ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора 7

Благодарности 9

Введение 11

1. СОБИРАЕМСЯ В ДОРОГУ 13

Поток повседневности
ТЮРЬМА ИЗ МЫСЛЕЙ
Игра в Пробуждение
Относительные реальности

2. ГОТОВИМСЯ 45

Чего ожидать
Ваше тело
Пища для размышлений
Где медитировать
Когда медитировать
С кем медитировать

3. ВЫБОР ПУТИ 65

Какой метод — мой?
Испытательный срок
Множество путей
Концентрация внимания
Мантра
Созерцание
Преданность
Визуализация
Движение
Внимательность
Медитация в действии
Бесформенная медитация

4. НАЙТИ СВОЙ ПУТЬ 143

Пусть все меняется
Упрощайте!

Для всего есть свой сезон
Друзья
Группы
Учителя
Об уединении
Медитация и уход от реальности: что общего?
Много ступеней — много путей

5. КАК ТЕРЯЕТСЯ ПУТЬ 191

Метод
Опыт
Планы
Сила
О духовной гордыне
Кайф
Успех
Суждение

6. ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ 221

Тело протестует
Реакция разума
Что делать, когда отвлекаешься
Сомнения
Страх
Утрата смысла
Если вы не нашли
своего гуру

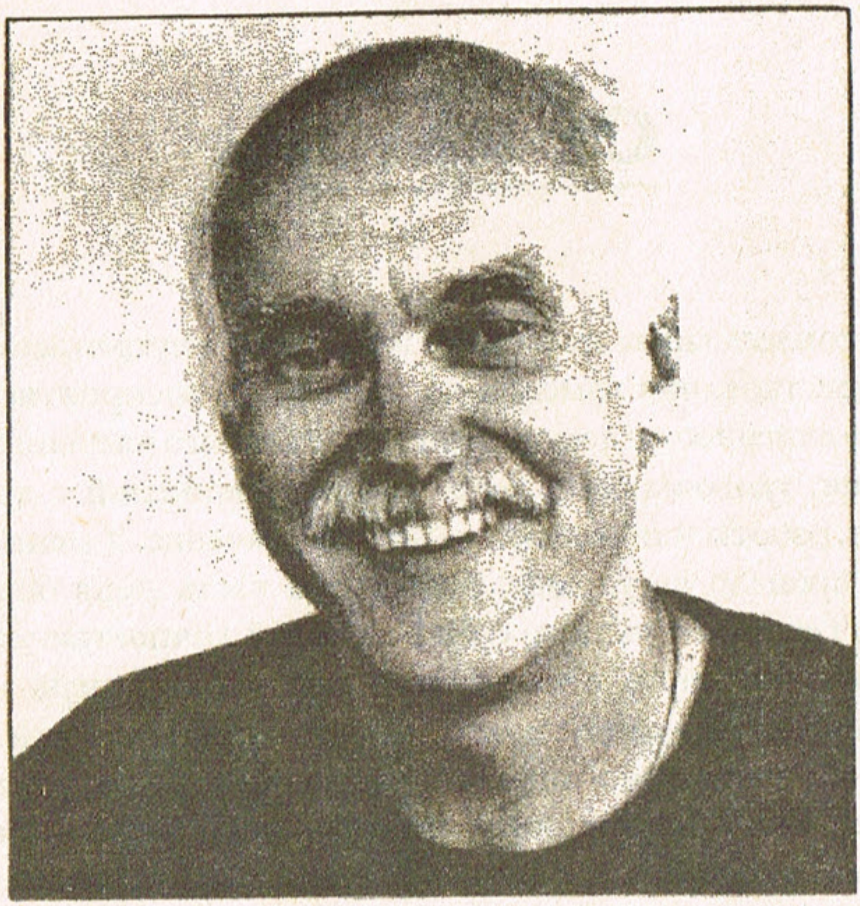
7. ОСВОБОЖДЕНИЕ 247

Не витайте в облаках
Преодолевая слабости
Как управлять энергией
Вера и настойчивость
Доверьтесь своему сердцу
Юмор

8. ПУТЬ СОЗДАНИЯ 273

От автора

Накопленный за последние годы опыт внутреннего самосовершенствования изменил не только мое восприятие событий повседневности: достижений, сексуального влечения, злости, тоски, удовольствий, денег, взаимоотношений с другими людьми, работы или отдыха, — но и их значение. У меня совершенно пропало ощущение, будто одна часть меня борется с другой. Теперь я чувствую себя целостной личностью во всем, начиная с большого и заканчивая мелочами. Теперь каждое мгновение моей жизни, независимо от того чем я занимаюсь в это время, наполнено ощущением космоса, мира, равенства, радости и света. В этой книге, читатель, как и в предыдущих, я постараюсь поделиться с вами собственными открытиями.



Рам Дасс (Ричард Альперт)
род. в Бостоне, США в 1931 г.