

Гуманология – это учение о человеке. Это учение имеет прикладной характер и позволяет осознанно относиться к самим себе, к своим проявлениям и сознательно выбирать способ реагирования, поддерживая подсознание чистым и готовым выстоять при изменениях и стрессе.

Эта Книга – практическое Руководство для любого человека, стремящегося к осознанной жизни и максимальному проявлению своих творческих сил.
Она будет полезна всем, кто практикует йогу, а также психологам, коучам и консультантам.

Yoga Press
Delivering Sacred Knowledge

Тула–Москва–Эспаньола

2014

ОГЛАВЛЕНИЕ

ЛЕКЦИИ

Вместо предисловия
Жизнь ашрама Кундалини йоги:
рождение Учителей 07

Свободная воля и целостность 13

Кризис и ваша собственная
идентификация 39

Вы можете устранить свои
слабости 59

У нас есть право разрешить свой
конфликт 77

Кризис и подлинность 95

Кризис, кризис идентификации
и их критерии 111

Вы не понимаете свою
подлинность 123

Ясность идентификации
и конфликтующая идентификация 145

Выровняйте поток жизни
проявлением своей подлинности 167

Провал по отношению
к своей подлинности 181

Определение своей подлинности
и творческий кризис 191

Личность и кризис 205

Поражение себя –
это предательство Бога 217

Параллельный конфликт
личности и индивидуальности 235

Проблемы
параллельной личности 257

ОГЛАВЛЕНИЕ

МЕДИТАЦИИ

Медитация осознавания 35

Медитация баланса
для преодоления
стресса и двойственности 55

Медитация
для обретения стабильности 73

Медитация разрешения
внутреннего конфликта 93

Содаршан Чакра крийя 107

Индивидуальная медитация
с полной Ади мантрой для
обретения внутреннего
руководства и связи
с Источником мудрости 119

Медитация соединения
со своим подлинным Я 141

Медитация калибра жизни 163

Медитация для проекции
и защиты из сердца 203

Махан Гьян мудра 215

Наад медитация для общения
из состояния целостности 253