

Saturs

Pateicības	6
Priekšvārds	7
1. Par Pieciem tibetiešiem	9
2. Energija, ķermenis un prāts	17
3. Čakras	23
4. Kundalinī	34
5. Elpošana	40
6. Pieci tibetieši	45
Pirmais tibetietis	46
Otrais tibetietis	49
Trešais tibetietis	51
Ceturtais tibetietis	54
Piektais tibetietis	56
7. Kā, kad un kur praktizēt	63
8. Nidra joga	66
9. Kundalinī meditācija	73