

OBSAH

PODĚKOVÁNÍ.....	xv
PŘEDMLUVA.....	xvii
ÚVOD	1

PRVNÍ ČÁST VĚDOMÍ

1. KAPITOLA: Léčení na úrovni příčiny	9
<i>Cesta lásky</i>	
<i>Tělo bolesti</i>	
<i>Rovnováha pěti elementů</i>	
<i>Očista mysli</i>	
2. KAPITOLA: Stát se vědomými	25
<i>Zvyky a psychické otroctví</i>	
<i>Síla meditace</i>	
<i>Spirituální disciplína vědomé pozornosti</i>	
<i>Pozorování, uvědomování a věčné teď a tady</i>	
<i>Vděčnost</i>	
<i>Léčivá modlitba vděčnosti</i>	
3. KAPITOLA: Psychoterapeutické použití posvátné hudby a zpěv Naam pro léčení	57
<i>Posvátná hudba</i>	
<i>Vibrace Naam</i>	

DRUHÁ ČÁST PRŮVODCE PŘED POČETÍM A PODPORA PLODNOSTI ŽEN I MUŽŮ

4. KAPITOLA: Přicházející duše	77
<i>Život je příležitostí pro spirituální růst</i>	
<i>Pohlaví duše</i>	
5. KAPITOLA: Kreativní síla žen.	79
<i>Touha být těhotná</i>	
<i>Vybírá si žena</i>	
<i>Léčivá síla lásky</i>	
<i>Praktikování vděčnosti</i>	

6. KAPITOLA: Muž poskytuje semínko	89
7. KAPITOLA: Mystické pochopení sexuální intimity a plodnosti	91
<i>Přínosy pozvednutí intimity na božskou úroveň</i>	
8. KAPITOLA: Božská spirituální alchymie: Transmutace sexuální síly pro znovuzrození ve vědomí	97
<i>Sexuální akt pozvednutý na posvátnou úroveň</i>	
9. KAPITOLA: Žena, muž a těhotenství.	103
<i>Základem všeho učiňte lásku</i>	
<i>Plánování těhotenství</i>	
10. KAPITOLA: Zabránění dědičným chorobám u dětí začíná před otěhotněním.	109
11. KAPITOLA: Naam meditace pro přípravu těla na těhotenství	113
<i>Praktický průvodce Naam meditacemi</i>	
<i>Meditace pro posílení a vyrovnaní endokrinního systému a správnou hormonální rovnováhu</i>	
<i>Posílení životní energie s mantrou Obnovující Sat Nam Wahe Guru</i>	
<i>Meditace pro posílení magnetické energie a rozjasnění životní síly</i>	
<i>Meditace pro spirituální světlo vedení</i>	
<i>Mantra zázraků: Dhan Dhan Ram Das Guru</i>	
<i>Meditace pro očistu naší cesty a pozvednutí našeho života</i>	
<i>Alef hvězda pro vitalitu</i>	
<i>Cvičení Shakti Naam magnet</i>	
12. KAPITOLA: Příprava těla na těhotenství díky léčebné technice Harmonyum	137
<i>Proč je důležité Harmonyum před těhotenstvím</i>	
<i>Léčebná technika Harmonyum jako spirituální léčebný systém pro tento věk</i>	
13. KAPITOLA: Otěhotnění: ženská plodnost a reprodukční zdraví	143
<i>Sexuální tekutiny: základní životní energie</i>	
<i>Jak poznat, že je žena připravena na početí</i>	
<i>Plodné dny v cyklu ženy</i>	
<i>Cvičení a techniky pro plodnost a reprodukční zdraví</i>	

Naam jóga série pěti cvičení pro posílení reprodukčního systému
Meditace na podporu pravidelného menstruačního cyklu
Modlitba pro početí za použití síly Měsíce

14. KAPITOLA: Strava a výživa před těhotenstvím 157

Potřeby našeho těla a rytmy přírody

Jídlo, tradice a kultura

Půst

Léčivé jídlo a prostředky pro přípravu těla na zdravé těhotenství

Pomoc při menstruaci

Obecné léčivé prostředky použitelné kdykoliv

15. KAPITOLA: Mužská plodnost a sexuální zdraví 169

Jak posílit spermie, které dítěti předají správné vlastnosti

Posílení počtu spermií

Cvičení a techniky pro zlepšení sexuálního zdraví pro muže

- *Pozice žabáka*

- *Naam posilování hary (Agnisar)*

- *Naam Sat Krija*

- *Technika pro léčení sexuální dysfunkce u mužů*

- *Cvičení Shakti Naam magnet*

Léčivé jídlo a prostředky pro sexuální zdraví mužů

TŘETÍ ČÁST

CO BY MĚLI VŠICHNI VĚDĚT
O TĚHOTENSTVÍ A CESTĚ DUŠE

16. KAPITOLA: Bližší pohled na početí 191

Nejlepší dny pro početí dítěte

Metody pro početí určitého pohlaví

Metody pro manifestaci určitých vlastností ve vašem dítěti

Biologie početí

17. KAPITOLA: Těhotenství: Důvěrné spojení mezi
matkou a dítětem 197

Mateřství začíná při početí

Vliv Měsíce na početí

Stádia sestupu duše a rozvoj dítěte v děloze

Zdravý vývoj dítěte v děloze

Potrat a interrupce

18. KAPITOLA: Alchymie: Schopnost ženy transformovat hlušinu ve zlato.	217
<i>Zákon vzájemné vibrace</i>	
<i>Co dělat v případě znásilnění</i>	
<i>Regenerace: Přeprogramování semínka díky božské lásce</i>	
<i>Konání dobra a nereagování</i>	
<i>Štěstí a vděčnost</i>	
<i>Praktikování oddanosti a úcty</i>	
<i>Vytvoření krásného prostředí v těhotenství</i>	
19. KAPITOLA: Neviditelné vlivy minulých generací	229
<i>Generační karma</i>	
<i>Mezigenerační trauma</i>	
<i>Vliv zemřelých</i>	
<i>O mrtvých jen dobré</i>	
<i>Závislosti a již odešlé duše</i>	
<i>Uzavření se před negativními vlivy</i>	
<i>Vliv našich předků na naše vnitřní boje a nemoci</i>	
<i>Důležitost jater a neviditelné síly v pozadí sebevražd</i>	
<i>Léčení jater</i>	
<i>Odchod z tohoto světa v předurčený čas</i>	
<i>Smysl života</i>	
<i>Spirituální dávání a odstranění karmy</i>	
20. KAPITOLA: Naam meditace pro vyrovnané těhotenství	263
<i>Naam meditace k uzemnění energie a na podporu rostoucího miminka</i>	
<i>Meditace na kosti a mozek</i>	
<i>Meditace pro mentální rovnováhu</i>	
<i>HU Meditace pro harmonii srdce</i>	
<i>Meditace k vyčištění pokrevní linie s Wahe Guru Power</i>	
<i>Bhrámáři Pránájáma</i>	
<i>Léčivá meditace pro životní sílu, vitalitu a pozitivní naladění</i>	
<i>Meditace pro milost a spirituální světlo vedení</i>	
<i>Meditace pro rozvoj sebedůvěry a udržení prosperity</i>	
<i>Meditace k nastavení přímého spojení s duchem</i>	
<i>Naam pozice hvězdy pro celkové léčení a regeneraci v rámci těhotenství</i>	

21. KAPITOLA: Strava a výživa během těhotenství	285
<i>Vápník a prevence osteoporózy</i>	
22. KAPITOLA: Léčivé jídlo a prostředky v těhotenství	289
<i>Ranní nevolnost</i>	
<i>Posilující buněčné soli v těhotenství</i>	
<i>Zlatem nabitá voda</i>	
23. KAPITOLA: Techniky a cvičení pro zdravé těhotenství	291
<i>Posílení břicha pro těhotné v prvním trimestru</i>	
<i>Pozice miminka</i>	
<i>Cvičení pro zdravé trávení a trpělivost</i>	
<i>Meditace pro krásu a uvolnění</i>	
<i>Meditace k odstranění stresu</i>	
<i>Meditace pro posílení aury se semínkem zvuku RaMa</i>	
<i>Práce se sedmi barvami</i>	
<i>Léčivá síla Slunce</i>	
<i>Zaznamenávání snů a vedení deníku</i>	
<i>Rozvoj síly představivosti</i>	
<i>Práce s dechem</i>	
<i>Chůze</i>	
<i>Jak je důležité si představovat sebe s mimínkem</i>	
<i>Mocná modlitba k požehnání vám i vašim milovaným:</i>	
<i>Modlitba Lásky, Míru a Světla</i>	
<i>Dvanáct kódů pro spirituální růst</i>	

ČTVRTÁ ČÁST NEJVYŠŠÍ TAJEMSTVÍ PORODU

24. KAPITOLA: Proces zrození dítěte	311
<i>Porod</i>	
<i>První doba porodní</i>	
<i>Druhá doba porodní</i>	
<i>Vaginální porod vs. císařský řez</i>	
<i>Důležité okamžiky propojení mezi matkou a dítětem</i>	
<i>Předčasně narozená miminka a miminka narozená po termínu</i>	
<i>První týdny společně</i>	
<i>Masáž chodidel miminka</i>	

PÁTÁ ČÁST
KOJENÍ

25. KAPITOLA: Jak důležité je kojit 327
- Kontraindikace kojení*
 - Výživa z láhve*
 - Náhrazky mléka*
 - Cucání palců*
 - Odstavení*
 - Omezení tvorby mateřského mléka*
26. KAPITOLA: Techniky pro kojící maminku
k uklidnění miminka 333
- Bhrámarí Pránájáma*
 - Sitali Pránájáma*

ŠESTÁ ČÁST
ZDRAVÍ PO PORODU

27. KAPITOLA: Obnova těla po porodu 337
- Doba mezi těhotenstvími*
 - Léčivé jídlo a prostředky pro obnovu těla po porodu*
28. KAPITOLA: Techniky a cvičení pro obnovu těla
po porodu 341
- Každodenní pravidelná chůze*
 - Posílení hýždí po těhotenství*
 - Posílení břicha po těhotenství: náklony pánve*
 - Posílení břicha po císařském řezu*
 - Posílení stehů po těhotenství: podřepy*
 - Obnovení správné funkce žaludku a břicha po těhotenství:
pozice kobry*
 - Protažení páteře: nohy nahoru u stěny*
 - Pozice trojúhelníku*

SEDMÁ ČÁST
RODIČOVSTVÍ

29. KAPITOLA: Rodičovství a Božská spirituální moudrost 351

Princip kompenzace

Stádia vývoje

Láska a dítě

Důležité období, kdy dítě potřebuje lásku

Lidé jsou především emocionální bytosti

Rané zkušenosti dítěte

Síla matky změnit život dítěte

V mateřské náruči

Mateřství vs. ženství

Kapacita ženy

Fáze Venuše: vytváření krásného prostředí pro dítě

Porozumění energetickým vlivům na dítě

*Fáze Saturnu: jak pomoci dítěti uchovat si spojení
s nebeskými silami*

Důležitost pozitivní mluvy

Podpora integrity u dítěte

Spokojenost našich buněk

Správný rozvoj charakteru dítěte

Výchova dívky v ženu

Vliv rodičovství a vztahu mezi rodiči

Samostatně strávený čas pro léčení

Nastavení zvyku spirituálního spojení v dítěti

Spirituální prostředky pro léčení vašeho dítěte

Posílení dítěte v jeho schopnosti správných rozhodnutí

30. KAPITOLA: Léčivé jídlo a prostředky pro děti 373

Geneticky upravené jídlo

Stimulanty

Hlad a emoce

Časy pro jídlo

Zdravé jídlo

Dětské trávení

Horečka

Konkrétní recepty

31. KAPITOLA: Léčivé přínosy Naam meditací pro děti 387
Meditace pro světlo ochrany: Walking in the Light
(Jít cestou světla)
Meditace na ochranu
Meditace pro spojení s ochranným vůdčím duchem
Modlitba Lásky, Míru a Světla
32. KAPITOLA: Naše vyšší spirituální schopnosti 395
Žlázy hypofýzy a epifýzy (šišinky): naše spojení
s vyšší říší vědomí
Probuzení Shakti energie pro mládí a vědomí

OSMÁ ČÁST
MENOPAUZA

33. KAPITOLA: Menopauza 403
Hormony a stres
Rovnováha minerálů a hustota kostí
34. KAPITOLA: Léčivé jídlo a prostředky v menopauze 407
35. KAPITOLA: Naam meditace pro menopauzu 409
Meditace pro mládí a hladký průběh menopauzy
pro ženy i pro muže
Jóga mudra: obnovení rovnováhy a harmonie v celém těle
Bhrámarí Pránájáma
Dech střídavě nosními dírkami
Dech na tři doby
Léčení těla s Om Kar
Sitali Pránájáma
Meditace na hormonální rovnováhu

DEVÁTÁ ČÁST
LÉČEBNÉ PROSTŘEDKY PRO VŠECHNY

36. KAPITOLA: Dobré zdraví a tři léčivé kořeny	425
<i>Česnek</i>	
<i>Zázvor</i>	
<i>Cibule</i>	
37. KAPITOLA: Důležité léčivé kovy: zlato, stříbro a měď	433
<i>Přínosy vody nabité zlatem</i>	
<i>Přínosy vody nabité stříbrem</i>	
<i>Přínosy vody nabité mědí</i>	
<i>Spojení všech tří kovů v případě vážných zdravotních problémů</i>	
38. KAPITOLA: Léčivé čaje.	439
<i>Čaj s kořením a badyánem</i>	
<i>Čaj ze tří semínek</i>	
<i>Čaj z černého sezamu</i>	
ZÁVĚR.	447
O AUTOROVÍ.	451
PŘENESENÍ VAŠÍ PRAXE NA VYŠŠÍ ÚROVEŇ.	477