



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 чакра	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
Шабд 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
Шабд 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
Шабад 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
Шабад 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
Шабад 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