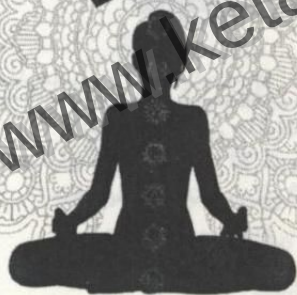


۲۵۱۶۴۱۵

قدرت شفا بخش چاکراها



سفر به دنیای چاکراها
و باز کردن قفل انرژی های درونی

مالکوم داونسون

مترجم: معصومه میرزائی

سرشناسه	:	داوسون، مالکوم	Dawson, Malcom
عنوان و نام پدیدآور	:	قدرت شفا بخش چاکراها : سفر به دنیای چاکراها و باز کردن قفل انرژی های درونی / نویسنده مالکوم داوسون ؛ مترجم معصومه میرزائی.	
مشخصات نشر	:	تهران: سبزان، ۱۴۰۳.	
مشخصات ظاهری	:	۱۲۰ ص.	
شابک	:	978-600-117-781-1	
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا	
یادداشت	:	عنوان اصلی:	
عنوان دیگر	:	سفر به دنیای چاکراها و باز کردن قفل انرژی های درونی.	Chakra healing for beginners: unlock your body's power gifts of chakras healing ability through meditation, 2020.
موضوع	:	چاکراها	Chakras
	:	شفا	Healing
	:	جسم و جان	Mind and body
شناسه افزوده	:	میرزائی، معصومه، ۱۳۵۹ - مترجم	
رده بندی کنگره	:	۲ چ/۱۴۴۲BF	
رده بندی دیویی	:	۱۳۱	
شماره کتابشناسی ملی	:	۹۷۶۸۶۳۶	
اطلاعات رکورد کتابشناسی	:	فیا	



انتشارات سبزان

میدان فردوسی - خیابان موسوی (فرشته) - پلاک ۵۴ - تلفن: ۸۸۸۴۷۰۴۴ - ۸۸۳۱۹۵۵۸

قدرت شفا بخش چاکراها

سفر به دنیای چاکراها و باز کردن قفل انرژی های درونی

• نویسنده: مالکوم داوسون

• مترجم: معصومه میرزائی

• صفحه آرا: لیلا کمالخانی

• ناشر: سبزان

حروف چینی، صفحه آرای، طراحی و لیتوگرافی: واحد فنی انتشارات سبزان

۸۸۳۴۸۹۹۱ - ۸۸۳۰۳۵۷۲

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳

تیراژ: ۳۰۰ نسخه

قیمت: ۱۳۶۰۰۰ تومان

چاپ و صحافی: کامیاب

فروش اینترنتی از طریق سایت آی آی کتاب www.iiketab.com

ISBN: 978-600-117-781-1

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۱۷-۷۸۱-۱

فهرست مطالب

۵	مقدمه
۷	هفت چاکرای اصلی کدام‌اند؟
۱۱	مدیتیشن چاکرا برای بهبود ذهن، بدن و روح
۱۴	نشانه‌های چاکراهای ناسالم
۱۷	نگاهی به مدیتیشن
۲۱	آماده شدن برای مدیتیشن
۲۹	فواید مدیتیشن
۳۷	درمان با کریستال و سنگ‌های قیمتی
۴۱	روش‌های استفاده از کریستال‌های شفابخش
۴۴	پاک‌سازی و هماهنگ کردن کریستال‌های شما
۵۰	آیا باید به درمان چاکرا فکر کنم؟
۵۳	انواع سنگ‌های شفابخش
۵۷	چگونه کریستال مناسب خود را انتخاب کنیم
۶۰	متصل کردن چاکراهای شما با استفاده از ریکی
۶۳	مروری بر تجسم
۷۰	چاکرای ریشه (مولادهارا)
۷۳	گام‌های اصلی برای درمان عمیق چاکرای ریشه
۷۶	چگونه چاکرای ریشه خود را بهبود بخشیم

۷۹	چاکرای شبکه خاجی (سوادیستانا)
۸۵	چاکرای شبکه خورشیدی (مانیورا)
۹۱	چاکرای قلب (آناهاتا)
۹۶	چاکرای گلو (ویشودها)
۱۰۱	چاکرای چشم سوم (آجنا)
۱۰۷	چاکرای تاج (سahasrara)
۱۱۸	نتیجه گیری
۱۲۰	نمایه



مقدمه

چاکرا^۱ کلمه‌ای هندی است که معنی آن چرخ یا دایره است. در یوگا^۲ و تمرین‌های معنوی دیگر، چاکراها مراکز انرژی هستند که نمی‌توانیم آنها را با چشم ببینیم. این مراکز به بدن معنوی ما تعلق دارند و آن را به بدن فیزیکی ما وصل می‌کنند. پس، مدیتیشن^۳ چاکرا یعنی کار کردن با این چرخ‌های انرژی در بدن.

www.ketab.ir

۱. Chakra: مراکز انرژی در بدن (همه پاورقی‌ها از مترجم است).

۲. Yoga: تمرین هندی ترکیبی از حرکات بدنی، تنفس و مدیتیشن

۳. Meditation: تمرین ذهنی برای آرامش و تمرکز