

# TARTALOMJEGYZÉK

AJÁNLÁS	7
ELŐSZÓ	11
BEVEZETŐ	17
A tudat	19
A lélek útjának három fő fázisa	22
Első fázis, a külvilág uralása	22
Második fázis, a személyiség tökéletesítése	23
Harmadik fázis, kapcsolódás a lélekkel, a megfigyelő állapotának felfedezése, a lélek útmutatásainak követése	24
Eggyéválás kontra egó	32
Gondolatteremtmények	34
Rezgésszint emelkedés	40
A lélek tápláléka a sorsunk!	43
A tiszta szándék mércéje	46
Amikor a lélek szava a test szintjén hallatszik	48
Mi segít minket az üzenet megfejtésében?	49
TÜDŐ	55
VASTAGBÉL	67
Rendrakás	68
Elengedés	71
Döntés	73
A döntés szabadsága	75
Az erő és a rend	78
LÉP	83
Öntáplálás	83
Intuíció	88
Emésztőrendszer és az öntáplálás	91
A Lép intellektusa, empátia	96
Anya	100
Nagymama	103
Biztonság	105

GYOMOR	107
Gondolatmag	108
Manna vagy mérreg?	110
Tapasztalati út	111
SZÍV	115
Híd	115
Tudatosság	121
Az asztrálsík természete	126
A gondolatteremtmények uralása	129
Szív és Szívburok kapcsolata	130
Szívburok	134
Kilépés a gondolatteremtényeink bűvköréből	135
Lélek	139
A Lélek vezetésének nehézségei	142
A Szív működésének fizikai tünetei	146
VÉKONYBÉL	151
VESE	157
Esszencia	157
Az alvás minősége	163
Érzelem, vágy	166
A lélek vágya és teremtő ereje	173
Szexualitás	179
Félelem és egyensúly	181
HÓLYAG	189
A teremtő gondolat megjelenése	189
Párkapcsolat	192
Fizikai tünetek	194
MÁJ	199
Személyiség, tervezés (égi építész)	199
Hol zajlik a tervezés?	202
Kontroll	207
A személyiség kontrollja	212
Valódi kontroll és az elme	216
A Máj tulajdonságai	218

EPE	223
Gondolatteremtényeink megalkotása, karma	226
Fizikai tünetek	228
Zárszó	233
GYAKORLATOK	235
FÖLDELÉS, ELSŐ VERZIÓ	239
GYAKORI KÉRDÉSEK	239
Milyen legyen a hozzáállásunk gyakorlat közben?	239
Milyen pozícióban végezzük a gyakorlatot?	245
Mi van, ha valaki nem tudja elképzelni ezeket a szimbólumokat, mi van, ha nem „lát” semmit?	245
Ellenállás	246
Mihez kezdjünk az ingerekkel?	249
Milyen gyakran és mennyi ideig végezzük a gyakorlatot?	250
Kezdjük mindig tiszta lappal!	250
Hogyan vesszük észre a hatást a hétköznapiakban?	251
SZIMBÓLUMOK	252
Test középvonala	253
Föld	253
Kristály	254
Felfelé irányuló hatás	254
FÖLDELÉS, MÁSODIK VERZIÓ	257
KONCENTRÁCIÓS GYAKORLAT	261
GYAKORI KÉRDÉSEK	262
Milyen tárgyat válasszunk?	262
Milyen messzire rakjuk le a tárgyat?	262
Becsuknám a szemem, lehet úgy is?	262
Nem unalmas ez a gyakorlat?	263
Hogyan engedjük a tárggyal való kapcsolódást?	263
Miért tárgyat válasszunk?	265
Nem ürül ki az elmém, állandóan jönnek a gondolatok, mit csináljak?	265