

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	10
ГЛАВА 1. НАСТОЯЩЕЕ «Я»	17
Кризис веры	18
Киртан и чудо	21
Мир и самадхи	25
Первые медитации	27
Коммунизм, Барнаул, 1990-е	32
Духовное сообщество. Сатсанг	37
Просто дада	40
ГЛАВА 2. КАК РАБОТАЕТ МЕДИТАЦИЯ	43
Зачем медитировать	44
Стоп! Что сейчас делает ваш ум?.....	46
Что такое медитация	48
Как медитировать: базовая техника	49
Первый шаг. Поза.....	51
Второй шаг. Расслабление.....	52
Третий шаг. Абстрагирование от пространства	54
Четвертый шаг. Концентрация на звуке мантры	56
Пятый шаг. Концентрация на смысле мантры	56

Как была дана универсальная мантра	57
Шесть уроков медитации	60
Первый урок.....	64
Второй урок.....	66
Третий урок.....	69
Четвертый урок.....	72
Пятый урок.....	73
Шестой урок	74
Зачем нужна тайна	76
Как достичь самадхи	78
Другая жизнь.....	80

ГЛАВА 3. ЯМА И НИЯМА. ПРАВИЛА ЖИЗНИ..... 83

Принципы ямы	84
Ахимса. Непричинение вреда.....	88
Сатья. Благожелательная правдивость	93
Астея. Не укради	96
Апариграха. Нестяжательство	98
Брахмачарья. Видеть все как проявление Бога	101
Принципы ниямы.....	105
Шауча. Чистота.....	105
Сантоша. Удовлетворенность	106
Тапах. Добровольная аскеза	109
Свадхьяя. Духовное чтение.....	111
Ишвара пранидхана. Прибежище в Боге	112

ГЛАВА 4. КАК УСТРОЕН ЧЕЛОВЕК.

БИОПСИХОЛОГИЯ ЙОГИ 115

Что такое эмоции.....	116
Муладхара. Четыре вида счастья.....	119
Свадхистхана. Восприятие крокодила	121

Манипура. Власть и амбиции	126
Анахата. Дыхание и абстрактное мышление	127
Вишуддха. Вручение себя Высшему	131
«А я сомневаюсь, что это мой путь...».....	133
Агья. Жажда знаний	135
Депрессия и вера	136
Психические расстройства. Поможет ли йога?	138
Как развивать чакры	139
Прана, жизненная сила	142
Чакры и педагогика	143
Свободное проявление желаний	144
Сахасрара. Высший лотос.....	146
Чакры и оккультные силы.....	147

ГЛАВА 5. МИР, УМ, КАРМА. БАЗОВАЯ ФИЛОСОФИЯ 151

Высшее сознание	152
Единство знания.....	154
Философский Бог.....	159
Единство — двойственность — единство	161
Классическая философия Индии.....	164
В начале было... ..	165
Зачем всё	169
Откуда зло	170
Как устроен ум	172
Карма: мир причин	177
Есть ли свобода воли?	180
Зачем нужна философия	184
Что происходит в момент смерти	186
Смерть утешает.....	188
Можно ли проскочить через уровень.....	189

Дхарма	190
Дхарма русской поэзии	195
Философия блаженства	197
Философия служения	201

ГЛАВА 6. КТО МЫ.

ПРАВДА ОБ «АНАНДА МАРГЕ» 205

Что такое «Ананда марга»	206
Почему «Ананда марга»?.....	210
Гуру. Начало	214
Откуда враги	216
Репрессии	219
Секта или нет?	223
Гуру: сомнения и чудо.....	225
Выход из тела	229
Почему это не религия	230
«Песни нового рассвета»	234
Как устроена «Ананда марга»	235

ГЛАВА 7. ТАНТРИЧЕСКИЕ

СЕКРЕТЫ УСПЕХА 239

Первый секрет успеха. Твердая решимость	240
Второй секрет успеха. Искренность, уверенность и концентрация энергии на цели	247
Третий секрет успеха. Следуй указаниям учителя.....	252
Четвертый секрет успеха. Сбалансированное состояние ума.....	257
Пятый секрет успеха. Самообладание и самоконтроль.....	263
Шестой секрет успеха. Сбалансированное питание	266
Седьмой секрет, которого нет	271

ГЛАВА 8. БУДУЩЕЕ МИРА	275
Неогуманизм.....	276
Сентименты	281
Освобождение	286
Как победит неогуманизм	289
Дух справедливости	290
Теория счастья	292
Как производить?	295
Самодостаточность регионов мира	299
Почему капитализм обречен	300
Прогноз на будущее.....	303
Заключение. Следующий шаг	309
Об авторах.....	318