

Indice

Prefazione alla traduzione italiana	7
Ringraziamenti	9
Premessa	11
Introduzione	15
1. La Sadhana e l'esperienza dei 40 giorni	17
2. Esperienze riguardo la meditazione e la scelta della propria pratica	27
3. Le meditazioni e i kriya	47
4. La tua esperienza personale! Il Diario	57
5. Cosa fare dopo i 40 giorni di pratica?	111
6. Insidie e suggerimenti	115
Appendice A: i Chakra	123
Appendice B: spiegazione sulla durata delle pratiche	127
Appendice C: dove trovare le indicazioni per le Meditazioni	129
Appendice D: riferimenti utili	131
Bibliografia	133
L'autrice	135
Schema Radiant Kriya	139
Schema Kriya per le Opportunità e l'Energia Verde	141
Yogi Bhajan	143
Risorse	145