

Оглавление

Предисловие	13
К читателям	15
Краткое руководство по медитации	17

Освободитесь от стресса

001. Устранение напряжения и стресса	21
002. Отдыхающий Будда	22
003. Переживание энергии Юпитера	24
004. Освободитесь от напряжения, чтобы просто жить	26
005. Десять шагов к миру	27
006. Освобождение от стресса и эмоций прошлого	29
007. Освобождение от стресса и одиночества	30
008. Медитация от стресса и внезапного шока	34

Победа над усталостью

009. Преодоление утомляемости мозга	36
010. Техники для победы над усталостью	39
011. Медитация от «выгорания»	45

Радость и расслабление

Избавьтесь от депрессии и напряжения

012. Целительная медитация при сильной депрессии	47
013. Медитация для полной нейтрализации напряжения	49

014. Станьте спокойными, соединитесь с Землёй	50
015. Медитация для расслабления и радости	52
016. Скорая помощь при эмоциональном возбуждении	54
017. «Космический плюшевый мишка»	55

Медитации для чакр

018. Медитация для третьей чакры (для силы и твёрдости)	56
019. Медитация для четвёртой чакры (для Сердечного центра)	58
020. Медитация для пятой чакры (чтобы произносить истину)	60
021. Медитация для шестой чакры и эндокринной системы	62
022. Медитация Шивы для активизации Третьего глаза	64
023. Медитации для седьмой и восьмой чакр и интуиции	65
024. Стимулируйте систему чакр и чувствуйте себя великолепно	66
025. Медитация в движении для усиления ауры	68

Медитации из серии 9+2

026. Простая настройка мозга	69
027. Ощущая свою подлинность	74
028. Основа ваших творческих способностей в жизни	78
029. Управляя управляющим центром эндокринной системы	82
030. Побеждая воображаемое бессилие	86

031. Встречая вызов завтрашнего дня	90
032. Подарите себе новую жизнь	93
Исцелите себя сами	
033. Исцеление физического, ментального и духовного тел	96
034. Откройте в себе целительную силу	98
035. Развивайте в себе силу целителя. Медитация с мантрой Ра Ма Да Са Са Сэй Со Хан(г)	100
036. Разновидности медитации для исцеления других	102
037. Дыхание Десяти. Медитация для освобождения от болезней	104
038. Медитация Моисея (для улучшения памяти)	106
039. Медитация от лихорадки, недомогания или какого-либо дискомфорта	108
040. Целительная энергия Земли и Эфира	110
041. Активизируйте иммунную систему	113
042. Медитация для снижения артериального давления	114
«Победи свой ум – и ты победишь весь мир»	
043. Медитация для нейтрального ума	115
044. Медитация для успокоения ума	116
045. Медитация «Брахм Калаа» (для ментального контроля)	118

Инициация в интуицию

046. Медитация для развития интуиции	119
047. Инициация в интуицию	121
048. Видеть невидимое	123
049. «Пойте о Боге»	125
050. Медитация с двухтактным дыханием для развития интуиции	126

Сожгите внутренний гнев

051. Победите и сожгите внутренний гнев	127
052. Высвобождение гнева, накопленного в детстве	129
053. Йони крийя (для освобождения от гнева)	131
054. Медитация для избавления от гнева	134
055. Настройка пяти Таттв	136
056. Чудесные наклоны	138
057. Для освобождения от глубокого хронического внутреннего гнева	140
058. Махан Гьян Мудра	142

Освободитесь от негативности и двойственности

059. Быстрое избавление от негативности	143
060. Освобождение от негативности (для энергии и расслабления)	145
061. Облегчение от страданий, вызванных двойственностью	146
062. Для нейтрализации негативных мыслей	148