

Praxe Sebe si vědomého Pozorovatele vnitřní pránájámy

TEXT A KOMENTÁŘ: JIŘÍ KRUTINA



OBSAH

- 3 Obsah**
- 5 Základní filozofie**
- 6 Meditace na božskou sebe si vědomou inteligentní sílu – energii – moc**
- 7 Základní praxí stezky síly je vnitřní pránájáma**
- 8 Vlastní praxe**
- 9 Základní meditace: Sebe si vědomý pozorovatel dýchacího procesu**
- 10 Sebe si vědomý pozorovatel vnitřního pránického dýchání**
- 11 Dvě základní varianty prodýchávání**
- 12 Schéma oblastí a časování**
- 14 Spojení vnitřní pránájámy s mantrou**
- 15 Spojení vnitřní pránájámy s átmavičárou**
- 16 Vývoj uvědomování vnitřního dechu**
- 17 Vývoj meditace vnitřní pránájámy**
- 19 Očistná a energetizující pránájáma**
- 20 Destilace a tvorba Světla (zvedání „hadí síly“)**
- 21 Sestup „nektaru“ a produchovnění projevené individuality**
- 23 Schématický proces vnitřní alchymie životní síly**
- 25 Možné varianty a vyšší stupně kundalíní jógy**
- 25 Dýchání celým tělem**
- 26 Vnitřní dýchání centrálním nádí**
- 26 Dýchání samotným neomezeným vědomím brahman**
- 28 Ukončení meditace vnitřní pránájámy**
- 29 Souvislost s ovládním mysli**
- 30 Nebezpečí, před kterým je nutno opakovaně varovat!**
- 31 Šaktipat a krija jóga**