
Indice

Prima Parte

PRIMA PARTE: COS'È LA DONNA? INFINITO, DIVINITÀ, DIGNITÀ

Conoscere l'ignoto	5
La Radianza	10
La Divinità attraverso l'innocenza	17
Semplicemente essere Donna	23
Brillare intensamente	27
R-I-S-P-E-T-T-O	33
Donna: unione di Dignità e Divinità	43
Come essere venerate	49
Pregghiera, intuizione e potere	54
Seguire il cammino	59
Pratyahara: l'arte e la scienza dello Yoga	67
Il Canto dell'Anima	71
Risvegliare la coscienza	77

Seconda Parte

LA DONNA È INVINCIBILE: GUARITRICE, LEADER, EDUCATRICE

Parlare da donna aggraziata	83
Comunicazione consapevole	87
Impatto e afflusso	92
Come "uccidere" una donna	99
Il sé nascosto, il sé reale	103
La comunicazione con la personalità nascosta	110
La donna come psicologa di se stessa	113
Il confronto con se stessa	120
Donna consapevole, donna autonoma	125
Mantenere la grazia	131
La compassione	141

Inserito fotografico

L'invocazione della donna
Donna: Adi Shakti & Astapuja
Raccolta di immagini
La Madre e la Spada
Mai Bhago: la guerriera

Terza Parte

SACRO FEMMINILE E MADRE DIVINA: COSCIENZA CREATIVA E DESIDERIO DI FUSIONE

Concetto interiore e proiezione esteriore	153
Il Gurbani e la donna in equilibrio	158
La vita: una alternanza con una alternativa	162
Il ruolo della donna	167
Ang Sang Wahe Guru	172
Sacralità vivente	179
La capacità di amare	186
Il concetto orientale d'amore	191
Fate affidamento sulla vostra vastità	197
Lasciate che la vostra identità provenga dalla vostra divinità	203
La perla	215

Quarta Parte

LA BELLEZZA COMINCIA IN SÉ: DISCIPLINA PERSONALE E DONNA AGGRAZIATA

Alzarsi e risplendere: il modo aggraziato per approcciare ogni giorno	222
Routine mattutina	222
Entrare nel giorno	223
La colazione - Cominciate in modo leggero	223
Cinque suggerimenti per affrontare il giorno	225
Il sonno rigenera	225
La disciplina della bellezza	226
Note finali	239

Breve guida ai termini yogici comunemente usati	243
Senior Editorial Board	249
Collaboratrici	251
Risorse	253

Tabella dei kriya e delle meditazioni

Invocare l'Adi Shakti: meditazione Kundalini Bhakti	46
Conchula Kriya: meditazione del loto aperto	58
Sahaj Sukh Dhyana Pranayama	79
Meditazione del mudra intrecciato	98
Meditazioni per prevenire la Sindrome da Mega Informazione	146
Meditazione per la conoscenza e la comunicazione	166
Kriya per connettere il quinto e il sesto chakra	185
Meditazione per la comunicazione con l'Anima	190
Shiv Kriya	202
Meditazione della psiche della madre	218



Nota

Le informazioni presenti in questo libro derivano dalle antiche tradizioni yogiche. *Nulla in questo testo va considerato come consiglio di natura medica.* Le ricette qui menzionate possono contenere spezie, prodotti naturali e ingredienti che, tradizionalmente, sono stati usati per sostenere la struttura e le funzioni del corpo umano. Consultate sempre il vostro medico di fiducia prima di apportare qualsiasi modifica significativa al vostro stile di vita o al vostro regime alimentare, per assicurarvi che il cambiamento ricercato sia appropriato alla vostra salute, alle vostre condizioni e non interferisca con eventuali terapie mediche in corso.