

Оглавление

Предисловие Учителя.....	5
Предисловие ученика.....	7
Предисловия философа.....	9
Предыстория автора.....	17
Предисловие автора.....	24
ГЛАВА ПЕРВАЯ. Учение йоги о природе ума.....	29
Манас.....	31
Буддхи.....	33
Ахамкара.....	36
Читта.....	37
Психический «экипаж» и характеристика мыслеволн.....	39
Природа ума: продолжение разговора.....	41
Ум и структурные уровни психики.....	42
Ум и гуны.....	44
Сила мысли.....	47
Медитация.....	50
Ссылки и примечания.....	54
ГЛАВА ВТОРАЯ. Ключевые понятия и принципы раджа-йоги ...	56
«Йога-сутра» Патанджали. Краткий обзор содержания.....	56
Место читты в патанджалевском определении йоги.....	59
Пять видов мыслеволн, или ментальных модификаций, читты.....	60
Пять фундаментальных причин страдания.....	63
Авидья.....	63
Асмита.....	65
Рага.....	67
Двеша.....	68
Абхинивеша.....	69

Пять фактических состояний клеш	75
Искоренение клеш	77
Крийя-йога	78
Самскары и васаны	87
Пять состояний читты	90
Четыре вида кармы	91
Абхьяса и вайрагья	92
Четыре формы йогического отношения к людям	99
Ещё раз о вверении себя Богу	101
Восемь частей раджа-йоги	102
Самьяма — ключ, открывающий доступ к психическим силам ..	107
Сиддхи. Обзор психических сил	110
Восемь великих сиддх по Вьясе	115
Четырнадцать малых сиддх	116
Средства, помогающие достичь самадхи	118
Состояния самадхи в их восходящей последовательности ...	119
Переживания, испытываемые в самадхи	124
Кайвалья, или Освобождение	124
Ссылки и примечания	126

ГЛАВА ТРЕТЬЯ. Обоснование йогической этики: Дхарма — Слово Индии миру

129

Содержание дхармы	129
Пурушартха (или чатуштайя) — четыре цели жизни человека ...	136
Источники дхармы	140
Ссылки и примечания	145

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ. Аштанга марга. Яма

148

Ахимса (ненасилие)	149
Сатья (правдивость)	162
Астея (неприсвоение чужого; честность)	165
Брахмачарья (целомудрие, или половое воздержание)	166
Апариграха (нестяжание)	171
Ссылки и примечания	173

ГЛАВА ПЯТАЯ. Аштанга марга. Нияма

175

Шауча (чистота)	175
Сантоша (довольство)	179

Тапас (аскеза)	184
Как развить силу воли	187
Свадхья (изучение духовной литературы и практика повторения мантр)	188
Уроки жизни	197
Ишвара-пранидхана (вверение себя Богу).....	198
Заключительное слово, или Истина освобожденного мудреца	203
Ссылки и примечания.....	204

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Краткая биография Свами Джьотирмайянанды	206
Святой мудрец словами учеников.....	209

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

Школа йоги «Парашакти»	213
Почему йога?	214
Цели школы	215
Идейные принципы, лежащие в основе школы.....	215
Уроки	216