

Содержание

Предисловие	3
В чем необходимость данного издания?	3
Счастье прячется в глубине каждого из нас.	4
Тонкие силы, влияющие на наше сознание, — фантазия или реальность?	4
Практическая ценность книги	5
Честное признание автором своего несовершенства	6
Что лежит в основе этой книги и для кого она предназначена.	6
Введение	10
Веды древние книги знания	11
Тематический диапазон знания, представленного в Ведах. .	12
Коротко о структуре первой серии книг	13
Итак, темы первой серии книг	14
Глава первая. Сила времени	
В зависимости от нашего отношения ко времени оно приносит нам либо счастье, либо страдание	15
Справедливость времени	19
Понимание справедливости силы времени дарует умиротворение.	25
Дискуссия о разумном подходе к изучению законов счастли- вой жизни	32
Солнце — орудие времени, воплощающее его законы	36
Время создает циклы движения всего, что существует в мироздании	40
Могущество божественной силы под пазванием Время	42
Время — это самая тонкая сила, действующая в материальном мире	46
Дискуссия о разнице между душой и телом	49
Время дает нам или страх, или бесстрашие	53
История о том, как Александр Македонский ощутил могущество времени.	58

Определение времени	60
Существует ли реально прошлое время или же оно является всего лишь историей?	60
Будущее время — неужели и оно реально?	65
Мы не сможем отменить основные периоды нашей жизни.	67
Каждый ли готов принять гипотезу существования духовного времени и души?	74
Повелевающий аспект времени	80
Подчиняющий аспект времени	85
Вселенское время	89
Что значит не терять зря времени.	98

Глава вторая. Режим дня

Откуда берутся «совы», «жаворонки» и «орлы»	99
Режим отдыха.	103
Последствия нарушения режима отхода ко сну	105
Последствия хаотического сна	108
Какие практические шаги помогают начать соблюдать режим сна и отдыха, и что может помешать это делать?	111
Один показательный пример нарушения режима сна из моей врачебной практики	116
Последствия нарушения режима подъема	118
Борьба с самим собой за соблюдение режима дня продолжается	125
Вкус действовать	130
Стремление только к телесным утехам не приносит человеку ни счастья, ни здоровья	134
Вкус к бездействию, как ни странно, является скрытым от сознания желанием умереть	141
Правила поведения сразу после пробуждения	145
Рекомендации по утреннему туалету	146
Омовение (обливание водой)	147
Основные рекомендации для утреннего омовения	148
Подготовка к омовению, обливанию	150

Правила выполнения омовения, обливания	150
Основные случаи, когда полезно совершать омовение	154
Очищение ума и разума	155
Физические упражнения	157
Примерный перечень упражнений	158
Дальнейший распорядок дня	168
Рекомендации по питанию. Питание утром	175
Примерный рацион утреннего питания в разные времена года	178
Питание в обед.	184
Последствия неправильного приема зерновых и бобовых продуктов	188
Порядок приема блюд в обед	193
Ужин	196
Что лучше: молоко или мясо?	198
Подготовка ко сну.	205
Требования к спальню комнате.	210
Вечерний настрой перед сном.	211
Приложение. Время приёма в пищу некоторых продуктов.	214