

# ОГЛАВЛЕНИЕ

|                   |   |
|-------------------|---|
| Предисловие ..... | 5 |
| Введение .....    | 7 |

## **Глава 1. Реальность и виртуальность**

|   |    |
|---|----|
| Куда исчезают бесценные мгновения жизни .....               | 18 |
| Душа и общество .....                                       | 21 |
| Творящая энергия сознания .....                             | 33 |
| Кризис существования: душа и тело на поле боя .....         | 39 |
| «Я-естьность» как опора жизни и исходная точка развития ... | 48 |
| Субъективность реального и нереальность объективного .....  | 57 |
| Природное «Я», искусственное «Я» .....                      | 59 |
| Выводы из первой главы .....                                | 67 |

## **Глава 2. В поисках утраченного бытия**

|   |     |
|---|-----|
| От ясного ощущения к запутанной головоломке,<br>или Коварный подарок Гермеса .....    | 70  |
| Темные века: поруганная телесность .....  | 78  |
| Согито как официальный статус виртуальности .....                                     | 84  |
| Культ разума и туман метафизики .....   | 90  |
| Эпоха романтизма: обладает ли искусство магической силой ..                           | 97  |
| «Назад, к вещам!», или Феноменология восприятия .....                                 | 105 |
| От общественных установок к реальности человеческого<br>бытия .....                   | 110 |
| Метод Фельденкрайза: осознанное движение .....  | 113 |
| Жизнь человека и эволюция его эго как краткая история<br>человеческого общества ..... | 116 |
| Выводы из второй главы .....  | 118 |

## **Глава 3. Тайные уровни существования: между мистикой и наукой**

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| Социальные настройки мозга ..... | 121 |
| Метод созерцания .....           | 135 |

|   |     |
|---|-----|
| Йога и медитация .....  | 141 |
| Три печати Дхармы .....   | 150 |
| Несколько слов в защиту эго .....                                   | 160 |
| Кванты бытия и эффект наблюдателя .....                             | 164 |
| Ритмы мозговой активности, или Почему утро<br>мудренее вечера ..... | 171 |
| Психофизиологическая проблема: тело и ум — два<br>или одно? .....   | 176 |
| Выводы из третьей главы .....                                       | 181 |

#### **Глава 4. Эмбодимент, практика бытийности**

|   |     |
|---|-----|
| Остановите суету .....  | 184 |
| Пригласите себя на танец .....  | 188 |
| Идентифицируйте себя с самим собой .....  | 193 |
| Накапливайте «я-естность» .....   | 195 |
| Научитесь жить всем телом .....   | 201 |
| Творите реальность сами .....   | 204 |
| Распробуйте вкус присутствия .....  | 205 |
| Осознайте непрерывность существования и позвольте<br>исчезнуть границам .....   | 212 |
| Пребывайте в торжественном настроении .....   | 215 |
| Стремитесь к гармонии — будьте собой, но не превращайтесь<br>в отшельника, или Как быть счастливым и успешным<br>одновременно ..... | 217 |
| Выводы из четвертой главы .....   | 219 |

#### **Глава 5. Полные пригоршни бытия**

|   |     |
|---|-----|
| Когда все пути открыты .....                | 223 |
| Это то, что надо сделать .....              | 226 |
| Маленькие секреты из личной практики .....  | 234 |
| Касаясь звезд руками .....                  | 238 |
| О чудесных успехах моих клиентов .....      | 241 |
| Апория Зенона и тайная сила мгновения ..... | 246 |
| Заключение .....                            | 251 |