

# Оглавление

Предисловие для русского издания  
– 11 –

Предисловие Джоан Борисенко  
– 13 –

Пролог  
– 17 –

## Часть 1

### Исцеление Лечебной Медитацией

Глава 1  
Введение в Лечебную Медитацию  
– 25 –

Глава 2  
Исцеление физического и эфирного тел  
– 37 –

Глава 3  
Научные исследования в области Лечебной Медитации  
– 64 –

## Часть 2

### Элементы исцеления в Лечебной Медитации

Глава 4  
Дыхание | Поцелуй Бога  
– 91 –

ГЛАВА 5

Поза и движение | Почему я родился в этом теле?  
– 125 –

ГЛАВА 6

Мантра | Приливы и ритмы Вселенной  
– 155 –

ГЛАВА 7

Ментальное сосредоточение | Эффект силы ума  
– 188 –

ГЛАВА 8

Садхана | Сочетая элементы исцеления  
в ежедневной практике  
– 202 –

ГЛАВА 9

Лечебная Медитация исцеляет тело, ум и дух  
– 221 –

**Часть 3**

**ИСЦЕЛЕНИЕ ЧЕРЕЗ СИСТЕМУ ЧАКР**

ГЛАВА 10

Чакры и их дисфункции  
– 237 –

ГЛАВА 11

Первая чакра | Основа выживания  
– 250 –

ГЛАВА 12

Вторая чакра | Колыбель творчества  
– 263 –

ГЛАВА 13

Третья чакра | Отец Солнце, мать Земля  
- 276 -

ГЛАВА 14

Четвёртая чакра | От страсти к состраданию  
- 291 -

ГЛАВА 15

Пятая чакра | Голос Истины  
- 311 -

ГЛАВА 16

Шестая чакра | Путь Души  
- 331 -

ГЛАВА 17

Седьмая и восьмая чакры | Между Небом и Землёй  
- 355 -

Эпилог

- 376 -

Рекомендованная литература

- 378 -

Признательность

- 380 -

Список упражнений и медитаций

- 382 -