

СОДЕРЖАНИЕ

ЗАЧЕМ ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ?	11
-----------------------------------	----

ЧАСТЬ I

ОБЕТ

КАК ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ	17
О ЧЕМ ЭТА КНИГА?	22
НАЧАЛО	24
ПОЧЕМУ ЛЮБИТЬ?	28
ПРАКТИКА	30
ОКНО	32
1. Ментальный цикл	34
2. Медитация	38
СОДЕРЖАНИЕ	5

3. Зеркало	42
4. Один вопрос	44
МЫСЛЬ	46
ПАМЯТЬ	49
ВЫКЛЮЧАТЕЛИ СВЕТА	51
Я ВЛЮБЛЕН	58
ПРОЩЕНИЕ	60
ВЫБОР	65
БОРОЗДЫ	68
ВОЛШЕБСТВО	71
КАПИТУЛЯЦИЯ	74
ПЛЫТЬ ПО ТЕЧЕНИЮ	77
ВЕРА	80
КИСЛОРОД	83
ГДЕ Я ХОЧУ БЫТЬ	85
КОНЕЦ	86

ЧАСТЬ II

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

МОЯ ЦЕЛЬ	91
ПРЫЖОК	93
ПЕРВОЕ: ПРОСТИТЕ СЕБЯ	95
ПОПРОБУЙТЕ ВОТ ЧТО: ПРОСТИТЕ СЕБЯ	97

ВТОРОЕ: ВАШ ОБЕТ	100
ПОПРОБУЙТЕ ВОТ ЧТО: ДАЙТЕ ОБЕТ	104
ДЕСЯТЬ ВДОХОВ И ВЫДОХОВ	107
ТРЕТЬЕ: ВЫПОЛНЯЙТЕ ПРАКТИКУ	110
ПРАКТИКА 1. МЕНТАЛЬНЫЙ ЦИКЛ	113
ПОПРОБУЙТЕ ЭТО: МЕНТАЛЬНЫЙ ЦИКЛ	116
ПРАКТИКА 2. МЕДИТАЦИЯ	122
ПОПРОБУЙТЕ ВОТ ЧТО: МЕДИТИРУЙТЕ	124
ПРАКТИКА 3. ЗЕРКАЛО	126
ПОПРОБУЙТЕ ЭТО: ЗЕРКАЛО	128
ПРАКТИКА 4. ВОПРОС	130
ПОПРОБУЙТЕ ЭТО: ВОПРОС	134
СЛЕДУЮЩИЙ УРОВЕНЬ	136
РИТУАЛЫ	138
ОТСЛЕЖИВАНИЕ	140
ЛИНИЯ НА ПЕСКЕ	142
В ДВУХ СЛОВАХ	144
ДЕТСКИЕ СТРУНЫ	146
ПОПРОБУЙТЕ ЭТО: ДЕТСКИЕ СТРУНЫ	149
ВАШЕ БУДУЩЕЕ «Я»	152
ДАРИТЬ ЛЮБОВЬ	154
ПАРАШЮТ	156
СОДЕРЖАНИЕ	7

ВЫШЕ	158
ПОВТОРЯТЬ	160
ЕСЛИ ЭТО ПУГАЕТ ВАС	162
ОЖИДАЙТЕ ВОЛШЕБСТВА	165
ОДНА ПОСЛЕДНЯЯ ВЕЩЬ...	167

ЧАСТЬ III

УРОК

ВСТУПЛЕНИЕ	171
ОТ КАМАЛЯ	267