

# СОДЕРЖАНИЕ

**ПРЕДИСЛОВИЕ** ..... 9

**ЧАСТЬ 1. ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ** ..... 13

О тех вещах, о которых часто спрашивают во время семинаров, интервью и через социальные сети, — о медитации, практике, здоровье, духовности, религии и многом другом.

**УМ И РАССУДОЧНОЕ МЫШЛЕНИЕ**..... 14

О чудесах и интуиции, о том, как научиться слышать тишину, и о том, что значит «пребывать в моменте».

**ТЕЛО И ЗДОРОВЬЕ**..... 19

О важности заботы о теле и поддержания его способности проводить жизненную энергию. А также о происхождении стрессов и болезней и о том, чему может научить состояние нездоровья.

**ЧЕЛОВЕК И СОЦИУМ ..... 31**

О том, как находиться в социуме и оставаться по-настоящему человеческим, о воспитании детей и отношениях с начальством. А также о том, как получать удовольствие от вещей, которые вынужден делать.

**ОСОЗНАННОСТЬ ..... 38**

О таких сложных понятиях, как осознанность и просветление, и том, что такое желание, намерение и воображение.

**ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ ..... 42**

О том, что такое предназначение и как определить, что оно — твое, о самореализации и успехе в жизни.

**ПУТЬ К СВОБОДЕ ..... 45**

О свободе и рамках, которые всех нас сковывают. А также о ценности свободы и возможности делать то, что хочешь, умении сказать «нет», принципах развития и переломных моментах в жизни каждого человека.

**МЕДИТАЦИЯ ..... 61**

О том, как и почему возникает потребность в медитации, кому нужно ей заниматься, как к ней готовиться и как правильно практиковать ее.

**БОГ ЕСТЬ ЛЮБОВЬ ..... 81**

О том, как настроить сердце на любовь, о материнской любви и о единении со Вселенной. А также о том, откуда берутся ненависть и другие негативные чувства.

**ВЕЧНЫЕ ЦЕННОСТИ..... 87**

О том, что такое душа и что значит «вечные ценности»,  
А также об одиночестве, правде и о том, как научиться  
ценить жизнь такой, какая она есть, и перестать бояться  
будущего.

**ДУХОВНОСТЬ И РЕЛИГИЯ ..... 99**

О том, как духовность и религиозность соотносятся  
с понятиями совести, справедливости, морали  
и нравственности, и почему сейчас в мире такой интерес  
к духовной сфере.

**«БИТВА ЭКСТРАСЕНСОВ» ..... 103**

Об особенностях, сложностях и пользе участия в этом  
телевизионном проекте. А также о влиянии СМИ  
и интернета на человечество.

**ЛИЧНЫЕ ВОПРОСЫ ..... 115**

О жизни и обучении в Индии, организации личного  
быта, диетических предпочтениях, распорядке дня,  
о том, как важно вовремя уйти со сцены и многом  
другом.

**ПРАКТИКИ ..... 135**

О разнообразии практик и современной «индустрии  
духовности», о том, как выбрать практику в соответствии  
с типом тела и как примирить близких с этой стороной  
своей жизни. А также о способе быстро успокоиться.

**ЧАСТЬ 2. ОСНОВЫ..... 147**

О тех вещах, без которых трудно представить свою нормальную, комфортную жизнедеятельность, основах и фундаментальных правилах жизни.

**ДЫШИ ..... 148**

О том, что такое дыхание и как оно связано с пульсацией Вселенной. А также о том, как правильно дышать и повышать за счет этого уровень энергии, и о том, на что обязательно стоит обращать внимание при занятиях дыхательными практиками.

**ДВИЖЕНИЕ — ДЫХАНИЕ — ЗВУК..... 155**

О блоках, которые существуют в нашем теле и мешают естественному течению жизненной энергии. А также о том, почему они возникают, какие проблемы вызывают и как от них можно избавиться с помощью различных техник.

**БИОЭНЕРГЕТИКА..... 161**

О том, что такое биоэнергетика и биоэнергетические практики, зачем они нужны и какими бывают. А также о мощных позитивных эффектах, которых можно достичь, занимаясь такими практиками.

**ЧАСТЬ 3. НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ ПРАКТИК ..... 169**

О различных практиках и о том, как выбрать ту, которая действительно эффективна и работает и с сознанием человека, и с его физическим телом, и с его энергетикой.

**ТЕХНИКА ДИНАМИЧЕСКОЙ МЕДИТАЦИИ..... 170**

О том, как с помощью работы с дыханием, телом и сознанием, произведенной правильным образом и в определенной последовательности, наладить дыхание, достичь катарсиса, войти в поток энергии и наполниться ею.

**НАДАБРАМА ..... 181**

Об исцеляющей древней тибетской технике, в которой работают со звуковыми вибрациями — внешними и внутренними.

**АУМ ..... 183**

О необычной технике медитации, которая выполняется, в отличие от более привычных разновидностей, не индивидуально, а в толпе и не предполагает молчания и закрытых глаз. И о том, сколь многое можно постичь, проходя через двенадцать стадий медитации Аум.