

Оглавление

Введение

Даршан Гуру

Биография Шри Чандры Свамиджи Удасина

Примечание редактора английского издания

Глава 1. Бог существует

Сат-Чит-Ананда

Бог

Атман, или Дух

Сознание

Пуруша и Пракрити

АУМ, или ОМ

Глава 2. Цель жизни

Глава 3. Основные качества

Вера и доверие

Искренность и стремление

Чистота

Смирение

Прощение

Хорошие привычки

Простота

Размышление и различение

Бесстрастие и непривязанность

Самоконтроль

Настойчивость и терпение

Глава 4. Всеохватывающая садхана

Общие понятия

Различные пути

1. Бхакти-йога. Путь Любви и Преданности

Молитва

Сдача себя

Милость

2. Джняна-йога. Путь Знания

Чтение священных писаний

3. Карма-йога. Путь бескорыстной работы и служения

4. Раджа-йога Махариши Патанджали

Глава 5. Медитация и созерцание

Общие понятия

Методы медитации или духовного сосредоточения

1. Отрицательный метод: Практика остановки и отрицания

2. Утвердительный метод: Практика сосредоточения на Божественной форме, Божественном имени или Божественной идее

3. Нейтральный метод: Практика свидетельствования

4. Различающиеся методы не следует практиковать одновременно

Глава 6. Препятствия на духовном пути

Препятствия к медитации и созерцанию

Главные препятствия

Гнев

Похоть

Привязанность

Страх

Алчность

Невежество

Тревога и депрессия

Неблагоприятные ситуации

Судить/критиковать других

Подражание другим

Иллюзии и заблуждение

Плохие привычки и пороки

Глава 7. Средства, помогающие в духовном путешествии

Средства, помогающие в медитации и созерцании

Общие вспомогательные средства

Глава 8. Метафизические вопросы

Теория кармы и судьбы

Чакры

Тело-ум

Сознательный, подсознательный и бессознательный ум

Сновидения и глубокий сон

Эго

Душа

Смерть и путешествие после смерти

Божья воля

Свобода

Глава 9. Духовные переживания, Просветление, Реализация и Завершение

Глоссарий