

Obsah



Úvod | Základní seznámení s čakrami

7

Začátek cesty	7
Má cesta objevování	10
Odkud čakrový systém pochází?	14
Systém, jehož čas nadešel	15
Co to tedy čakra je?	17
Vaše vnitřní komnaty	19
Připomínáte drahokam	20
Kolik čaker vlastně existuje?	22
Sedm totožností	23
Proudy energie	26
Proud přinášející osvobození a proud manifestování	28
Proudy přijímání a vyjádření	30
Přehnaně silné a slabé čakry	31
Jak s čakrami pracovat	33
Myšlenky k zapamatování	35



První čakra | Země

39

Usazenost na Zemi	40
Paradox první čakry	41
Porozumění symbolu první čakry	42
Důležitost instinktů	44
Ukotvení v těle	45
Období rozvoje první čakry	49
Pohlédněte na svůj strach	51
Nadbytek a nedostatek energie v první čakře	52

Znaky nadbytku a nedostatku energie v první čakře	55
Význam řádů a struktur pro život	55
Myšlenky k zapamatování	57

Druhá čakra | Voda 61

Ponoření se do vod	62
Porozumění symbolu druhé čakry	63
Princip slasti	64
Emocionální totožnost	65
Období rozvoje druhé čakry	67
Nadbytek a nedostatek energie ve druhé čakře	68
Znaky nadbytku a nedostatku energie ve druhé čakře	70
Démon viny	70
Tělesná cvičení na druhou čakru	72
Myšlenky k zapamatování	74

Třetí čakra | Oheň 77

Nalezení vlastní moci	78
Porozumění symbolu třetí čakry	80
Posílení vůle	81
Touha a vůle	83
Období rozvoje třetí čakry	85
Identita ega	87
Démon studu	88
Nadbytek a nedostatek energie ve třetí čakře	89
Znaky nadbytku a nedostatku energie ve třetí čakře	90
Myšlenky k zapamatování	93

Čtvrtá čakra | Vzduch 97

Záhada podstaty lásky	98
Porozumění symbolu čtvrté čakry	101
Otevření srdce	103

Období rozvoje čtvrté čakry	108
Nadbytek a nedostatek energie ve čtvrté čakře	111
Znaky nadbytku a nedostatku energie ve druhé čakře	113
Další činnosti vhodné pro otevření srdce	113
Quesada Gardens v San Francisku	114
Myšlenky k zapamatování	116

Pátá čakra | Zvuk

121

Oblast vibrací	122
Porozumění symbolu páté čakry	123
Očistná podstata zvuku	124
Naladění nástroje	126
Mantry	129
Práce s mantrami	131
Období rozvoje páté čakry	132
Kreativní totožnost	135
Nadbytek a nedostatek energie v páté čakře	135
Znaky nadbytku a nedostatku energie v páté čakře	137
Sebevymáčení	138
Myšlenky k zapamatování	142

Šestá čakra | Světlo

145

Projasnění	146
Přirozené světlo	147
Porozumění symbolu šesté čakry	148
Otevření třetího oka	149
Velící centrum	151
Dobrá rada	152
Čakry a barvy	152
Zdá se mi to?	156
Archetypální totožnost	157
Fáze dětství	160
Nadbytek a nedostatek energie v šesté čakře	161
Znaky nadbytku a nedostatku energie v šesté čakře	162

Démon iluze	162
Myšlenky k zapamatování	163

Sedmá čakra | Vědomí

167

Vědomí, nejzazší horizont	168
Porozumění symbolu sedmé čakry	169
Programování vědomí	170
Věnování pozornosti	172
Významy a přesvědčení	173
Meditace není, co si myslíte	175
Druhy meditace	178
Období rozvoje sedmé čakry	180
Nadbytek a nedostatek energie v sedmé čakře	181
Znaky nadbytku a nedostatku energie v sedmé čakře	183
Transcendence	184
Naslouchání duchu Božství	185
Myšlenky k zapamatování	185
Shrnutí na závěr	187
Poděkování	191
Bibliografie	193
<i>Použité zdroje</i>	193
<i>Mé knihy</i>	193
<i>Knihy jiných autorů</i>	195
<i>Videa</i>	196
<i>Audio CD</i>	196
O autorce	199