

Obsah

Úvod: Ste svetelná bytosť	7
Prvá kapitola: Funkcia jednotlivých čakier	11
Koreňová čakra.....	12
Sakrálna čakra	15
Čakra solar plexu.....	16
Srdcová čakra	18
Krčná čakra.....	21
Ušné čakry	22
Tretie oko	24
Korunná čakra	26
Stručný prehľad hlavných čakier	29
Druhá kapitola: Meditácie na očistu čakier	31
Pár slov na úvod	31
Všeobecný postup	34
Ranná meditácia na čistenie čakier	37
Večerná meditácia na čistenie čakier	48
Otváranie srdcovej čakry	56
Meditácia na srdcovú čakru	60
Tretia kapitola: Čistenie čakier s pomocou vizualizácie	63
Biele svetlo.....	64
Sklenené gule	65
Vysávanie	65

Dýchanie farieb	66
Prelet svetelnou sieťou.....	67
Chrám uzdravenia	70
Otvorenie tretieho oka.....	72
Štvrtá kapitola: Čistenie čakier s anjelmi	75
Meditácia s anjelským košom.....	76
Energetické putá	78
Prerušenie energetických pút.....	82
Čistenie čakier s archanjelom Rafaelom.....	83
Piata kapitola: Ďalšie metódy čistenia čakier	85
Spev posvätných tónov a mantier	86
Odpustenie	87
Očistenie tretieho oka od nánosov minulosti.....	90
Vplyv jedla a stravovacích návykov	92
Pohyb a cvičenie.....	96
Kryštály a drahé kamene.....	97
Masáže.....	98
Rastlinné esencie a arómaterapia	99
Šiesta kapitola: Schopnosť vidieť čakry	
a auru	101
Cvičenie vo dvojici.....	102
Prezeranie čakier na diaľku.....	105
Videnie aury	106
Všeobecný význam aurických farieb.....	109
Siedma kapitola: Prečistenie života.....	113