních předmětů. Jedno cvičení.
- 26 Shrnutí a výhled do budoucna . . . . . 189  
Všeobecné shrnutí. Co znamená být senzibilní, možné nástrahy. Rady do budoucna. Co může budoucnost senzibilovi přinést. Dva příběhy z praxe.

## Seznam duševních cvičení

Číslo	Strana
1	Výprava do duševního mrakodrapu . . . . . 34
2	Zdokonalení zraku . . . . . 46
3	Zdokonalení sluchu . . . . . 51
4	Zdokonalení čichu . . . . . 55
5	Zdokonalení hmatu – určení rozdílu teplot . . . . . 60
6	Zdokonalení hmatu – zjištění druhu materiálu . . . . . 61
7	Zdokonalení chuti . . . . . 62
8	Základní barvy – 1 . . . . . 64
9	Základní barvy – 2 . . . . . 65
10	Hlubší uvolnění . . . . . 66
11	Jak dosáhnout své základní duchovní roviny . . . . . 67
12	Vytvoření duchovního štítu . . . . . 73
13	Jak se zbavit démonů a jiných nežádoucích energií . . . . . 85
14	Školní tabule . . . . . 95
15	Psaní na oblohu . . . . . 97
16	Vizualizace vlastního těla . . . . . 98
17	Duchovní prohlídka vlastního těla . . . . . 105
18	Vytvoření misky duchovních cílů . . . . . 113
19	Věštění se slovníkem . . . . . 123
20	Věštění s kyvadlem . . . . . 125
21	Věštění z karet podle barev . . . . . 127

22	Věštění z karet podle symbolů . . . . .	128
23	Procvičování telepatie . . . . .	131
24	Příprava k psychometrii . . . . .	133
25	Cesta na „pláž času“ . . . . .	145
26	Duchovní cesta do minulosti . . . . .	146
27	Duchovní cesta do budoucnosti . . . . .	147
28	Objevte svou profesní budoucnost . . . . .	151
29	Odkryjte nejlepší možnosti využití svých duchovních schopností . . . . .	151
30	Komunikace s duchovním průvodcem a andělem strážným . . . . .	152
31	Žádost o pomoc . . . . .	152
32	Jak entity kontaktovat . . . . .	162
33	Komunikace se zvířaty . . . . .	164
34	Metoda řešení problémů – 1 . . . . .	166
35	Metoda řešení problémů – 2 . . . . .	167
36	Metoda řešení problémů – 3 . . . . .	168
37	Metoda řešení problémů – 4 . . . . .	169
38	Programování vlastního varovného systému . . . . .	171
39	Duchovní přemísťování vozidel . . . . .	175
40	Budíček . . . . .	176
41	Jak si zajistit místo na zaparkování . . . . .	179
42	Jak překonat únavu . . . . .	180
43	Zlepšování dovedností . . . . .	183
44	Větší pochopení . . . . .	184

## Příběhy z praxe

Číslo	Strana
1	Zážitek mého otce . . . . . 18
2	Duchovní zrak a jeho využití . . . . . 43
3	Duchovní sluch a jeho využití . . . . . 48
4	Duchovní čich a jeho využití . . . . . 54
5	Duchovní hmat a jeho využití . . . . . 56
6	Volba budoucího povolání . . . . . 69
7	Ďáblem posedlý . . . . . 75
8	Nevyléčitelně nemocné dítě . . . . . 82
9	Vnukova operace oka . . . . . 92
10	Autoopravna . . . . . 96
11	Takra . . . . . 99
12	Zeptejte se vyšší mysli . . . . . 106
13	Metoda misky duchovních cílů . . . . . 109
14	Nevýdařený cíl . . . . . 111
15	Jeden z mých cílů . . . . . 115
16	Duchovní cíl Thomase Edisona . . . . . 116
17	Lokomotiva . . . . . 119
18	Vyšetřování vraždy . . . . . 136
19	Mimotělní prožitek . . . . . 142
20	Požádejte prodavače o pravdivé informace . . . . . 154
21	Obtížná komunikace . . . . . 155
22	Jak se seznámit s osobou, která je pro vás tou pravou . . . . . 156
23	Setkání s duchem . . . . . 158