

OSLOBODITE SVOJ DUH, MANIFESTUJTE SVOJE SNOVE

Krenite na putovanje kroz sve transcendentnije nivoe svesti sa ovim klasičnim uvodom u čakre spisateljice Anodee Džudit. Pisana praktičnim, racionalnim stilom, ova ilustrovaná knjiga prodána je u preko 200 000 primeraka i dodatno je dopunjena i ažurirana.

Krugovi života otkrivaju nam kako da koristimo čakre za bolje zdravlje, veću ličnu snagu i proširenu duhovnu svest. Vežbe, poetske meditacije i vizualizacije pomoći će vam da:

- Uzemljite i usredsredite svoju energiju.
- Otvorite, zatvorite i uravnotežite svoju seksualnost.
- Povećate ličnu moć i energiju.
- Otvorite srce za ljubav i saosećajnost.
- Koristite zvuke da biste otvorili svest.
- Razvijete intuiciju.
- Proširite svest.

Zajedno, svih sedam čakri čine dubinsku formulu za celovitost koja objedinjuje um, telo i duh. Od oslobađanja duha do manifestovanja snova, čakre su krugovi koji nam povezuju i drže na okupu sve aspekte života.

ANODEA DŽUDIT

KRUGOVI ŽIVOTA

KLASIČNI VODIČ
ZA SISTEM ČAKRI

Leo commerce
Beograd, 2016

Naziv originala:
WHEELS OF LIFE, Anodea Judith, PhD

Naziv knjige:
Krugovi života, Anodea Džudit

Copyright © 1987 and 1999 by Anodea Judith
Ilustracije položaja: Mary Ann Zapalac
Copyright © 2016 za Srbiju Leo commerce, Beograd

Sva prava zadržana. Nijedan deo ovog izdanja se ne sme reprodukovati, skladištiti u povratnom sistemu, ili prenositi, u bilo kom obliku, ili bilo kojim sredstvima, elektronskim, mehaničkim, fotokopirnim i sličnim, bez prethodne dozvole izdavača i vlasnika autorskih prava.

Urednik:
Slađana Perišić

Prevod:
Irina Vujičić

Lektura:
Bosiljka Delić

Prelom i korice:
Leo commerce

Za izdavača:
Nenad i Slađana Perišić

Izdavač:
ID Leo commerce, Beograd

Plasman:
ID Leo commerce, Beograd
Mihajla Bandura 36
011/375-2625; 011/375-2626; 011/375-2627; 063/517-874
E-mail: nesaperisic@gmail.com
info@leo.rs
www.leo.rs

Štampa:
Sajnos, Novi Sad

Tiraž: 1000

ISBN 978-86-7950-403-6

ZA MOG SINA ALEKSA

PRIZNANJA

Tokom brojnih godina rada s čakrama, naišla sam na mnogo nezabornih ljudi koji su sa mnom podelili svoju mudrost. Na vrhu tog spiska su đaci i klijenti koji su se usudili da se prihvate isceljenja i ličnog razvoja. Vaši napori i pobeđe, vaša pitanja i opaske bili su mi zvezda vodilja u radu. Neka vam, zauzvrat, reči iz ove knjige, posluže kao putokaz.

Tu su i oni postojani članovi mog ličnog života koji su verovali u mene, radili sa mnom i podržavali me na bezbroj načina. Na vrhu tog spiska nalazi se moj suprug, Ričard Eli, koji me je voleo, navijao za mene, uređivao moje tekstove i vodio računa da budem precizna. Htela bih da zahvalim svom sinu, Aleksu Vejnu, koji je zadužen za kompjutersku grafiku i koji me zasmjava. Zahvalna sam i svojoj dugogodišnjoj prijateljici, Seleni Vega, koja me je i inspirisala da napišem knjigu o čakrama. Pomogla mi je da razvijem materijal koji smo delile u svojim radionicama i ona je koautorka moje druge knjige, *Sedmostruko putovanje*.

Volela bih da zahvalim Karlu Veškeu što je objavio ovu knjigu prvi put, pre nego što su čakre postale popularne, i mnogim divnim ljudima u izdavačkoj kući *Levelin* koji su učestvovali u ovoj reviziji: Džimu Garisonu, Kristini Snou, Kimberli Najtingejl i Lin Menturvek. Takođe bih izrazila zahvalnost Meri En Zapalac na ilustracijama i dr Karlajlu Holandu, dr Robertu Lambu i akupunkturisti Majklu Gandiju, što su podelili sa mnom svoju profesionalnu stručnost.

Najviše od svega, zahvalna sam neizbrisivom duhu koji nas održava u životu i samom sistemu čakri što je tako sadržajan portal ka misterijama života.

Velika je čast biti vam na usluzi.

SADRŽAJ

<i>Predgovor drugom izdanju</i>	11
<i>Predgovor prvom izdanju</i>	15
Poglavlje 1: U krug, u krug	21
Poglavlje 2: Prva čakra: Zemlja	63
Poglavlje 3: Druga čakra: Voda	101
Poglavlje 4: Treća čakra: Vatra.....	135
Poglavlje 5: Četvrta čakra: Ljubav.....	167
Poglavlje 6: Peta čakra: Zvuk	203
Poglavlje 7: Šesta čakra: Svetlost	239
Poglavlje 8: Sedma čakra: Misao	269
Poglavlje 9: Povratak	295
Poglavlje 10: Kako čakre utiču jedna na drugu.....	301
Poglavlje 11: Čakre i veze	311
Poglavlje 12: Evoluciono gledište	319
Poglavlje 13: Negovanje zdravih čakri kod dece	333
<i>Rečnik indijskih pojmova</i>	345
<i>Pojmovnik</i>	353
<i>O autorki</i>	369

PREDGOVOR DRUGOM IZDANJU

Prošlo je dvadeset pet godina otkako sam prvi put otkrila reč *čakra*. U to vreme retko sam mogla naići na nju u nekom indeksu ili katalogu, ali sada postoji bezbroj referenci i nju ejdž knjiga na tu temu, a da ne pominjem zvučne viljuške, šarene sveće, mirisne štapiće, majice i sve one uobičajene džidža-bidže koje ukrašavaju svaku arhetipsku temu koja se budi u kolektivnoj svesti. Iako mi laskaju svi oni koji odaju priznanje ovoj knjizi kao presudnoj u tom trendu, smatram da je ona, zapravo, deo jedne veće kulturne žeđi za modelima integracije i celovitosti. Ukratko, sistem čakri jeste ideja čije je vreme došlo.

Na početku trećeg milenijuma ove ere, suočeni smo s vremenom koje nema premca u ljudskom razvoju. Knjige istorije pokazale su nam da sistemi koje koristimo da organizujemo svoje živote imaju ogroman uticaj na kolektivnu stvarnost. Zbog toga je od presudnog značaja da se uvode novine u sisteme koji nam inteligentno služe. Dok prolazimo kroz ovaj deo istorije, moramo graditi mostove između prošlosti i budućnosti i to ne samo tako što ćemo stvarati modele koji odgovaraju novim stvarnostima, već i tako što ćemo neprekidno ažurirati stare modele kako bi se održali u kulturi koja se sve brže menja. Da bi sistem čakri bio značajan u XXI veku, on mora odražavati temeljnu potku koja je oduvek postojala, a istovremeno biti fleksibilan da bi imao značaja u odnosu na zahteve savremenog života. U drevna vremena stvoren je znamenit sistem. Sada možemo spojiti njegovu mudrost sa savremenim informacijama o prirodnom svetu, telu i psihi kako bismo obrazovali još efikasniji sistem.

Krugovi života

Kada sam prvi put u teoriju o čakrama uvela ideju poput *uzemljenja* ili predložila ideju silazne struje svesti, neki su bili skeptični. Većina tumačenja čakri koncentrisala su se na prevazilaženje fizičke stvarnosti portretišući je kao inferiornu ili izopačenu. Život je patnja, kako nam kažu, a protivotrov su transcendentne ravni. Ako je život patnja a transcencija protivotrov, logika ove jednačine podrazumeva da je transcencija protivteža samom životu – gledište koje ozbiljno dovodim u pitanje u ovoj knjizi.

Ne mislim da treba da žrtvujemo svoj žar za životom i njegovim uživanjima da bismo duhovno napredovali. Takođe, ne doživljam duhovnost kao protivtežu ovozemaljskom postojanju, a ne smatram ni da duhovni razvoj zahteva jaku kontrolu nad urođenom biološkom prirodom, a prema tome ni nad samim životom. Verujem da je ovo deo paradigme kontrole, koja pristaje nekom bivšem vremenu ali ne odgovara trenutnim izazovima našeg vremena. Ti izazovi zahtevaju modele integracije, a ne dominacije.

Od ranih osamdesetih godina XX veka, kada sam napisala ovu knjigu, kolektivna paradigma značajno se promenila. Sve je veći naglasak na vraćanju telu i na priznavanju svetosti Zemlje zajedno sa uviđanjem da je i materiji svojstvena duhovna vrednost. Naučili smo da potiskivanje prirodnih sila stvara neprijatne posledice i mračne energije. Ignorisanje tela stvara bolest. Nipodaštavanje zemlje stvara ekološku krizu. Potisnuta seksualnost može da eksplodira u silovanje i incest.

Sada je vreme da povratimo ono što smo izgubili i da to sjedinimo s novim vidicima. I lični je i kulturni imperativ da se spoje razdvojeni koncepti Zapada i Istoka, duha i materije, uma i tela. Kao što je rekla Marion Vudman: „Materija bez duha je leš. Duh bez materije je utvara.“¹ *Oba pojma opisuju nešto mrtvo.*

Tantričke filozofije, iz kojih proizilaze čakre, jesu filozofije tkanja. Njihove brojne niti tkaju tapiseriju stvarnosti koja je i složena i elegantna. Tantra je filozofija koja je i za život i za duhovnost. Ona plete duh i materiju u prvobitnu celinu, a ipak i dalje pokreće tu celinu duž svoje spirale evolucije.

Sada konačno imamo privilegiju da isprepletemo znanja drevne i savremene civilizacije u elegantnu mapu za evoluciono putovanje svesti. Ova knjiga predstavlja mapu za to putovanje. Smatrajte je vodičem za čakre. Pretpostavljam da će biti još dosta izdanja, mnogih drugih autora u budućnosti, ali ovo je trenutna verzija s moje tačke gledišta.

Dakle, po čemu se ovo izdanje razlikuje? Sadrži više pozivanja na tan-

¹ Predavanje održano na konferenciji „Tkanje budućnosti“, 7. novembra 1998, Palo Alto, Kalifornija.

Predgovor drugom izdanju

trička učenja budući da sam imala više vremena da ih proučim, iako sam se trudila da mi reči budu što više zapadnjačke i neezoterične. Takođe sam ga malo skratila i preuredila jer su mi mnogi rekli da ih je zastrašila veličina prethodne verzije. Uklonjena je politička retorika koja mi je bila toliko važna kad mi je bilo dvadeset godina. Sada, kao četrdesetogodišnjakinja, iako se još uvek držim svoje duhovne politike, više volim da pustim da sistem govori za sebe. Nauka je takođe ažurirana budući da se čak i naši modeli za tu materiju brzo menjaju.

Trudila sam se da održim originalnu metafizičku aromu ove knjige i da se ona razlikuje od mojih potonjih knjiga. *Sedmostruko putovanje: kako da povratite svoj um, telo i duh uz pomoć čakri* (napisana sa Selenom Vega 1993) priručnik je koji sadrži „praksu“ za „teoriju“ ove knjige. U njoj su sadržane svakodnevne vežbe, kako mentalne, tako i fizičke, koje podupiru lično napredovanje kroz sistem čakri. Moja treća knjiga, *Istočno telo, zapadni um: psihologija i sistem čakri kao put ka biću*, pogled je na psihologiju čakri, njihovu razvojnu progresiju, traume i zloupotrebe koje nam se događaju na nivou svake čakre, i kako da ih iscelimo. Ona upliće zapadnjačku psihologiju i somatske terapije u istočnjački sistem čakri.

Knjiga koju sada držite opisuje osnovnu metafizičku teoriju iza sistema čakri. Budući da su više od samo rasporeda energetskih centara u telu, čakre otkrivaju duboko mapiranje univerzalnih principa koji su se ugnezdili jedan u drugi kao sve transcendentnije ravni stvarnosti. Nivoi svesti koje čakre predstavljaju kapije su ovih ravni. Pošto su ugrađene jedna u drugu, nijedna od njih ne može se ukloniti iz sistema a da se on i dalje teoretski ili eksperimentalno održi. Ne verujem da bismo dobili sistem od sedam čakri samo da bismo odbacili donje tri.

Ova knjiga posmatra i spoljašnju i unutrašnju stvarnost. Obraduje sistem čakri kao presudan sistem za duhovni razvoj, kao i dijagram svete arhitekture čiji smo deo – veće strukture koja nas drži. Ako smo zaista „napravljeni po liku Božjem“, verujem da je sveta arhitektura koja se može naći u prirodi obrazac i naših unutrašnjih struktura, kako u telu, tako i u psihi. Kada se napravi most između našeg unutrašnjeg i spoljašnjeg sveta, oni postaju neraskidivo jedno, unutrašnji razvoj više nije antiteza spoljašnjem radu u svetu. Zato ova knjiga koristi mnoge modele koji su naučne prirode, kao način da ilustruje drevnu mudrost savremenim metaforama.

Tantrički učitelji i *kundalini* gurui često podvlače razliku između čakri koje se doživljavaju kroz *kundalini* iskustva i zapadnjačkog modela čakri kao „sistema ličnog razvoja“. Neki tvrde da je razlika toliko velika da među njima nema nikakve veze i koriste bilo koji da negiraju značaj onog drugog. Nema

Krugovi života

sumnje da postoji приметna razlika, na primer, između uviđanja ili vizije (asocijacija na šestu čakru) i doživljaja dubinskog unutrašnjeg prosvetljenja koje je povezano s *kundalini* buđenjem. Ipak, ne posmatram ta iskustva kao nepovezana, već smatram da postoje u kontinuumu.

Čvrsto verujem da čišćenje čakri putem razumevanja njihove prirode, određenih vežbi i vizualizacija i meditacije, krči put za duhovno otvaranje koje će biti mnogo manje burno nego što je slučaj s *kundalini* buđenjima. Smatram da je ovo okretanje Zapadu važan korak za obraćanje zapadnjačkom umu na način koji odgovara okolnostima u kojima živimo, umesto da mu se suprotstavlja. To nam daje kontekst u kojem ova iskustva mogu da se pojave.

Isto tako, mnogo je onih koji govore da čakre, kao vrtlozi u suptilnom telu, nemaju ama baš nikakve veze sa fizičkim telom ili centralnim nervnim sistemom koji se širi iz kičmenog stuba, i da duhovno buđenje nije somatsko iskustvo. Samo zato što to iskustvo nije u potpunosti somatsko ne znači da mu treba poreći somatski aspekt. Svako ko je posvedočio ili doživeo fizičke osećaje i spontane pokrete (*krije*), karakteristične za *kundalini* buđenje, ne može poreći da postoji somatski deo. Verujem da je ovo gledište samo dokaz više o raskolu između duha i tela koji smatram primarnom iluzijom od koje se moramo trgnuti.

Jedan Indijac posetio je moju radionicu i rekao mi je da je došao čak u Ameriku kako bi učio o čakrama zato što su one u Indiji toliko ezoterične da su tamo „tajno znanje“, zabranjene svakome ko ima porodicu i posao. Smatram da „uzemljenje“ čakri dozvoljava da taj materijal postane pristupačniji većem broju ljudi. Iako nas istočnjački gurui upozoravaju da je ovo opasno, otkrila sam tokom svog dvadesetpetogodišnjeg iskustva u radu sa ovim sistemom da zdravorazumski pristup mnogima omogućava da preobrazu svoje živote bez opasnih i neuzemljenih simptoma koji se toliko često vezuju za *kundalini*. Ne samo što ne razvodnjava duhovni temelj u kojem su čakre ukorenjene, već ga ovaj pristup, naprotiv, učvršćuje.

Natenane čitajte ovu knjigu. Ima mnogo toga za razmišljanje. Pustite da čakre postanu sočivo kroz koje ćete gledati na svoj život i svet. To putovanje bogato je i živopisno. Neka se dugin luk duše pruža pred vama kada krenete na svoj put.

– Decembar, 1998.

PREDGOVOR PRVOM IZDANJU

Nekada davno, dok sam sedela na svojoj prostirci i meditirala, doživela sam nešto čudno. Tiho sam i svesno brojala svoje udahe kada sam se iznenada našla izvan svog tela – gledajući na sebe kako sedim tu u pozi *lotos*. Čim sam shvatila koga gledam (iako je ona izgledala nešto starije), videla sam kako joj u krilo pada knjiga. Kada je pala, trgnula me je i vratila sam se u svoje telo, pogledala dole i pročitala naslov: *Sistem čakri*, A. Džudit Mal (moje ime u to vreme).

To je bilo 1975. godine. Tek sam nedavno prvi put pročitala reč „čakra“, ali ona je za mene očigledno imala neko značenje. Prestala sam sa svojim meditiranjem i otišla da pronađem odlomak – mali pasus u knjizi Rama Dasa,² i okrenula sam tačno stranicu na kojoj se nalazio. Pročitala sam taj pasus nekoliko puta i osetila vihor energije u svom telu – duboko komešanje – nalik osećaju koji ima detektiv kada otkrije neki važan trag. Bio je to osećaj začeca, nečega što je počinjalo da raste. Tada sam znala da ću napisati ovu knjigu.

Prošle su mnoge godine dok reč čakra nije počela da se javlja u indeksima i katalozima. Informacije su bile oskudne, tako da sam bila primorana (na sreću) da razvijem sopstvene teorije putem samoeksperimentisanja i posmatranja ljudi kojima sam držala časove joge. Ubrzo je sve nekako počelo da poprima fini obrazac „sedmice“: boje, događaji, ponašanja, dani – a ipak nisam mogla da nađem mnogo informacija koje bi odgovarale mojim teorijama.

² Ram Das, *Jedini ples koji postoji (The Only Dance There Is)*.

Krugovi života

Digla sam ruke, preselila sam se na selo i počela ozbiljno da izučavam ritualnu magiju – pretežno radeći sa elementima: zemljom, vodom, vatrom i vazduhom. Nastavila sam da meditiram, teorije su mi se razvijale, a i ja zajedno s njima. I dalje nisam imala reči koje sam želela i tako sam, umesto da pišem o čakrama, počela da ih slikam. Proces vizualizacije pomogao mi je da razvijem svoje razmišljanje na nelinearni način.

Dve godine kasnije, primorana da se vratim u civilizaciju, otkrila sam da se raširila upotreba reči *čakra*. Učlanila sam se u istraživačku grupu o svesti i vratila sam se u školu. Nastavila sam sa svojim vežbama. Prošla sam obuku za vidovnjaka i otkrila da i drugi ljudi nezavisno primećuju iste obrasce. Moje mišljenje je dobilo potvrdu i, sa svojim jasnim uviđanjem, vratila sam se ovom radu.

U proteklih deset godina, razvila sam te teorije od stotine klijenata koji su dolazili kod mene na vežbe, iz čitanja, savetovanja i podučavanja. Upoznala sam se sa sanskrit literaturom, kvantnom fizikom, teozofijom, magijom, psihologijom, fiziologijom i, zajedno s ličnim iskustvom, sklopila sam koherentni sistem koji premošćava staro i novo. I moj rad i ja doživeli smo mnoge izmene.

Danas, jedanaest godina kasnije, najzad sam se porodila. Potpuno formirana ili ne, ova beba odlučila je da se rodi. Osećam se kao da imam sedmorke – mnogo napinjanja, dugotrajnih muka, a ipak, kad sam jednom počela, više nisam mogla da stanem.

Svaka od ovih sedam beba, zvanih čakre, zaslužuje sopstvenu knjigu. Dala sam im engleska imena – opstanak, seks, moć, ljubav, komunikacija, vidovitost i mudrost – ali imaju mnoga imena i, najčešće, brojeve. U ovom delu, međutim, predstavljene su kao porodica, integralna jedinica, koja zajedno radi i razvija se. Poglavlja nikako nisu mogla da obrade sve što se ima reći o seksu, moći ili bilo kojoj od ovih tema – samo ono što je važno da bi se sledile grane ovog porodičnog stabla čije je korenje u zemlji, a listovi na nebu.

Ova knjiga praktični je vodič za temu koja se obično smatra veoma duhovnom. Kako se „duhovne teme“ često smatraju nepraktičnim ili nedokučivim, ova knjiga nastoji da preispita duhovne ravni pokazujući koliko su duboko one utemeljene u svakom aspektu naših svakodnevnih života. Verujem da će ljudi razumeti i ceniti svoju duhovnu prirodu tek kada im to bude bilo praktično. Daleko se više postiže kada želimo nešto da uradimo nego kada samo mislimo da bi trebalo.

Kada su vremena takva da su milijarde ljudi suočeni s mogućnošću nuklearne katastrofe, kada se muškarci i žene plaše da noću idu ulicom, kada su otuđenost i dezorijentisanost na vrhuncu, onda duhovnost postaje i te kako praktična. Potraga za ujedinjujućim činionicima u našem svakodnevnom po-

POJMOVNIK

A

Adžna 55, 224, 227, 241, 243, 248, 254, 256, 345, 347

Afirmacije 95, 224, 226

Airavata 69, 209, 345

Ajnštajn, Albert 87, 156, 242

O novim idejama 156

Akupunktura 24, 34, 192, 212

Akaša (etar) 39, 55, 212, 213, 224-225, 228-229, 298, 345

Akaški zapisi 290-291

Putovanje (meditacija) 290-291

Anahata 54, 168-170, 173-174, 184, 224, 227, 345, 347, 348

Vidi Četvrta čakra

Anksioznost, kundalini 119-120

Asketizam 26, 114, 117, 121, 347, 350

Aura 27, 77, 124, 212, 243, 252, 258, 261-262, 265, 266, 306, 353

Aura telo 124

Aurobindo, Sri 44, 227, 257, 276, 278, 282, 288, 295

B

Bande 193

Bespomoćnost, razbijanje 155

Biđa mantra 224

Bindi 86, 117, 242, 346

Biopovratna informacija 24

Bodisatva 187

Boginja poza 128, 130

Boja 15, 29, 41, 57, 59, 67, 89, 108, 179, 180, 205, 548, 249-252, 256, 258-259, 261, 263-266, 284, 287, 291, 298, 336

Čakre 70, 107, 219, 244, 247, 256-259, 263-265, 268, 270, 274

Šesta čakra 59, 219, 244, 247, 257, 259, 264, 268, 270

Upotreba u isceljivanju 257-257, 263

Bol, uzemljenje 79, 81

Bom, Dejvid 255

Božanstva 26, 41, 43, 57, 59, 69, 121-122, 124, 143, 181, 209, 284, 331

Čakra 1, 66

Čakra 2, 104

Čakra 3, 138

Čakra 4, 171

Čakra 5, 206

Čakra 6, 242

Čakra 7, 272

Invokacija u mantrama 284

Tantrička 12, 108, 121

Brama 69, 70, 205, 215, 346, 349, 351
Prva čakra 67

Bredli, Marion Cimer 259

Budista 114, 225

Budućnost, komunikacija kao tvorac
218, 230, 334

Krugovi života

C

Celibat 117-119, 121-123, 252
Ciklusi koji se produbljuju 39, 179,
191, 311

Č

Čakra 53-54, 73, 79-82, 123, 155, 214,
318

Evolucija 71

Oblik, materija 22, 43, 59, 135, 140,
290, 291

Sila svesti 32, 295

Čakra:

Čakra 1, 63-100

Boja povezana 89, 251, 263-266

Evoluciona uloga 12, 29, 48

Hrana povezana 49, 78, 83-85,
284-285

Kokcigealni pleksus 28, 65, 69, 72

Mesto 12, 25, 321

Nivoi svesti 13, 30, 39, 57, 82, 105,
114, 118, 119, 172, 182, 229, 247,
256, 283, 302, 332

Semeni zvuk 53, 65, 69, 224

Silazna struja 12, 44, 45, 308

Simboli 65

Struktura materije 45, 74, 77, 82, 83,
84, 86, 87, 105, 209, 228, 248, 256

Testisi 37

Upitnik za samoanalizu 303

Vreme 26, 75, 87, 105, 274, 282,
296-297, 298

Zaglavljenost 39-40

Čakra 2, 101-135

Boje povezane 251, 263-266

Evoluciona uloga 112-113

Hrana povezana 84, 118

Jajnici 37

Mesto 12, 25, 103, 106

Nivoi svesti 105, 114, 118, 119, 256

Sakralni pleksus 28, 106-107

Simboli 103

Upitnik za samoanalizu 303

Vežbe 41, 126, 149

Vreme 42, 115, 252, 309

Čakra 3, 135-167

Boja povezana 137, 251, 263

Evoluciona uloga 10, 147, 323

Hrana 84-85, 141

Kao doba preobražaja 134, 140, 320

Nadbubrežne žlezde 37, 141

Pankreas 37

Silazna struja 138, 320, 324, 327

Simboli 137

Solarni pleksus 28, 39, 58-59,

141-143, 161, 163, 172, 264, 330

Struktura materije 139, 142

Upitnik za samoanalizu 303

Vežbe 155, 157, 158-159, 163

Vreme 10, 28, 147, 161

Čakra 4, 167-203

Grudna žlezda 37

Meditacije 167, 200

Mesto 28, 170

Plućni i kardijalni pleksusi 28

Simboli 170

Struktura materije 6, 11, 14, 46,
48-50, 52, 56, 65-66, 115, 139, 172,
232, 272, 300

Upitnik za samoanalizu 303

Vreme 178-179

Čakra 5, 203-239

Faringealni pleksus 28

Hrana 85

Kundalini 51-52, 209-210, 236

Mesto 28, 37, 205

Parašitna žlezda 37

Simboli 205

Štitna žlezda 28

Upitnik za samoanalizu 303

Vežbe 232

Vreme 37, 227-228

Čakra 6, 239-269

Boja 59, 209, 238, 241, 251, 253, 264,
268, 270

Epifiza 37, 52, 118, 245-247

Evolutivna uloga 328-329

Karotidni pleksus 28

Kundalini 51-52, 117-118

Mesto 37, 54, 241, 246

Pojmovnik

- Nivoi svesti 43, 118, 257, 271-273, 296, 328
Semeni zvuk 224, 241
Simboli 241
Upitnik za samoanalizu 303
Vežbe 263
Vreme 42, 245, 258-259, 328, 345
- Čakra 7, 269-295
Boja 271, 284
Kora velikog mozga 28, 271
Mesto 37, 243, 271
Simboli 271
Uloga meditacije 269-270, 284-285, 289, 294, 304
Upitnik za samoanalizu 303
Vežbe 289
Vreme 276, 282, 292, 302, 341
Značenje 271, 281
- Čakre
Blokade 303, 309-310
Boje 57-58, 71, 107, 219, 244, 247, 256-259, 263-265, 268, 270, 274, 290, 295, 336
Glavni putevi 110
Gustina 75, 86, 140
Hrana 62-63, 83, 89-91, 118, 141, 194, 275, 310
Kultura 43, 83, 117, 231, 253, 301, 320, 322-323, 335-336, 340, 345
Opisane 23-24, 28, 30-31, 33, 36, 45, 57-58, 74-75, 94, 105, 196, 226, 259, 264, 289, 296, 300, 302
Primeri u prirodi 21-22, 33, 36, 42-43, 47, 109, 139, 217, 233, 283, 295, 303, 309-310, 316, 320
Pristupi 23-24, 180, 220, 231, 330
Sila 54, 57, 68-69, 71, 92, 103, 115, 120, 137-138, 151, 154, 181-183, 190, 290
Silazna struja 47-48, 300
Zaglavljenost 39-40, 44, 148
- Čakre u šakama, otvaranje 35
Čamac, poza 161, 162
Čeona čakra, *vidi* šesta čakra
Čula, uloga 127
- D**
Dah 15, 65, 88-90, 92, 94-96, 101-102, 129, 136, 150, 161, 164, 168, 169, 180, 184, 186, 190-192, 193-195, 197, 200, 204-205, 216, 239, 283, 349
Četvrta čakra 141
Kao energija 192
Značaj 190, 192
Vidi Vazduh; dah
Dakini 66, 69-70, 346, 350
Dihtvold, Ken, *O ljubavi* 184
Disanje 26, 32, 52, 94, 96, 98, 101, 108, 113, 124, 125, 132, 136, 141, 158, 159, 169, 176, 184, 190-194, 197, 200, 284-285, 290, 349
Treća čakra 158-159
Četvrta čakra 190, 200
Metabolizam 98, 191, 252
Disanje na naizmeničnu nozdrvu 108, 193
Dodirivanje, značaj 124-126, 139
Događaji, u čakrama 144, 150, 169, 181, 252, 280, 317
Droge i lekovi 50-52, 85, 113, 116, 148, 247, 286, 336
Čakre 116
Kundalini 51-52
Drvoseča 159, 160
Dualnost 104-105, 111, 113, 122, 149
Druga čakra 104, 111-112
Tantra 122
Vidi Oprečnost
Duboko disanje 191-192, 195
Duga, čakre, *Vidi* Boja 21
Duh, etar 212-213, 224
- DŽ**
Džogiranje 98, 159
- Đ**
Đaine 117
- E**
Egipatski faraoni, simbol zmije 49
Elektromagnetni talasi, čakre 57

Krugovi života

- Emocije 21, 32, 35, 39, 41, 105, 108, 111, 114, 115-116, 119-120, 125, 132, 138, 182, 191, 212-213, 217, 223, 245, 249, 302, 309-310, 321, 324, 327, 333, 336-337
- Druga čakra 35, 105, 108, 111, 115-116, 125, 132, 182, 245, 309-310, 324, 327, 336-337
- Kao izvor promene 102, 105, 120-121, 151, 256
- Osećanja vs. 39, 115-116, 119-120, 138, 333, 336-337
- Oslobađanje tokom vežbi 115, 125, 132, 191, 327
- Značaj 115-116, 125, 336-337
- Epifiza 37, 52, 118, 245-247
- Era Vodolije 331-332
- Etar 39, 55, 212, 213, 224-225, 228-229, 298, 345
- Evolucija 12, 21, 25, 26, 30, 42, 57, 71, 83, 115, 147-148, 182, 221, 281-282, 325, 327-328, 331
- F**
- Faringealni pleksus, peta čakra 28
- Ferguson, Merilin 230
- Fizički svet 45, 63, 71, 74, 76-77, 87-88, 139-140, 187, 212, 243, 275, 280, 282, 309
- Etar 243
- Kao zamka vs. prijatelj 76-77
- Fizičko telo
- Dejstva meditacije 51, 54, 62, 104, 117, 255, 333, 336, 341
- Metafora sa operativnim sistemom 74
- Prva čakra 27, 35, 39, 71, 140, 143, 212, 223, 320
- Treća čakra 20, 81, 99, 154-155, 170, 255, 306
- Uzemljenje 54, 58, 62, 66, 68-71, 77, 81, 86-87, 92, 94, 98, 100, 134, 159, 242
- Značaj komunikacije 78, 118, 234-237, 251
- Fizika 45, 87-88, 104, 213, 224, 254, 274, 331
- Materija 87-88
- Teorija informacije 274
- Fokus 42, 76, 86, 117, 147, 172, 200, 256, 263, 273, 278, 287, 290, 296, 308, 315
- Kroz uzemljenje 147
- U meditaciji 290, 315
- Forčun, Dion
- O materiji 105, 155, 215
- O vibraciji 215
- Foto-treptaj 265-266
- Frojd, Sigmund 24, 113
- G**
- Glavne čakre 20, 28, 254, 278
- Goraksasatakam, o trećoj čakri 141
- Gravitacija, čakre 66-67, 73, 79, 82, 86-89, 98-99, 120, 129, 139, 140, 181-182, 297, 325
- Grudna žlezda, četvrta čakra 37
- Gune* 47-48, 53-54, 66, 103, 138, 171, 206, 241, 272
- Guranje stomakom 161
- Guranje stopalima 96, 97
- Gurui, muškarci vs. žene 122-123
- H**
- Halucinogene droge 52
- Čakre 118
- Kundalini 52
- Hamuris, Ričard, mantra 21
- Hant, Valeri 251-252
- Hegel, Georg 106
- Herbologija 24
- Hinduizam 26, 29, 36, 43, 47, 114, 116-117-118, 121, 143, 209, 215, 224-225, 253, 325
- Hipofiza, sedma čakra 37
- Hladni, Ernst 215
- Hladniji disk 223
- Hodanje iz karlice 132
- Holografaska teorija 253-255
- Hopi Indijanci 30

Pojmovnik

- Hrana 42, 44, 59, 79–82, 99, 150, 157,
234, 280, 318
Hrišćanstvo 29, 215, 316, 326, 327
- I**
Ida 34, 49, 108, 111, 112, 243
Imenovanje, fokusiranje svesti putem
208, 297
Individualnost, jedinstvo 185, 281
Inercija 47, 139, 149, 150, 154, 155,
159, 164, 224
Prevazilaženje 47, 139, 149, 159, 164,
224
Treća čakra 139, 150, 164
- Informacije
Asimilacija 148
Kanalisanje 40, 119
Kao moć 148
Komputeri 38, 74, 280, 325
Priroda 216
Svest 24–25, 103, 183, 216–218, 228,
230–232, 265, 327–329
Vidovnjački pristup 279–280
Vidi Komunikacija; Znanje
- Instalacije i otpornici 156
Interakcija 24, 32, 41–42, 105, 120, 154,
301, 309–311
Čakri 24, 41, 50, 76, 103, 120,
157, 291, 293, 295, 297, 299, 301,
309–311
Moć stvorena 139
Intuicija 40, 55, 241, 242, 303, 306, 316,
328
Šesta čakra 40, 241, 242, 316, 328
Intuitivno vs. racionalno znanje 119
- Iseljivanje
Boja 249–250, 263
Definicija 220, 246
Kroz kreativne veštine 230, 249, 266
Kundalini 48–49
Sistemi 43, 51, 65, 123, 140, 191–192,
264, 266, 286
Išijasni nerv 67, 68
Išvara 171, 181
Izbor, u trećoj čakri 137
- J**
Jajnici 37, 103
Jang, Artur 30
Jasan sluh 257
Jasno osećanje 125, 155–156, 257
Jasno viđenje 111, 118, 251–252,
257–262
Jasnoća, kroz uzemljenje 76, 77
Jedinstvo 104–105, 122, 138, 147,
178–179, 181, 186, 208, 217,
229, 258, 277, 280, 282–284, 289,
296–297, 320, 326–327, 330–331
Ljubav 186, 208, 217, 327
Jelo 49, 80, 82, 83–85, 99, 116, 315, 339
Prva čakra 84
Za uzemljenje 83, 85, 102
Jezik 23, 63, 74, 81, 95, 115, 172, 179,
209, 209, 221, 226, 230, 242, 245,
255, 277, 280, 299, 309, 316, 327,
336–337, 340
Komunikacija 226, 230, 242
Peta čakra 221
Jedno, značaj 39, 309
Ji đing 30, 75, 105
Čitanje čakri 105
Interakcija 23–24, 41, 51, 87, 103,
120, 157, 301, 303, 305, 307, 308,
310–312, 354
Kundalini 13–14, 26, 30, 35, 48–52,
69, 79, 108, 117–120, 122–123, 129,
150, 185, 193, 251, 283, 295, 298
Magija 124, 199
Manje 28, 57, 110, 190
Materija 4, 7, 10, 14, 35, 46, 53–54,
59–60, 62, 66, 78–79, 82, 126, 128,
152, 154–155, 192, 253, 297
Materijalni svet 67, 86–87, 281, 302
Mesto 27, 28, 33, 37, 55, 59, 61, 69,
73, 101, 105, 121, 136, 140, 170,
213–214, 219, 247, 249, 252, 274,
298
Metafora za svest 25, 266, 329
Nivoi 30, 105
Rotiranje 21, 26, 27, 35, 76, 111, 129,
179, 194, 195

Krugovi života

- Savladati 20, 27, 253-254, 278
Stanja 17, 24, 41, 45, 47, 73, 81, 89,
105, 144, 176, 180, 190, 216, 228,
245, 273-275, 282-287, 308, 315,
319-321, 337
Upitnik za samoanalizu 303
Veze 24, 28, 31, 125, 171, 185-186,
198, 202-203, 208, 281, 300, 305,
310, 315-316, 320-321, 329
Zvuci 25, 28, 46, 51, 62, 177, 89-190,
196, 230-231, 233-239, 242-244,
246-247, 249, 251, 253, 255-257,
259-261, 263, 265, 267, 271, 273-
274, 279, 286, 292, 305, 327, 334
Jin i jang 30, 85, 105, 106, 108, 111, 144
Ravnoteža 87
Sistem nivoa 30
Joga 15, 25-27, 48, 52, 89, 94, 117, 119,
121-124, 176, 192, 195, 263, 273,
276-277, 283, 303, 329, 331
Seksualnost 115, 120, 123
Svrha 123
Tehnike disanja 123, 191-192, 196
Vidi Tantra
Joga vežbe za oči 263
- K**
Kabalističko drvo života
Čakra 1, 73
Čakra 2, 107
Život, volja 151
Kaducej 49, 51, 243
Kali 225, 226
Kalpataru 27, 197
Kalpataru – drvo želja (meditacija) 27,
197
Kan, Hazrat Inajat 187, 224
Kanalisanje 119
Kapra, Fritjof 88, 213
Karlična pulsiranja, vežbe 129, 130
Karma, čakre 39-40
Kastaneda, Karlos 258
Kata Upanišada, o srcu 176
Kineski sistemi nivoa 34
Kirlijan fotografija 24, 27, 212
Knjiga Postanja 49
Kobra 195, 196
Kognitivna svest 278
Kokcigealni pleksus, prva čakra 28, 65
Komuniciranje 125, 278, 282, 286,
289-290, 329, 306, 340
Komunikacija
Kao kreativni proces 229
Kao metafora odnosa 183-184, 296,
315
Kulturni preobražaj 231
O svesti 183, 216-218, 228, 230-232,
265, 327-329
Peta čakra 42-43, 216, 227, 231, 241,
308, 318
Procesi 113, 216, 228-230
Tehnologija 329
Telepatska 210, 216, 218, 222,
227-228
Verbalna vs. Neverbalna 24, 179,
219, 228, 232, 338
Značaj 265
Vidi Informacija
Kondon, dr Vilijem S. 219, 220
Konsenzusna stvarnost 71, 76
Kora velikog mozga, sedma čakra 28,
286
Kognitivna 278, 282, 286, 289-290
Kosmička 29-30, 215, 255, 273, 275
Definisana 217, 273
Imenovanje fokusira 218, 295
Informacije 25, 69, 114, 125-126,
148, 182, 216, 248-249, 253-260,
274-278, 279-280, 290-291, 301,
310, 315-316, 327-330, 332, 340,
343
Kao sila 29-30, 45, 47, 58, 85, 153,
184, 215, 255, 273, 275, 307-308,
309, 325
Kundalini 26, 30, 69, 79, 108
Materija 14, 32, 34-36, 46, 60, 66,
78, 82, 109, 122, 203, 244, 253, 255,
307, 327
Moć 28, 30, 82, 154, 161, 163-164,
171, 272, 307, 327

Pojmovnik

O hrani 85, 184
Organizacija 280, 330
Paradigmatska promena u studiji
254–255, 279, 280
Razlog izučavanja 30, 82, 261
Seksualnost 26, 40–42, 74, 108,
116–121, 122–126
Silazna struja 455, 299
Simpatičke vibracije 217
Svetlost 40, 58, 118, 138, 215, 245,
247, 248, 273, 283
Tehnologija vs. 322, 326
Tri *gune* 47–48
Vibracija 212, 213, 215–219, 221,
223–225, 227–229, 232
Volja zahteva 20, 24, 30, 35, 75, 82,
123, 133, 154, 163–166, 169–170,
205, 247, 263, 272, 282
Vreme 14, 28, 69, 73, 92, 109–110,
246, 263, 274, 276, 282, 292,
296–297, 298, 302, 341
Vidi i promena; Nivoi svesti;
Kosmička doktrina 105, 155, 215
Kosmička mapa 30
Kosmička svest 273, 275
Kosmička volja 153
Jedinstvo s ličnom voljom 153
Kreativnost 39, 42, 75, 113, 146, 185,
197, 207, 209, 229–231, 243, 266,
298, 307–308, 316, 328–330, 340
Kretanje
Druga čakra 31, 102, 105, 108–109,
112, 117, 119–121, 134–135, 141,
151, 153, 202,
Ritualna upotreba 116
Krouli, Alister 151, 153, 154
Krugovi rukama 195, 198
Kruženje kukovima 126, 131
Kultura, čakre 39, 42, 116–117, 229,
247, 301, 315–317, 319–324,
327–333, 342
Kulturni preobražaj, komunikacija 231
Kundalini 13–14, 26, 30, 35, 48–52,
69, 79, 108, 117–120, 122–123, 129,
150, 185, 193, 251, 283, 295, 298

L

Lakšmi 66, 171–172, 336–337, 340
Leonard, Džordž 216, 217, 220
Lepota 71, 81, 128, 150, 179, 209, 240,
273, 348
Lešli, Karl 254
Lični matriks 279–280
Lorens, D. H. 183
Lotosi 32–33, 48, 67, 108, 143, 173,
181, 197, 206, 209, 225, 270,
273–274, 277, 284, 287, 329

LJ

Ljubav
Četvrta čakra 28, 171, 193, 199,
202–203, 321
Izražavanje 181–182
Kao jedinstvo 178, 185–186, 187, 321
Moć kroz 25, 28, 43, 82, 117, 171,
174, 185, 199, 201, 314, 316, 321
Privlačenje 178, 185–186, 187,
296–297
Ravnoteža 178, 185–186, 187, 319,
321–322, 328
Volja potrebna 25, 43, 82, 159, 169,
185, 192–193, 205–206, 321, 328
Ljudsko potencijalno kretanje 24
Ljutnja, oslobađanje 157, 158

M

Magija
Čakre 32, 34–42, 44–47, 49–51,
103, 105–110, 112–128, 131–135,
137–138, 141, 143–144, 146, 187,
189–196, 198–211, 213–218, 222,
225, 227–228, 230–231, 233–244,
246–247, 249, 251–253, 255–257,
259–261, 263, 265–267, 271, 273–
274, 276
Mahabharata, o vatri 138
Maja 27, 43–45, 87, 348
Šakti 43–44
Verbalna komunikacija 27, 232, 237,
262, 273
Malkut 53, 66, 67

Krugovi života

- Prva čakra 67
- U sistemu čakri 67
- Manifestacija
 - Kroz uzemljenje 69, 71, 86-87, 155, 299
 - Međusobno dejstvo čakri 27, 29, 31-34, 67, 72, 83, 126, 201, 238, 286, 292, 317, 319-323, 325
 - Oslobađanje 44-47, 71, 290, 295, 299, 307-309, 325
- Manifestovano vs. nemanifestovano znanje 243, 276
- Mantranje 207, 209, 219, 223-227, 284, 285, 287
- Mantre 55, 207, 209, 215, 219, 223-227, 231-232, 234, 284, 285, 287, 296
 - Upotreba 223-225, 225-227
- Manje čakre 27, 57, 69, 110, 187
 - Glavni putevi 110
- Masaža za uzemljenje 99
- Mašta, šesta čakra 40, 242, 266, 298
- Materija
 - Forma 22, 43, 59, 135, 140, 290, 291
 - Struktura 79, 85, 239
 - Svest 7, 14, 32, 34-36, 46, 60, 66, 78, 82, 109, 122, 203, 244, 253, 255, 307, 324
 - Svetlost 118, 138, 215, 245, 247, 248, 273, 283
 - Tri *gune* 47-48
 - Vibracija 221, 247, 252
 - Zvuk 212-213, 219-221, 222-227, 247-248
- Materijalizacija, *Vidi* Materija 83-84, 282, 322
- Materijalni svet, manifestovanje 226, 276, 281
- Matriks structure 279
 - Misli 278, 281
 - Sistemi uverenja 279
 - Znanje zahteva 330
 - Vidi* Lični matriks
- Mediji 146, 209, 231, 316
 - Javno vs. privatno 243
- Kreativnost 229-231, 243
- Meditacija
 - Dve strane mozga upotrebljene 52, 221, 292, 309, 328
 - Ritualna upotreba 199
 - Sinhronizacija ritma podstaknuta 217-219
 - Tehnike 124, 333, 337-338
 - Uloga sedme čakre 284-285, 291
 - Uticaji 72, 154, 171, 260, 284-285, 291
 - Videti svetlost 93, 277, 293, 306, 313
 - Vidi* Meditacije
- Meditacija saosećanja 200
- Meditacija s bojama 263-265
- Meditacije 58, 60, 62, 77, 204, 227, 274, 294-295
 - Boja 60, 259, 274, 277, 290, 298
 - Čakra 1, 55-58, 62, 86, 85
 - Čakra 2, 103-106, 117
 - Čakra 3, 147-149, 171
 - Čakra 4, 187-190
 - Čakra 5, 231-233
 - Čakra 6, 277-279
 - Čakra 7, 333-334, 340
 - Kalpataru* – drvo želja 197
- Mantre 223-227, 231-232, 234, 284, 285, 287, 296
- Pratite svoje misli 289-290
- Putovanje do Akaških zapisa 290-291
- Saosećajnost 200
- Treće oko 264
- Uzemljenje 69, 71, 86-87, 299
- Voda 103, 117, 135
- Žrtva 158
- Međunarodno udruženje za meditaciju, *Vidi* Transcendentalna meditacija
- Mejsi, Džoana Rodžers 146
- Melatonin 52, 118, 245, 247
 - Seksualni hormoni 118
- Mentalni ekran, važnost čišćenja 260, 265
- Mesec, druga čakra 105, 112

Pojmovnik

- Metabolizam 98, 139, 141, 191, 252, 304
Treća čakra 141
Metafore 43
Čakre 25, 32, 43, 329
Vizualne 266
Metafizički pogled na čakre 30, 40, 56, 258
Misao
Priroda 277
Mistično dete 124
Moć
Čakra 3, 26–29, 151–153, 155, 157, 159–160, 164, 170–171, 305, 312, 321, 330, 333–334
Energija 28, 30, 57, 68, 82, 146, 149, 152–155, 157, 159–161, 163, 169, 171–174, 177, 199, 248, 307, 312, 317, 324
Putem svesti 28, 30, 82, 154, 161, 163–164, 171, 272, 302, 330
Tehnologija 146, 160, 332–333
Vežbe za razvijanje 28, 51, 159–160, 164, 171–172, 322, 330
Volja 25, 43, 82, 146, 148, 150–153, 155, 157, 159–160, 162–164, 167–174, 184–185, 273, 307, 326, 330, 334
Značaj 149
Moćno hodanje 164
Moć zmije 26–27, 43–44, 143, 212, 223, 225, 283, 295
Montagju, Ešli 124
Morfogenetska polja 256, 281, 286, 294, 300
Moždani talas 260
Mundaka Upanišada, o prvoj čakri 67
Muški vs. ženski gurui 122–123
Muško/žensko ravnoteža 105, 331
Muzika 42, 199, 204, 216, 217, 228, 230, 277, 341
Komunikacija 42, 230
- N**
Nadiji 34, 36, 51, 108, 111, 141, 192, 243
Druga čakra 111
- Šesta čakra 111, 243
Nadbubrežne žlezde 78, 141
Napor, sila 137, 145, 156
Nasilje 116–117, 231, 316, 325, 329, 335
Seksualni tabui 117
Nasmejani krug 164
Naučni dokaz 30
O dejstvima meditacije 287
Navike 39, 45, 81, 83, 119, 127, 139, 155, 191, 197, 217, 223, 266, 281, 295, 302, 308, 323, 325, 340
Čakre 32, 266, 280, 301, 335
Negovanje 124, 125, 144, 146
Druga čakra 124
Značaj 144
Nemi puls (Leonard) 216, 220
Nervne ganglije, čakre 27–28, 35
Nervni sistem 14, 35, 52, 55, 67, 113–114, 124–125, 193, 207, 231, 245, 249, 271, 274, 280, 285, 316
Nipodaštavanje, izbegavanje 155–156
Nivoi svesti 30, 39, 57, 82, 105, 114, 332
Energija koju kreiraju 30, 39, 82
- O**
Objektivno vs. subjektivno znanje 30
Obrasci
Čakre 14, 17, 23–24, 28, 37, 41, 46, 70, 112, 117, 125, 135, 152, 162, 203, 205, 236–238, 246–247, 253, 255, 279, 291, 300, 319, 322, 329
Informacija 182, 216, 248–249, 253–260, 274–278, 279–280, 290–291, 301, 310, 315–316
Oblik 185, 229, 245, 256, 266, 275, 280
Odmaranje, kao vežba uzemljenja 99
Odnos/veza 52, 74, 152, 156, 199, 315, 336, 342, 346, 348, 349, 350
Četvrta čakra 315
Evolucija 182
Komunikacija kao metafora 183–184, 302, 315
Ravnoteža 178, 185–186, 187, 319, 321–322, 328
U strukturi materije 183, 187

Krugovi života

- Vidi* Ljubav
Odžas 117
Ograničenje 45, 67, 73-75, 86, 223,
275, 286, 299
Moć 73, 125, 155
Oslobađanje 44-45, 125, 294, 299
Uzemljenje podrazumeva 67, 73, 74,
78, 79
OM 55, 215, 223-226, 227, 241
Oprečnost 47, 83, 138, 184-185,
325-326, 330
Opstanak 39, 42, 67, 71, 77, 78-81,
113, 125, 138, 148, 182, 230, 282,
302-303, 320-322, 324
Čakra 1, 42, 71, 78, 113
Kreativnost 243
Uzemljenje 42, 54, 58, 64, 69, 72-73,
75, 77, 100, 304, 317
Opuštanje 80, 94, 125, 193, 224, 286
Duboko opuštanje, vežba za
uzemljenje 94-95, 193
Osećaji, druga čakra 107, 112
Osećanja 21, 32, 35, 39, 41, 105, 108,
111, 114, 115-116, 119-120, 125,
132, 138, 182, 191, 212-213, 217,
223, 245, 249, 302, 309-310, 321,
324, 327, 333, 336-337
Oslobađajuća struja 44-47, 59, 71, 73,
152, 183, 273, 283, 307, 308
Vežba 59
Oslobađanje 44-47, 71, 118, 120-122,
124, 282-283, 290, 295, 299,
307-309, 325
Otpor, moć 111
Otuđenost 147
Otuđivanje, izvor znanja 122
Otvaranje čakri u šakama (vežba) 35
Otvaranje grudi 194
Otvaranje srčane čakre 155, 178, 180,
193-194
- P**
Pagani 226
Pamćenje 156, 242, 252-256, 260, 277,
299, 335
Informacije 260, 277, 299, 335
Pristupanje 256, 260
Vizualne informacije 260
Pankreas, treća čakra 37, 54
Pantomima 232
Parašitna žlezda, peta čakra 37, 55
Patanjdžalijeve *Joga-sutre* 26, 121, 325
Percepcija 87-88, 114, 122, 182, 187,
216, 228, 242-243, 253-258, 262,
275, 287
Čakra 6, 243, 258
Holografška teorija 253-255
Vid 243
Pingala 34, 49, 108, 111, 112, 243
Ples 15, 47, 65, 102, 105, 111, 116, 122,
125, 132, 135-136, 138, 169, 172,
181, 184, 204, 213, 215-216, 220,
224, 228, 230, 277, 298, 300, 306,
308-310, 325, 330, 340
Plućni pleksus, četvrta čakra 28
Plug 235, 236
Podizanje glave 233
Podudaranja 29, 57, 69, 185, 190, 277,
307, 309
Pogled na svet 40, 141, 146, 157, 326
Polulotos poza 287, 288
Poluštipaljka, poza 92, 94
Polja, materija 52, 59, 104, 226, 228
Polja, morfofenetska 256, 281, 286,
294, 300
Poredak u svesti 58, 205, 228, 275, 279,
281, 305
Povrće 54, 85
Poza *luk* 160-161
Poza *riba* 235-236
Prana, *Vidi* Disanje 176, 192, 193
Pranajama 26, 192-193
Pratite svoje misli 289-290
Pravljenje sunca 163
Praznina 86, 105, 116, 148, 191, 213,
272, 283, 296
Praznina, transcendentne svesti 283
Preobražaj, treća čakra 134, 140, 231,
320
Preskot, Džejsms 117

Pojmovnik

- Prevedene mantre 225-226
Pribram, Karl 253, 254, 255, 256, 258
Princip zadovoljstva 112, 121
 Ići protiv 121
Priroda, čakre 22-23, 25-26, 73-74, 88,
 121, 173, 207, 223-224, 244, 279,
 315
Prisnost 116, 199, 334-335
Privlačenje 178, 185-186, 187, 296-297
Promena
 Vreme 101, 288
 Vidi Promena svesti
Prosperitet 42, 80
Prostor
 Vid 266
 Vreme 69, 73, 92, 109-110, 246, 263,
 274, 276, 282, 292, 296-297, 298,
 302, 341
Prosvetljenje 14, 21, 26, 44, 48-50, 83,
 119, 121-122, 187, 273, 279, 283,
 288-289
Proteini, prva čakra 84
Psihoterapija 24
Pupčana čakra, *Vidi* treća čakra
Putovanje do Akaških zapisa 290-291
- R**
Racionalno vs. intuitivno znanje 108
Rad
 Kao aktivnost uzemljenja 74, 77, 303
Radža, *Vidi* Energija 47-48, 138, 143,
 171, 181, 206
Rajh, Vilhelm 120
Ram Das 216
Ravnoteža
 Četvrta čakra 309
 Jin i jang 105
 Kao isceljenje 187-190, 208
 Ljubav 180, 208, 297, 308-309, 319
 U dominaciji mozga 111, 308-309
 U drugoj čakri 83
 U ishrani 81, 83
 U obrascima znanja 311
 U trećoj čakri 297, 302, 311
 Veze 181, 190, 208, 265, 297, 312
 Vreme i prostor 26, 190, 208, 301,
 309
 Značaj 81
Razumevanje 14, 17, 27, 30, 39-40, 43,
 47, 49, 52, 55, 57, 65, 82, 104-105,
 108, 147-148, 150, 153, 164, 176,
 179-180, 183, 187, 221, 231, 243, 254,
 256, 258, 273, 275, 283-284, 295, 299,
 310, 317, 328-330, 333, 337
 Zahtevi 178
Reči, *Vidi* peta čakra
Refleksivni univerzum (Jang) 30
Regresija prošlih života 280
Rezonantni krugovi, eksponat 221-222
Ritam 24, 52, 82, 94, 98, 102, 114,
 135, 167-169, 186, 192, 197, 200,
 206, 213, 215-221, 223-226, 245,
 290-291, 316, 321, 328, 335
Mantre 220, 223-226, 245
Muzika 217
Vibracija 221, 247, 252
Vidi i Vibracija
Ritual 116-117, 127, 199, 225-226, 308,
 319, 332
Aspekti čakri 332
Uvažavanje 199
Ritualni krug 30, 43, 162, 173, 199,
 225-226, 308, 319, 332
- S**
Sakralni pleksus, druga čakra 28, 67,
 106-107
Sadasiva 206, 209-210
Sahasrara, *Vidi* sedma čakra
Sanskrit, korist
 Saraha, *Doha*, o fizičkom telu 81
Sanjanje, šesta čakra 42, 266
Satprem 227, 257, 276, 295
Satva guna, svest 277
Satva, *Vidi* Svest 171, 182, 275
Savijanje vrata 232, 233
Sedam nivoa, sistemi koji obuhvataju
 30, 32, 56
Čakra 2, 41, 107, 116, 162, 172,
 308-309, 325

Krugovi života

- Čakra 4, 172
Negovanje kao vrhunac 124-125, 144, 146, 284, 289, 333-334
Seksualnost 26, 40-42, 52, 74, 108, 116-121, 122-126, 148, 304, 309, 315, 321, 324, 326, 327
Tantra 26-27, 52, 108, 121-124
Seksualne tajne (Daglas i Slinger) 116, 121
Semeni zvuci 224
Čakre 62, 83, 119, 121, 256-257, 260, 279, 317
Sidi 124, 350
Sila koja pojednostavljuje, uzemljenje 75
Simboli, *Vidi* Tabele
Simpatička vibracija 217, 253-255
Holografska teorija 253-255
Sinhronizacija ritma 52, 223-224, 225-226
Kundalini 48-52
Mantre za kontrolisanje 224
Sistem čakri 20, 23, 25-26, 29-30, 32, 43, 52, 56, 75, 90, 104, 122, 147, 182, 243, 300, 321-322
Moć 147, 233
Sila 57
Svest 20, 25, 30, 76
Sistemi uverenja 42, 114, 274, 277, 279, 280, 282
Moć 141
Skakanje kao vežba uzemljenja 98
Skakavac i poluskakavac 92, 93
Skrob, treća čakra 84-85
Slinger, Peni 116, 121
Slon 69
Smeh 137, 157, 164, 220
Smer 51, 69, 85-86, 103-104, 111, 115, 117, 120, 148, 153, 192, 195, 199, 208, 232, 263, 283, 308, 320, 323, 325, 329
Energije 148, 153
Smisao, komunikacija 214, 218, 230, 333
Solarni pleksus, treća čakra 28, 54, 58, 141-143, 161, 163, 172, 264, 330
Spavanje, za uzemljenje 99
Srčana čakra, *Vidi* četvrta čakra
Stoj na glavi 17
Stoj na ramenima 234, 236
Strast, druga čakra 105, 173
Stres, uzemljenje za izlaženje na kraj 82
Struja manifestovanja 44, 46, 47, 58
Struje 12, 13, 23, 44, 45, 47, 57-59, 73, 88, 120, 140, 141, 147-148, 150, 152, 208, 248, 273
Sunce, kao makrokosmička treća čakra 135-136
Suptilno telo 27, 34-35, 57, 76, 89, 212, 296
Sušumna 32, 34, 49, 58, 69, 108, 118, 183, 243, 287, 289
Svadistana, *Vidi* druga čakra
Svest
Čakra 7, 217, 280, 290
Čakre 24-25, 28-29, 31-32, 35-36, 38, 46-47, 59-60, 64, 66-67, 70, 73-75, 78, 80, 82, 84-85, 108, 119, 121-123, 126, 132-133, 151, 153-154, 163-164, 169, 183, 203, 215, 236-238, 243-244, 246, 253, 261, 263, 272, 298, 312-314, 319-323, 325-326, 331-333
Vidi određene čakre 275, 282-283, 295, 298-300, 308-309
Svest, potrebna pažnja 155, 278, 285-286, 302
Svetlost
Čakra 3, 152, 165, 257, 306
Čakra 6, 25, 44, 123, 257, 276-277, 279, 281, 286-287, 289, 291, 293, 295, 297, 299, 301, 303, 305, 307, 309, 311, 313
Energija 31, 44, 48, 152, 154-155, 244, 287-289, 306, 312
Materija 127, 152, 244, 297-298
Svest 25, 44, 123, 151, 244, 281-282, 287, 313, 320
Vid kao percepcija 9, 50-51, 123, 127, 247, 257, 262, 276, 278-279, 281-282, 286-288, 290, 293,

Pojmovnik

- 297–298, 297–299, 302–303, 305,
307–308, 313
Vidi i šesta čakra
- Š**
Šakti 43–44, 242, 347–348, 349–350
Moć 29–30, 157, 163
U tantri 121
Vatra između Šive 29–31, 123, 127–
128, 130, 157, 163, 191–192, 280,
319, 322, 325
Šaktipat 51, 255
Holografska teorija 253–255
Šakti, Rakini 109
Šeldrejk, Rupert 256, 281
Šesta čakra 37, 240, 245–247
Šiva 43–44, 48, 69, 118, 121–122, 143,
172, 209, 226, 242, 275–277, 295,
298–299, 347–351
Seksualnost 118, 123
U tantri 121
Vatra između Šakti 29–31, 123, 127–
128, 130, 157, 163, 191–192, 280,
319, 322, 325
Štitna žlezda, peta čakra 37
- T**
Tabela 53, 54, 55
Teorija, uprošćena 28, 52, 57, 122,
172, 258–259, 277, 315, 331
Tri gune 47
Vibracija 52, 75–76, 206–209,
212, 213, 215–219, 221, 223–225,
227–229, 232, 247, 252, 255, 274,
282, 286–287, 296, 312
Vreme 26, 75, 87, 105, 274, 276, 282,
292, 296–297, 298, 302, 341
Vidi i sistem čakri; određene čakre
Tama 47–48, 53, 66, 69, 87, 103, 181
Tantra 26, 27, 52, 108, 121–122,
123–124
Kundalini 26, 52
Tao fizike (Kapra) 88, 213
Tarot 66, 103, 137, 170, 260
Tečnosti, druga čakra 84
Tehnologija 146, 212, 309, 322–323,
324–325, 326–327, 328, 331–332
Čakra 3, 146
Komunikacije 328
Svest vs. 331, 332
Tejar de Šarden, Pjer 178, 328
O ljubavi 178, 328
Telepatija 126, 207, 209, 227–228, 261
Temelj 29, 65, 67, 71, 73–74, 77–78,
80–81, 83, 88, 105, 111, 113, 120,
138, 154–155, 182–183, 197, 254,
279, 299, 320, 324, 334, 334
Prva čakra 67, 71, 74, 77–78, 81, 105,
324, 334
Uzemljenje 67, 73, 74, 78
Temena čakra, *Vidi* Sedma čakra
Teozofisti 29, 107
Testisi 37, 103
Težina, problem 65
Tompkin, Tom 221
Toplota, u trećoj čakri 143
Transcendencija/prevazilaženje 29, 52,
123–124, 183, 282–283, 299, 324
Transcendentalna meditacija 113, 219,
274, 285, 287
Izučavanja 285
Transcendentna svest 49, 278, 282–283,
296
Transcendentna svest
Promena svesti 51, 95, 103, 105, 116,
150, 195, 288, 324, 328, 331
Svesno vs. Nesvesno znanje 87, 129,
276
Trbušnjaci 159
Treće oko 27, 49, 118, 243, 245, 258,
264, 266
Čakra 6, 258
Kao mentalni ekran 266
Trupkanje nogama, kao vežba
uzemljenja 98
- U**
Unutrašnjost 285
Sedma čakra 285
Umetnosti 17, 43, 44, 122, 207, 221,

229–230, 249, 302, 306, 322
Upanišade 26, 176, 215, 223, 350
Uspostavljanje struja 58–59
Uvažavanje, ritual 199
Uzemljenje 73, 79, 185
 Gojaznost 53, 58, 60, 73, 80, 83–84,
 143, 155
 Kundalini vs. 49, 185, 284
 Meditacija 48, 52, 57, 69, 75, 284
 Moć 56–57, 157
 Vežbe 76, 78, 80, 91, 99, 101–102,
 149, 155

V

Vaikari (čujni zvuk) 215
Validacija u učenju jasnog viđenja
Vatra, treća čakra ; *Vidi* treća čakra
Vatreno disanje 158–159, 192
Vazduh 16, 39, 45, 54, 80, 85, 96,
 141, 144, 158, 168, 170, 173, 176,
 180, 190–193, 195, 197, 204, 208,
 212–213, 219, 224, 226, 273, 305
vidi Disanje
Vede 25, 26, 116, 172, 223, 350
Vektori 86
Vežbanost 52, 74, 152, 156, 199, 315,
 336, 342, 346, 348, 349, 350
Vežbe
 Drvoseča 159, 160
 Duboko opuštanje 94–95
 Emocionalno oslobađanje 132
 Foto-treptaj 265–266
 Guranje stomakom 161
 Guranje stopalima 96, 97
 Hodanje iz karlice 132
 Karlična pulsiranja 129, 130
 Kobra 195, 196
 Krugovi rukama 195
 Kruženje kukovima 126, 131
 Moćno hodanje 164
 Nasmějani krug 164
 Otvaranje čakri u rukama 35
 Otvaranje grudi 194
 Pantomima 232
 Plug 235, 236

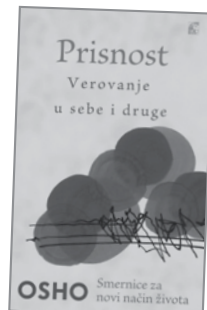
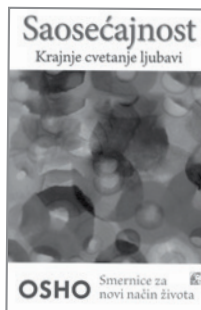
Početni rad na telu 58
Podizanje glave 233
Poravnanje 35, 58, 88, 183, 184, 284
Poza *boginja* 128, 130
Poza *čamac* 161, 162
Poza *kolena na prsima* 89–90, 91
Poza *luk* 160–161
Poza *poluštikaljka* 92, 94
Poza *riba* 235–236
Pravljenje sunca 163
Preliminarne 57
Puni lotos položaj 287, 288
Razbijanje inercije 164
Savijanje vrata 232, 233
Skakavac i poluskakavac 92, 93
Slon 69
Stoj na ramenima 234, 236
Trbušnjaci 159
Uspostavljanje struja 58–59
Uzemljenje 73–79, 84, 88, 94, 95–96,
 98–99, 157
Vetrenjača 195
Za oči 263
Zavet ćutanja 232
Vidi Vežbe disanja; Meditacije;
 određene čakre
Vežbe disanja 124, 192
Vibracija 45, 52, 57, 67, 75–76, 128,
 185, 192, 206–209, 212, 213,
 215–219, 221, 223–225, 227–229,
 232, 247, 252, 255, 274, 282,
 286–287, 296, 312
Peta čakra 50, 215, 221, 223, 229, 274
S mantrama 207, 215, 231–232, 234,
 296
Telepatija 207, 215, 238
Značaj sinhronizovanosti 50, 225,
 227
Vid
 Šesta čakra 109, 118, 247, 252
 Jasno viđenje 111, 118, 251–252,
 257–262
 Energija 31, 44, 48, 152, 154–155,
 244, 287–289, 306, 312
Vidovnjačka sposobnost, u šestoj čakri

- 39, 114, 252, 262
 Vidovnjačko kanalisanje 119
Visuda, *Vidi* peta čakra
 Višnu 26, 143, 145, 171
 Vizualizacija 163, 192, 243, 251-252,
 259, 260, 262, 299, 328
 Vizualna metafora 266
 Voće, peta čakra 85
 Voda 14, 25, 27, 31, 42, 51, 64, 71, 76,
 81-83, 102-110, 112, 114, 117, 119,
 121, 123, 125, 127, 131, 133-137,
 141, 143, 151-152, 184, 187-188,
 196, 214, 224, 238, 242, 246, 255,
 257, 259, 290, 293, 320
 Volja
 Čakra 3, 139-140, 146, 150-151, 153,
 155-157, 160, 170, 310, 323
 Koncepti 44, 148-149, 153, 157
 Moć 25, 43, 82, 146, 148, 150-153,
 155, 157, 159-160, 162-164, 167-
 174, 184-185, 273, 305, 315
 Razvijanje 146, 150-151, 153, 155,
 158, 320, 323, 326, 336, 337
 Vetrenjača 195
 Vežbanje 82, 150, 152-153
 Vots, Alan 114
 Vožnja prevozom, kao vežba
 uzemljenja 98-99
 Vreme
 Čakra 6, 245, 328, 340-341
 Priroda 340
 Prostor 56, 69, 87, 110, 163, 225, 237,
 246, 255, 261, 263, 282, 284, 287,
 298, 316, 321, 323, 327, 331
 Vrtlog 27, 34, 38, 69, 86, 140, 150, 277,
 284, 300
 Vuds, Džon 273
- Z**
 Zadovoljstvo, druga čakra 107, 112,
 113, 114
 Zavet ćutanja 232
 Zdravlje 41-42, 67, 74, 78, 83, 85,
 114, 117, 119-120, 141, 143, 212,
 221, 230, 247, 249, 259, 266, 286,
 302-303, 315, 320, 332, 336
 Čakra 1, 78, 80, 85, 315
 Kreativnost 230, 264
 Zen 287
 Zmija, Kundalini 48-52, 69, 79, 298
 Znanje 25, 30, 45, 78, 242, 259, 274,
 279, 283, 308, 312, 329
 Kao funkcija sedme čakre 25, 41,
 133, 163, 169-170, 196, 233, 237,
 239,
 241, 243, 257, 265, 282, 287, 301, 313-
 314, 318-321, 323, 325
 Vrste 280
Vidi Informacija
 Zvuk
 Kao osnova materije 239, 244, 246,
 252, 255
 Mantre 230, 238, 255-259
 Materija 239, 244, 246, 252, 255
 Peta čakra 28, 238-239, 265
 Seme 42, 44, 59, 62, 106, 150, 157,
 190, 234, 256-257, 260, 280, 318
Vidi Vibracija
- Ž**
 Želja 27, 45, 49, 53, 102-103, 105, 108,
 111, 115-116, 138, 144, 146-147,
 149, 152-153, 164, 172-173, 197,
 199-200, 302-303, 323
 Druga čakra 107, 120
 Kao izvor promene 122, 138
 Volja 138, 146, 149, 151, 155, 175,
 185
 Žid, Andre 113

O AUTORKI

Dr Anodea Džudit vodeći je autoritet za integraciju čakri i terapijske probleme. Somatska terapeutkinja, savetnica, instruktorka joga i organizatorica radionica, napisala je dela *Joga čakri, Istočno telo, zapadni um: psihologija i sistem čakri kao put ka biću* (*Eastern Body, Western Mind: Psychology and the Chakra System As a Path to the Self*), a zajedno sa Selenom Vega autorka je knjige *Sedmostruko putovanje: kako da povratite svoj um, telo i duh uz pomoć čakri* (*The Sevenfold Journey: Reclaiming Mind, Body and Spirit Through the Chakras*). Magistar je kliničke psihologije i doktor zdravstva i socijalne službe.

POTRAŽITE KOD SVOG PRODAVCA KNJIGA



POTRAŽITE KOD SVOG PRODAVCA KNJIGA



PRVA OUTLET KNJIŽARA U SRBIJI – LEO COMMERCE KNJIŽARA RIZNICA KNJIGA

Poručite željene knjige putem sajta www.leo.rs ili nas posećujte direktno u ulici Mihajla Bandura 36 u Zemunu u naselju Plavi horizonti.

Na više od 200 m² čeka Vas izbor od 20.000 naslova izdavača iz zemlje i regiona.

Za više informacija pišite nam na info@leo.rs ili pozovite:
011/3752-625; 011/3752-626; 011/3752-627; 063/507-334



Knjižara „Riznica knjiga br. 2“
Mihajla Bandura 36
011/375-2626
063/517-874
Zemun

Knjižara „Riznica knjiga br. 6“
Gimnazijska 17
023/510-783
063/517-874
Zrenjanin

POSETITE NAŠ SAJT WWW.LEO.RS

Na sajtu vas čeka:

- veliki izbor knjiga iz svih oblasti
- aktuelni popusti na sva izdanja
- interesantne lavovske akcije sa ekstra popustima
- lavovski časopis
- besplatne vesti i novosti
- intervjui sa autorima

Leo.rs je prijateljski sajt, lak za korišćenje i pretraživanje. Kupovinom preko Leo.rs uvek dobijate više

- Prijavite se na lavovsku mejling listu da biste primali obaveštenja o novitetima i akcijama.
- Poručite onlajn putem sajta: www.leo.rs
- Poručite putem telefona: 011/375-2625, 011/375-2626, 011/375-2627
- Poručite putem mejla: info@leo.rs
- Poručite putem SMS-a: pošaljite porudžbenicu na broj 063/517-874
- Poručite putem vibera: pošaljite porudžbenicu na broj 063/507-334

DRUŽITE SE SA LEO COMMERCOM PUTEM DRUŠTVENIH MREŽA

Potražite nas na Facebooku:
[LEO COMMERCE](https://www.facebook.com/LEO-COMMERCE)

Pratite nas na Twitteru:
www.twitter.com/LeoKomercc

Available on the
iBookstore

▶ Google play



Android Market

Leo commerce je prvi izdavač iz Srbije koji svoja izdanja plasira i u digitalnoj formi, eBook formi. Spisak naslova koje možete da čitate preko tablet računara ili Android mobilnih telefona dostupan je na sajtu www.leo.rs i na linku <http://www.leo.rs/e-izdanja.html>

Vaš Leo commerce

CIP - Katalogizacija u publikaciji
Narodna biblioteka Srbije, Beograd

233-852.5Y

ЦУДИТ, Анодеа, 1952-
Krugovi života : korisnički priručnik za sistem čakri / Anodea Džudit ; [prevod Irina Vujičić]. - Beograd : Leo Commerce, 2016 (Novi Sad : Sajnos). - 367 str. : ilustr. ; 23 cm. - (Biblioteka Budenje)

Prevod dela: Wheels of Life / Anodea Judith. - Tiraž 1.000. - O autorki: str. 367.

ISBN 978-86-7950-403-6

a) Jora - Чакре
COBISS.SR-ID 225079564