

OBSAH

ŠAT ČAKRA NIRÚPANA – POPIS ŠESTI ČAKER	5
ČAKRY – CELKOVÝ PŘEHLED	70
Co je smyslem života	71
Jak naslouchat sobě samému	71
Co je to meditace	72
Co jsou to čakry	72
Další čakry	75
Smysl práce s čakrami	75
Jak harmonizovat čakry	75
Múládhára čakra	78
Svádhišthána čakra	81
Manipúra čakra	84
Anáhata čakra	87
Višuddha čakra	91
Bindu visarga	95
Ádžňā čakra	97
Sahasrára	101
KUNDALINÍ – CELKOVÝ PŘEHLED	104
Cesta levé a pravé ruky (váma a dakšina marga)	105
Co je kundaliní	107
Probuzení kundaliní	108
Zásady probuzení kundaliní	111
Probuzení idy a pingaly	112
Probuzení čaker	112
Probuzení sušumny	114
Sestup kundaliní	114
Stravování při probuzení kundaliní	115
POTŘEBNÁ TEORIE	117
Některé výrazy	118
Lóky (úrovně vědomí, světy)	118
Kóši (obaly puruši)	118
Siddhi (nadnormální síly)	122
BIBLIOGRAFIE	123
BAREVNÁ PŘÍLOHA – Čakry a božstva	124