

Оглавление

Вступление

Введение

Посвящение и благодарности

ЧАСТЬ I. ОСНОВЫ

Предисловие

1 . Медитация

2 . Садхана и жизнь в этом мире

3 . Подлинное отдавание себя происходит, когда ум становится безмолвным

4 . Покой — это подлинное достижение

ЧАСТЬ II. ВЕЧЕРНИЕ САТСАНГИ

Предисловие

5 . Ум и его уловки

6 . Преданность и знание: всегда рука об руку

7 . Сохраняйте веру, выполняйте садхану

8 . Как жить в этом мире: духовные принципы

9 . Впитайте слова Гуру умом

10. Усилия ведут к безуильному состоянию самадхи

11. У Реализации нет внешних признаков

12. Черпать вдохновение из жизни святых и их учений

13. Работа с желаниями и стремлениями ума

14. Усвойте правильные методы достижения духовного успеха

15. Йогин един с Божественным

16. Чистое Сознание: разрыв между мыслями

17. Ключ к эффективной садхане
18. Отдайте себя и выйдите за пределы всякой двойственности
19. Всё, что необходимо, — это стать спокойным
20. Если вам приходится использовать представления, то представляйте высшее
21. Истинный покой находится внутри
22. Решающая победа для человека — это победа над собственным умом
23. Наука образов и проявлений
24. Истинное Я находится за пределами всех представлений
25. Самадхи и реализация
26. Подлинное чудо
27. Верования и ритуалы на пути преданности
28. Духовные истины «Йога-Васиштхи»
29. Реализация: капля становится единой с океаном
30. Гуру говорит: «Не анализируй, просто наблюдай»
31. Преодоление препятствий с решительностью и непривязанностью
32. Йогин — это тот, кто всегда пребывает в безмолвии
33. За пределами мифов и иллюзий

ЗОЛОТЫЕ СТРОФЫ

Шри Шива Рудра Балайоги Махарадж

Глоссарий