Медитация как Лекарство
Дхарма Сингх Хальса

ISBN 978-5-903084-43-2
ISBN 0-7434-0065-8 (англ.)

Представленная в книге доктором Дхармой Сингх Хальса и Камероном Стаутом практика Лечебной Медитации, эффективность которой была доказана научными исследованиями, стала настоящей революцией в целительском процессе. Балансируя и восстанавливая тонкие и физические энергии при помощи простых медитаций, Лечебная Медитация объединяет ум, тело и дух в одну мощную триаду.

Каждая Лечебная Медитация оказывает определённое физиологическое воздействие, помогая при самых разных заболеваниях, от артрита до язвы или рака. Доктор Хальса выделяет пять уникальных компонентов этого типа медитации, гораздо более сильного, чем стандартная медитация. Сочетание специальных поз и движений; точное положение рук и пальцев; специальные мантры; особенные виды дыхания и исключительная концентрация внимания могут изменить всю биохимическую картину организма, переводя вас в спокойное целительное состояние. Практикуемая в сочетании с традиционными или нетрадиционными видами лечения, передовая методика Лечебной Медитации пробудит ваши собственные целительные силы.

пер. с англ.: Жанна Волкова (Прокошина),
Елена Митусова
редакторы: Жанна Волкова, Дмитрий Волков
корректор: Мельникова Л.Н.
оформление и вёрстка: Дмитрий Волков
оформление обложки: Александра Бегиашвили
© оформление: ООО «Йога Экс-Пресс»
© пер. с англ.: ООО «Йога Экс-Пресс»
© ООО «Йога Экс–Пресс», 2014
© Dharma Singh Khalsa, 2001

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 –