

# Оглавление

Предисловие .....	09
Вступление .....	11
1. Свобода .....	13
Искусство правильного контакта .....	14
Наше наследие .....	17
2. Счастье .....	22
Радость жизни .....	22
Уравнение счастья .....	26
3. Религия .....	30
Врожденное совершенство .....	30
Знание – тайная сила .....	31
4. Баланс .....	37
Священное и мирское .....	37
Двойной путь .....	39
5. Тело-Ум-Интеллект (Т.У.И.) .....	45
Инструменты опыта .....	45
Высшая Реальность .....	47
Васаны .....	53
За пределами Т.У.И. ....	55
6. Действие .....	61
Три вида действия .....	62
Секрет успеха .....	65
7. Ценности .....	72
Истинность (Сатьям) .....	72
Самоконтроль (Брахмачарья) .....	75
Непричинение вреда (Ахимса) .....	79

8. Энергия .....	84
Эффективность: динамизм в действии .....	84
Сохранение энергии .....	87
Радость мастера .....	90
Обращение энергии в должное русло .....	93
9. Ум .....	97
Опыт пребывания в мире .....	97
Четыре личности .....	99
Правильный образ мыслей .....	100
Природа ума .....	103
Тренировка ума .....	104
Взгляд внутрь себя .....	105
Внутреннее и внешнее .....	107
10. Карма .....	112
Закон Кармы .....	112
Внутренние усилия .....	114
Причина и следствие .....	115
Созидание будущего .....	117
11. Васаны .....	124
Эгоцентричные действия .....	124
Карма Йога .....	127
Плоды действия .....	129
Путь для каждого .....	132
12. Гуны .....	137
Три структуры мысли .....	137
Кастовая система .....	140
Покрывала, скрывающие Самость .....	142
13. Оболочки .....	147
Пять оболочек Самости .....	148
Оболочка пищи .....	148
Оболочка жизненного воздуха .....	149
Ментальная и интеллектуальная оболочки ..	150
Оболочка блаженства .....	152
Выход за пределы оболочек .....	154

14. Три мира .....	159
Три Тела .....	159
Грубое Тело .....	159
Тонкое Тело .....	160
Причинное Тело .....	162
Три состояния .....	162
Выход за пределы тел .....	164
Макрокосм .....	167
15. Веданта .....	174
Веды .....	175
Махавакьи .....	178
16. Майя .....	182
Иллюзия .....	182
Игра Гун .....	184
Отношения с Ом .....	189
17. Само-Осознание .....	195
Устойчивая мудрость .....	195
Внутреннее и Внешнее .....	198
Совершенный Баланс .....	201
18. Садхана .....	205
Прогресс на Пути .....	205
Различение (Вивека) .....	206
Отстраненность (Вайрагья) .....	208
Шесть качеств .....	212
Великое Желание Освобождения .....	215
19. Медитация .....	219
Подготавливая Ум: Джапа .....	220
Процесс .....	222
Алтарь .....	222
Место и Поза .....	222
Мысленный массаж .....	223
Мысленный парад .....	223
Повторение Мантры .....	224
Обобщение Методики .....	225

19. Медитация (продолжение)	
Мантры . . . . .	228
Ведические Мантры . . . . .	228
Пуранические Мантры . . . . .	228
Предупреждения . . . . .	228
Заключительные Стадии . . . . .	230
Ключи к Успеху . . . . .	232
20. Непрерывная Радость . . . . .	237
Убеждая Ум . . . . .	237
Отдача . . . . .	240
Взывание к Высшему . . . . .	242
О Свами Чинмайананде . . . . .	247