

SPIS TREŚCI

Podziękowania / 9

Przedmowa / 11

Rozdział I. Wprowadzenie

Czakry: energia życia / 21

Równowaga / 27

Poddanie się / 33

Czyszczenie okien / 35

Rozdział II. Czakry

Potrzeba przetrwania – Twoja Pierwsza Czakra / 43

Pogoń za przyjemnością – Twoja Druga Czakra / 53

Dążenie do władzy – Twoja Trzecia Czakra / 65

Poszukiwanie miłości – Twoja Czwarta Czakra / 77

Głos kreatywnej ekspresji – Twoja Piąta Czakra / 93

Pragnienie transcendencji – Twoja Szósta Czakra / 107

Poddanie się duchowości – Twoja Siódma Czakra / 125

Rozdział III. Eseje

Taniec ego, duszy oraz ducha / 139

Przyrzeczenia i czakry / 143

Przekształcanie energii / 147

Postawa opozycyjna i wizjonerska / 149

Możliwości twojej jaźni / 153

Studium modlitwy / 157

Zmartwienie jako energia / 159

Poszanowanie własnej energii / 163

Kundalini / 165

Mit / 167

Rozdział IV. Ćwiczenia i medytacje

Ćwiczenie wizualizacji / 173

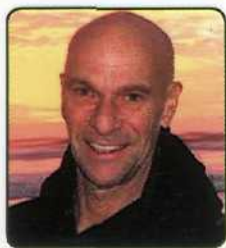
Medytacja czakr / 175

Medytacja nieba i ziemi / 181

Dodatek. Tabela czakr / 184

Zalecana literatura / 186

O Autorze / 188



David Pond – jest nauczycielem jogi, profesjonalnym astrologiem, pisarzem, przewodnikiem po miejscach świętych na całym świecie oraz wyśmienitym mówcą. Zdobył dyplom magistra w dziedzinie metafizyki eksperymentalnej. Teraz wprowadzi Cię w tajniki czakr.

Te centra energetyczne są obecne w Twoim organizmie. Przez każde z nich przepływa energia odpowiedzialna za określoną sferę życia. Problem z daną czakrą może powodować różne komplikacje w życiu. Dzięki temu amerykańskiemu bestsellerowi dowiesz się, jak zapewnić sobie naturalny przepływ życiodajnej energii przez każdą z czakr.

Zanim zostaniesz otoczony szczęściem, musisz je najpierw wykreować w sobie. Będziesz w stanie to osiągnąć poprzez proste ćwiczenia i medytacje. Wszystko, co pojawia się w życiu bierze bowiem początek w Twym wnętrzu.