

INDICE

Capitolo 1	I DIECI CORPI DELL'ESSERE UMANO	10
Capitolo 2	LA MIA STORIA	14
Capitolo 3	ESSERE VERI NEI CONFRONTI DI SE STESSI	20
Capitolo 4	LA GUARIGIONE AUTENTICA	26
Capitolo 5	LA VOCE DELL'ANIMA	34
Capitolo 6	ANGOLI & TRIANGOLI	42
Capitolo 7	I DIECI CORPI NEL DETTAGLIO	48
Capitolo 8	COSA FARE CON LA MENTE	60
Capitolo 9	LA MEDITAZIONE	68
Capitolo 10	L'ILLUMINAZIONE	74
Capitolo 11	IL SAPERE	82
Capitolo 12	LA SERENITÀ	88
Le basi del Kundalini Yoga		98
Il Kundalini Yoga & la Meditazione per i Dieci Corpi		108
L'Anima		110
	KRIYA PER LA DIVINITÀ	112
	GUIDA DELL'ANIMA	120
La Mente Negativa		122
	KRIYA PER LA PROTEZIONE	124
	PRANAYAMA CON WAHE GURU, WAHE JIO	132
La Mente Positiva		134
	KRIYA PER IL SUCCESSO	136
	ELIMINARE I PENSIERI INDESIDERATI	146
La Mente Neutra		148
	KRIYA PER L'ORIENTAMENTO	150
	SHABAD KRIYA	158

Il Corpo Fisico	160
KRIYA PER L'AUTOGUARIGIONE	162
MEDITAZIONE PER LA PROIEZIONE & LA PROTEZIONE	170
La Linea d'Arco	172
KRIYA PER L'ESSERE VIGILI	174
MEDITAZIONE PER ELIMINARE IL KARMA DALLA LINEA D'ARCO	180
L'Aura	182
KRIYA PER LA SENSIBILITÀ	184
MEDITAZIONE SULLA GRAZIA DI DIO	190
KIRTAN KRIYA	193
Il Corpo Pranico	198
KRIYA PER LA VITALITÀ	200
MEDITAZIONE PER UN SÉ STABILE	206
Il Corpo Sottile	208
KRIYA PER LA RAFFINATEZZA	210
MEDITAZIONE WAHE GURU	218
Il Corpo Radiante	220
KRIYA PER IL CORAGGIO	222
GURU GOBIND SINGH SHAKTI MANTRA	228
Yogi Bhajan (1929-2004)	230
L'Autore	231
Risorse utili	232
Bibliografia	233
Indice analitico	236