

Благословения от Гуру Раттаны

Я предлагаю вам эту книгу, чтобы вдохновить вас принять своё человеческое путешествие и узнать о возможности пробуждения к прекрасной реальности того, кто вы есть и почему вы именно такие, какие вы есть. Я делюсь с вами техниками, которые смогут изменить вашу жизнь на очень глубоком уровне. Практикуя с верой и преданностью, вы сможете ощутить силу любви, что и есть ваша душа.

Спустя несколько лет после того как вышло первое издание этой книги, на одном из йоговских мероприятий ко мне подошла женщина, которая рассказала, что хотела покончить жизнь самоубийством, но, прочитав книгу, передумала.

«Ваша жизнь в чакрах» предлагает новый взгляд на жизнь, который может изменить ваше представление о себе и жизненных трудностях, а также изменить ваш подход к выполнению повседневных обязанностей. Из своего опыта могу сказать, что взгляд на жизнь с точки зрения души – почему мы здесь и куда мы идём – это бесценный дар.

Мы можем жить в надежде и без сожалений. Мы можем оставить позади попытки притупить свою боль через пристрастия и вредные привычки. Мы можем жить умиротворённо в настоящем, а не тревожиться о будущем. Мы можем жить в доверии, а не терзаться сомнениями или уступками. Мы можем значительно уменьшить уровень стресса, боли и борьбы. Мы можем смотреть в своё будущее с любопытством, а не с ужасом и тревогой. Мы можем наслаждаться радостью жизни, которая приходит из глубины наших внутренних переживаний.

Это второе издание – результат 20-летней личной практики и изучения чакр. Второе издание было значительно расширено (1) глубоким описанием природы, даров и уроков каждой чакры; подробной информацией о том, (2) как работать с каждой чакрой; (3) как определить, что сообщают и проецируют наши чакры, и (4) как развивать сознание чакр; также второе издание представляет (5) новую подборку крий и медитаций Кундалини йоги, большинство из которых не были представлены ранее ни в одной из моих книг.

Я шлю свои благословения всем и призываю вас полюбить свою уникальность, найти страсть своей души, принять богатство человеческой жизни и использовать каждую возможность, чтобы внести свой особый вклад в эволюционное раскрытие мира и сердечно-центрированного сознания на нашей планете.

Со многими благословениями
Гуру Раттана, Ph.D.
Август 2014

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

ВАША ЖИЗНЬ В ЧАКРАХ

Руководство по осознанию энергии чакр



