



Оглавление

ЧАСТЬ I. Йога для Процветания

ГЛАВА 1

Введение в Кундалини йогу, медитацию
и Шабад йогу 13

Руководство к использованию техник,
описанных в этой книге

 Настройка 15

 Как спланировать свою личную духовную практику 16

 Релаксация 18

 Основы медитации 20

 Мудры 23

 Шабад йога: что это такое,
почему это работает, как выполнять 25

 Советы для практики 26

ГЛАВА 2

Из чего складывается процветание 30

О том, что является процветанием, и что им не является

 Сознание процветания 32

ГЛАВА 3

Дыхание процветания: пранаяма 35

Техники дыхания и важность глубокого дыхания для
процветания

 Основные техники дыхания 37

 Кундалини йога и медитации для дыхания 39

 – Одноминутная дыхательная медитация 39

 – Медитация для бесстрашия и открытости 39

ГЛАВА 4

Энергетические колеса процветания: чакры 41

Что такое чакры, и как они влияют на процветание

Кундалини йога и медитация для чакр 49

– Основной комплекс для

прохождения энергии по позвоночнику 49

– Мантра медитация с чакрами для начинающих 53

ГЛАВА 5

Десять тел процветания 55

Что такое 10 тел, и как они влияют на процветание

Кундалини йога и медитация для Десяти тел 62

– Комплекс для пробуждения Десяти тел 62

– Мул мантра 67

– Сахадж Сукх Дхиян 69

ГЛАВА 6

Самоуважение и позитивное действие 71

Освобождение от негативности, роль положительной самооценки в процветании

Аффирмации 74

Кундалини йога и медитация для

самоуважения и освобождения от негативности 76

– Комплекс на Пупочный центр 76

– Медитация для преодоления враждебности

к самому себе 79

– Медитация освобождения от негативных мыслей 80

– Медитация просящего 81

– Медитация самоутверждения 82

– Трехминутная медитация для процветания

и самоуважения 83

Шабдад йога: Джа Ту Мэйре Вал Хе

для процветания и освобождения от

чувства незащищенности 84

ГЛАВА 7

| | |
|--|----|
| Зелёная энергия и Сердечная чakra | 85 |
| Как любовь, отношение благодарности, щедрость и бескорыстное служение создают процветание | |
| Кундалини йога и медитации для Сердечной чакры | 89 |
| – Комплекс для сердца и души | 89 |
| – Медитация благословения | 93 |
| – Медитация для проекции из сердца | 94 |
| – Медитация для распознавания процветания | 95 |
| Шабдад йога: Аагэ Паачеи Кусал Бха-и-аа для благодарности | 96 |

ГЛАВА 8

| | |
|---|-----|
| Интуиция и молитва, на которую вы получаете ответ | 97 |
| Природа молитвы и роль, которую играет интуиция, в создании процветания | |
| Кундалини йога и медитации для интуиции и молитвы, на которую приходит ответ | 99 |
| – Крийя для балансировки мозга | 99 |
| – Медитация «Станьте интуитивными» | 102 |
| – Медитация Индра Ниттри | 105 |
| – Медитация Ардаас Бхаи | 106 |
| – Медитация для открытия возможностей | 107 |
| Шабдад йога: Джо Маангех для молитвы с ответом | 109 |

ГЛАВА 9

| | |
|--|-----|
| Сияющее тело и золотой успех | 111 |
| Как сильное Сияющее тело ведёт к долговременному успеху и процветанию | |
| Кундалини йога и медитации для Сияющего тела | 114 |
| – Комплекс для поддержания Духа | 114 |
| – Крийя для усиления Сияющего тела | 119 |
| – Медитация для случаев, когда больше ничего не работает | 120 |

| | |
|---|-----|
| – Основная медитация Хар Хар Хар Хар Гобиндей ... | 121 |
| – Великолепная мантра медитация для процветания | 123 |
| Шабд йога: Аап Сахаа-и Хо-аа для Сияющего тела и Процветания | 124 |
| ГЛАВА 10 | |
| Дух Процветания: жизнь из Души | 125 |
| Как связь с Душой и руководство Души ведут к процветанию и наполненной жизни | |
| Кундалини йога и медитация для соединения с Душой | 127 |
| – Комплекс для переживания опыта вашей изначальной личности | 127 |
| – Медитация для руководства | 130 |
| – Медитация для соединения с источником | 131 |
| – Медитация процветания для блаженства Души | 132 |
| Шабд Йога: Аапех Мэйл Ла-эй для связи с Душой | 134 |
| ГЛАВА 11 | |
| Коллекция Процветания | 135 |
| Специальные техники для процветания | |
| Кундалини йога и медитация для процветания | 137 |
| – Комплекс для возможностей и Зелёной энергии | 137 |
| – Субагх крия | 142 |
| – Медитация для процветания «Зелёный Бог» | 145 |
| – Весёлая медитация процветания | 146 |
| – Медитация Гурпрасада | 148 |
| – Медитация для изобилия | 148 |
| Шабд йога: двадцать пятый стих Джапджи Сахиб для процветания | 150 |
| СЛОВАРЬ | 152 |

ЧАСТЬ II. Лекции о процветании

| | |
|--|-----|
| Сознание в Эпоху Водолея | 159 |
| Непознанное станет познанным | 160 |
| Обширные перемены уже в пути | 161 |
| Характеристики Эпохи Водолея | 162 |
| Использование медиативного ума | 163 |
| Уникальные вызовы в Эпоху Водолея | 163 |
| Технологии внутренней энергии | 165 |
| Пять сутр для Эпохи Водолея | 166 |
| Держитесь! | 166 |
| Наставление Йоги Бхаджана на заре Эпохи Водолея | 167 |
| Сенсорная система и переход из Эпохи Рыб в Эпоху Водолея | 167 |
| Двойственность больше не работает | 168 |
| Что мы оставляем позади | 169 |
| Работающий Бог | 170 |
| Основание фундамента новой Эпохи | 171 |
| Быть, чтобы быть | 172 |
| Жизнь с помощью сенсорной системы | 173 |
| Семь шагов к Счастью | 175 |
| Процветание: источники для выполнения вашего предназначения | 177 |
| Краеугольный камень процветания | 179 |
| Безопасность и процветание | 193 |
| Десять Сакральных Секретов Успеха | 204 |