

Содержание

Открыть собственную природу.....	6
Йога усмирения ума.....	28
Благоприятные и неблагоприятные качества ума	44
Самйога	49
Мотивация практики	54
Четыре признака укрощения ума	60
Методы усмирения ума.....	68
Двенадцать методов усмирения ума.....	72
«Указующие наставления старушки»	85
«Семеричный метод» логического анализа	95
Риши Васиштха об усмирении ума.....	100
Бдительность в практике	109
Словарь	115