

Содержание

Божественность и Божественный свет	5
Достижение Божественности	11
Йога — путь единения с Богом.....	31
Виды йоги	35
Особенности выбора пути к Божественному.....	42
Восемь ступеней единения с Богом (аштанга-йога)	54
Дисциплина внешняя и внутренняя (яма и нияма)	61
Дисциплина чувств и нравственные установки (яма)	62
Правила внутренней дисциплины и самоконтроля (нияма)	70
Дисциплина садхака, духовно ищущего.....	72
Устранение недостатков характера, препятствующих медитации.....	98
Удобная поза в практике йоги (асана)	108
Контроль дыхания (пранаяма)	110
Отвлечение чувств и концентрация (пратьяхара и дхарана)	115
Концентрация и сосредоточение (дхарана)	118
Отвлечение, успокоение и сосредоточение ума.....	130
Медитация (дхьяна)	154
Прогресс в медитации	174
Цель медитации.....	192

Правила медитации	200
Время медитации	207
Место и поза для медитации.....	211
Место концентрации внимания и мудры	216
Самореализация и освобождение (<i>самадхи</i>)	222
Различные виды медитации	248
Внутреннее исследование и самоанализ.....	248
Медитация на Имя и форму (<i>дхьяна-рупа</i>)	254
Медитация на любовь к Богу.....	277
Медитация на мантры	285
Медитация на свет (<i>джьоти</i>).....	298
Послание исцеляющей Любви	
от Бхагавана Шри Сатья Саи Бабы	311
Литература.....	313