

# Оглавление

## 1. РАННИЕ ГОДЫ

## 2. ПОСВЯЩЕНИЕ В ТАПАС

Посвящение — воскресенье, 7 августа 1949 г..

Первые трудности

Временное прибежище в ашраме Пасалапуди

Буря

На кладбище

## 3. ТАПАС ЧЕТЫРЕХ СТОРОН СВЕТА

Укушенный коброй бала-йоги

Налоговый чиновник и тешилдар пришли получить даршан

Сооружение дхьяна-мандира

Визит Тапасвиджи Махараджа

Сиддхи и сакшаткара

Юга-тапас, дик-тапас и дик-сиддхи

Тапас и сиддхи восточного направления

Тапас северного направления

Сурья-сакшаткара и визит в Сурья-мандалу

Сакшаткара и сиддхи северного направления.

Тапас западного направления

Сиддхи западного направления

Тапас южного направления

Сакшаткара и сиддхи южного направления

## 4. ЗАВЕРШЕНИЕ ЮГА-ТАПАСА

Сиддхи юга-тапаса

Основание Ади-ашрама

Стхапана шивалингама

Установка мурти Матери Парвати

Дальнейший тапас

Мать Парватхамма

## 5. МИССИЯ И УЧЕНИЕ

Миссия Шри Свамиджи

Мауна-упадеша (безмолвное наставление)

Йога-Васиштха Рамаяна

## 6. БХАВА

Как это началось  
Бхава и бхава-самадхи  
Бхава — экскурс в историю  
Уникальность бхава-лилы Шри Свамиджи  
Польза от бхавы  
Бхава — личный опыт

## 7. ДХЬЯНА

Приготовления для практики дхьяны  
Введение  
Дхьяна-дикша (посвящение в дхьяну)  
Использование вибхути  
Продолжительность дхьяны  
Место для дхьяны  
Асана  
Хорошая физическая форма и диета  
Техника выполнения дхьяны  
Лакшья (цель, или задача) дхьяны  
Техника выполнения дхьяны  
Стабилизация взгляда  
Успокоение ума  
Сосредоточение на Чит  
Начало дхьяны.  
Милость гуру  
Некоторые типичные проблемы и заблуждения новичков  
Возмущения ума.  
Стабилизация взгляда и сосредоточение ума  
Джапа и сосредоточение на иште во время дхьяны  
Внутреннее зрение и внутренний слух  
Продвижение на начальных стадиях  
Препятствия к дхьяне  
Сон  
Блаженство манолайи  
Шунья, или пустота.  
Склонность принимать сонливость за дхьяну  
Влияние трех гун  
Пагубное влияние гуны тамас  
Ощущение жара в мозгу и головная боль  
Что мы обретаем в результате дхьяна-садханы  
Духовные потоки  
Восхождение кундалини-шакти  
Самадхи  
Тапас  
Сакшаткара (Реализация)