

СОДЕРЖАНИЕ

От автора	5
ПСИХОЛОГИЯ ДУХОВНОГО РАЗВИТИЯ	
Структура человеческой психики	9
Психологические модели духовного роста	14
Типы медитаций.....	18
АКТУАЛИЗАЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ	
Осознание восприятия	20
Актуализация зрения.....	20
Актуализация слуховых ощущений	21
Актуализация обонятельных, осязательных и вкусовых ощущений.....	21
Мандала (усложненный вариант предыдущих медитаций)	22
Актуализация чувств и эмоций.....	23
Актуализация потребностей физического тела	24
Актуализация действий	25
Актуализация желаний	26
Поиск необычного в жизни	27
Техники актуализации, используемые в других школах	28
Обеты	29
Медитация на обездвиживание.....	30
РАЗВИТИЕ СОЗНАНИЯ	
Кристаллизация сознания	31
Разотождествление.....	31
Внутренний наблюдатель.....	32
«Я есмь».....	32
Подпитка сознания.....	33
Медитации, направленные на расширение сознания.....	34
Принятие желаний	34
Пространственное расширение.....	35
Временное расширение	35
Абстрактное расширение.....	35
Медитация «дыхание осознания»	36
Медитация «развитие гибкости сознания».....	36
Контроль сознания (взгляд Боддхидхармы).....	36
Методы кристаллизации сознания, предлагаемые другими школами	37
МЕДИТАЦИИ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ОЧИСТКУ ПОДСОЗНАНИЯ	
Исследование подсознания.....	40
Медитация на расслабление	43
Медитация на испускание света	47
Медитация на расширение	47

Медитация на сжатие.....	47
Очистка подсознания.....	47
Отреагирование травмирующих ситуаций.....	48
Отпускание чувств	48
Аналитическая медитация.....	49
Игра с ситуацией.....	49
На какой закон ситуация	50
Медитация на отпускание мыслей (Большая медитация Тилопы)	50
Работа с тревожащими ситуациями	51
Катарсические методы работы с подсознанием.....	52
Освобождение внутреннего животного	52
«Тарабарский» язык	53
Свободный танец.....	53
Техники очистки подсознания, предлагаемые другими школами	53

РАСПРОГРАММИРОВАНИЕ СВЕРХСОЗНАНИЯ

Типы программ.....	58
Медитации, направленные на распрограммирование сверхсознания.....	62
Метод позитивного вытеснения	62
Снятие программ запрета.....	62
Уточнение жизненной позиции	64
Аналитическая медитация.....	64
Работа с пословицами и поговорками.....	64
Вербальное распрограммирование.....	65
Техники распрограммирования сверхсознания, предлагаемые другими школами.....	66

ПУТЬ К ЦЕЛОСТНОСТИ

Работа с субличностями	68
Достижение когерентного состояния психики	69
Внутренний договор	69
Изменение внутренних эмоциональных отношений.	71
Освобождение от сомнений	71
Система «родитель — взрослый — ребенок»	72
Исследование внутреннего «ребенка»	74
Исследование внутреннего «родителя»	75
Исследование внутреннего «взрослого»	75
Анализ результатов	76
Синтез субличностей	78
Техники работы с субличностями, предлагаемые другими школами	78

Приложение 1. Каналы восприятия..... 80

Приложение 2. Потребности чакральная система 82

Приложение 3. Защитные механизмы психики и осознание 85

ЛИТЕРАТУРА