

ВАША ЖИЗНЬ В ЧАКРАХ

Руководство по осознанию энергии чакр



ОГЛАВЛЕНИЕ

Часть I. Введение

Глава 1. Общая информация о чакрах	12
Развитие чакр	13
Чакры: введение	15
Взаимодействие чакр	16
Уровни осознанности	17
Глава 2. Человеческое путешествие и душа	20
Четыре аспекта нашего существа	23
Путь Души	26
Исторический взгляд и эволюция сознания	26
Глава 3. Пути к просветлению	28
Трансцендентная система	30
Интегративные пути	32
Глава 4. Жизненная философия, ценности и полярности	34

Часть II. Описание чакр

Глава 1. Первая чакра. Земля и тело	40
Тело, Земля, корни, заземление, основные нужды, выживание	40
Корневая чакра: таблицы	46
Основная информация и характеристики	46
Состояние баланса/дисбаланса. Сравнение	47
Первая чакра: неразвитое, несбалансированное и невыровненное состояние	50
Первая чакра: развитое, сбалансированное и выровненное состояние	53
Глава 2. Вторая чакра. Вода и поток	55
Эмоции, движение, расширение, полярности, связь, сексуальность	55
Вторая (Сексуальная) чакра: таблицы	64
Основная информация и характеристики	64
Состояние баланса/дисбаланса. Сравнение	65
Вторая чакра: неразвитое, несбалансированное и невыровненное состояние	67
Вторая чакра: развитое, сбалансированное и выровненное состояние	69

Глава 3. Третья чакра. Огонь – пульсирующая энергия (жизненность)	71
Огонь, сила, независимость, энергия, метаболизм, трансформация, самоуважение...	71
Третья (Пупочная) чакра: таблицы	76
Основная информация и характеристики	76
Состояние баланса/дисбаланса. Сравнение	77
Третья чакра: неразвитое, несбалансированное и невыровненное состояние	80
Третья чакра: развитое, сбалансированное и выровненное состояние	82
Глава 4. Солнечное сплетение: врата к сердцу	84
Глубинные эмоции и исцеление	84
Солнечное сплетение: таблицы	87
Основная информация и характеристики	87
Состояние баланса/дисбаланса. Сравнение	88
Чакра Солнечного сплетения: неразвитое, несбалансированное и невыровненное состояние	90
Чакра Солнечного сплетения: развитое, сбалансированное и выровненное состояние	91
Глава 5. Сердечная чакра: Высшая любовь	93
Интеграция, баланс, любовь к себе, преданность	93
Четвёртая (Сердечная) чакра: таблицы	98
Основная информация и характеристики	98
Состояние баланса/дисбаланса. Сравнение	99
Четвёртая чакра: неразвитое, несбалансированное и невыровненное состояние	101
Четвёртая чакра: развитое, сбалансированное и выровненное состояние	102
Глава 6. Пятая чакра: трансформирующая сила звука	106
Коммуникация, вибрация, мост, мантры	106
Пятая (Горловая) чакра: таблицы	112
Основная информация и характеристики	112
Состояние баланса/дисбаланса. Сравнение	113
Пятая чакра: неразвитое, несбалансированное и невыровненное состояние	115
Пятая чакра: развитое, сбалансированное и выровненное состояние	116
Глава 7. Шестая чакра: сознание	118
Восприятие, наблюдение, беспристрастность, нейтральный ум, интуиция	118
Шестая чакра: таблицы	123
Основная информация и характеристики	123
Состояние баланса/дисбаланса. Сравнение	124
Шестая чакра: неразвитое, несбалансированное и невыровненное состояние	126
Шестая чакра: развитое, сбалансированное и выровненное состояние	127

Глава 8. Седьмая чакра: свет и единство	129
Божественная связь, смена реальности, трансцендентность	129
Седьмая чакра: таблицы	134
Основная информация и характеристики	134
Состояние баланса/дисбаланса. Сравнение	135
Седьмая чакра: неразвитое, несбалансированное и невыровненное состояние	136
Седьмая чакра: развитое, сбалансированное и выровненное состояние	138
Глава 9. Аура и электромагнитное поле	140
Таблицы сравнения чакр	143
Таблица № 1: первичная природа, личная осознанность, уроки Души	143
Таблица № 2: проблемы, которые необходимо решить	143
Таблица № 3: сознательная осознанность в чакрах	144
Таблица № 4: измерение реальности и истины	145
Таблица № 5: ключевые силы и аффирмации для чакр	146
Таблица № 6: аффирмации, цели и критерии	147
Таблица № 7: лакмусовая бумажка для чакр	148
Таблица № 8: взаимодействия чакр, режимы выражения и потребности	149
Таблица № 9: отношение ко времени	151
Таблица № 10: цвета чакр, визуализации и переживания	152
 Часть III. Путешествие по чакрам	
Глава 1. Пробуждение Кундалини	154
Шива и Шакти: танец полярностей	155
Путь освобождения	158
Путь проявления	159
Глава 2. Духовное путешествие вверх и вниз по чакрам	161
Исцеление, исходящее от Коронной чакры	162
Интегрирующие и трансцендентные полюса	163
Все чакры поддерживают трансформацию	164
Глава 3. Трое врат к свободе	168
Первые врата: физическое тело	168
Вторые врата: эмоциональное тело и сердце	170
Третьи врата: ментальное тело	172
Глава 4. Желания, счастье и чакры	173
Удовлетворение желаний	175
Процесс переопределения и удовлетворения желаний	177
Бог и религия	180
Таблица человеческих вызовов и желаний Души	181

Часть IV. Работа с чакрами

Глава 1. Голоса и проекции чакр	186
Процесс развития человека	188
Голоса чакр	191
Характеристики чакр, функционирующих из страха, и чакр, подкреплённых внутренней силой	198
Глава 2. Сознание чакр	203
Первая чакра: корень – якорь, подключённость, способность оставаться «здесь и сейчас»	205
Вторая чакра: секс – поток, расширение, забота о себе	207
Третья чакра: пупок – пробудиться!	210
Солнечное сплетение – глубже войти в обитель сердца и Души	212
Четвёртая чакра: сердце – духовная любовь	215
Пятая чакра: горло – вибрация и резонанс	218
Шестая чакра: Третий глаз – нейтральность и сознание	220
Седьмая чакра: Корона – свет и единство	222
Аура – целостность, присутствие, проекция	224
Глава 3. Оценка состояния чакр	227
Информация и поиск значения	227
Личная оценка чакр	229
Взаимодействие чакр в потоке, направленном вверх и вниз	232
Список контрольных вопросов для наблюдения за прогрессом	233
Глава 4. Работа с чакрами	234
Кундалини йога	234
Развитие чакр	237
Указания по пробуждению (активации), балансировке и настройке чакр	241
Глава 5. Работа с первой чакрой: Корень	244
Глава 6. Работа со второй чакрой – Сексуальной	250
Глава 7. Работа с третьей чакрой – Пупочной	257
Глава 8. Работа с Солнечным сплетением	264
Глава 9. Работа с четвёртой чакрой	269
Глава 10. Работа с пятой чакрой – Горловой	273
Глава 11. Работа с шестой чакрой – Третьим глазом	281
Глава 12. Работа с седьмой чакрой – Коронной	289
Глава 13. Работа с аурой	296
Глава 14. Интеграция чакр и ауры	302
Расширение и проекция света и любви	303
Крийи Кундалини йоги и медитации	304
Ключевые ощущения в чакрах	304
Быстрая коррекция работы чакр	304

Часть V. Крийи и медитации

Составные части вашей практики	308
Крийи Кундалини йоги	312
Первая чакра: заземлитесь и заявите о своей ауре	312
Первая чакра: пробудите тело и позвоночник	313
Вторая чакра: пробудите свой поток	316
Вторая и третья чакры: эмоциональное расслабление, сила центра и улучшение пищеварения	318
Третья чакра: упражнения для глубинной силы	320
Комплекс упражнений для развития силы Пупочного центра	323
Третья чакра и Солнечное сплетение: найдите свой ритм и центр	326
Крийя для Солнечного сплетения и сердца	328
Внутренняя свобода в Солнечном сплетении	329
Солнечное сплетение: пробудите свой центр	331
Четвёртая чакра: открытие ворот сердца	332
Четвёртая чакра: ощутите и откройте своё Сердечное пространство	335
Четвёртая чакра: наслаждайтесь своим пространством	336
Пятая чакра: крийя восторга Вахе Гуру	338
Пятая чакра: упражнения для глаз	340
Шестая чакра: пробудите гипофиз	341
Шестая чакра: пробудите своего молчаливого наблюдателя	343
Шестая чакра: ваше интуитивное сердце/ум	345
Седьмая чакра: пробуждение лотоса – Космическая связь	347
Крийя, чтобы заявить о своей ауре	349
Комплекс для всех чакр	351
Пробуждение спинальных энергий и чакр	357
Энергизирующий комплекс для всех чакр	360
Медитации Кундалини йоги	361
Сат крийя	361
Медитация для открытия психических способностей	363
Лайя-йога – медитация с мантрой для закручивания энергии	364
Киртан крийя	365
Медитация нового рождения	367
Джод крийя: медитация для Сердечной чакры	368
Дриб Дришти Лочина Карма крийя	369
Целительная медитация с мантрой Гуру Рам Даса	370
Мантра для защиты Аад Гурей Намэ	371
Медитация в движении для защиты ауры	372
Долгий Эк Он(г) Кар	373
Медитация на пульсе	375
Медитация для осознания чакр и ауры	376
Руки на сердце	377
Наслаждайтесь тем, чтобы быть собой!	378
Значение мантр	379
Гуру Раттана, Ph.D.	382