

# СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 10

## **I Пробуждение вашей исцеляющей силы 12**

ГЛАВА 1. **Связь между чакрами и медитацией 15**

ГЛАВА 2. **Определяем чакры для исцеления 33**

ГЛАВА 3. **Начинаем с медитации 55**

## **II Медитация для раскрытия чакр на практике 68**

ГЛАВА 4. **Медитация для раскрытия корневой чакры 71**

ГЛАВА 5. **Медитация для раскрытия сакральной чакры 85**

ГЛАВА 6. **Медитация для раскрытия чакры  
солнечного сплетения 99**

ГЛАВА 7. **Медитация для раскрытия сердечной чакры 113**

ГЛАВА 8. **Медитация для раскрытия горловой чакры 127**

ГЛАВА 9. **Медитация для раскрытия  
чакры «третьего глаза» 139**

ГЛАВА 10. **Медитация для раскрытия  
коронной чакры 151**

БИБЛИОГРАФИЯ 165

УКАЗАТЕЛЬ 167

