

# Содержание

Вступительное слово Михаила Задорнова .....	5
Вступительное слово Лоренса Фримена .....	7
От авторов .....	9

## **Часть 1. Прикосновение к тайне .....** 13

Глава 1. Чего не хватает тому, у кого все есть .....	13
Глава 2. Что такое мистический опыт .....	17
Глава 3. Не боритесь с тьмой. Несите в себе свет, и тьма отступит сама .....	23

## **Часть 2. Открой себя миру, и мир снизойдет к тебе .....** 26

Глава 4. Христианская церковь в эпоху перемен .....	26
Глава 5. Что такое христианская медитация .....	30
Когда она была популярна .....	30
Почему про нее так долго не вспоминали .....	31
Глава 6. «Тихие молитвы» в православии .....	35
Глава 7. Чем медитация отличается от молитвы .....	38

## **Часть 3. Техника медитации .....** 42

Глава 8. Две основные цели медитации	
Оздоровливающая .....	42
Духовная .....	42

Глава 9. Самые популярные медитативные техники . . . . .	45
Мантровая (монологическая) медитация . . . . .	45
Физическая медитация . . . . .	46
Визуальная медитация . . . . .	47
Медитация на природе . . . . .	48
Медитация на парадоксальной задаче . . . . .	49
Медитация музыкальная (звуковая) . . . . .	49
Дискурсивная медитация . . . . .	50
Глава 10. Техника медитации. . . . .	52
Две полезные рекомендации . . . . .	54
Глава 11. Как быть, если.... . . . .	56
...все время где-то чешется, куда-то колет, что-то ноет или сердце сильно бьется . . . . .	56
...мысли никуда не исчезают, а толпятся в сознании жадной и говорливой стаей . . . . .	56
...в медитативном состоянии вас одолевает невыносимая скука . . . . .	57
...вам хочется плакать и настроение после медитации ужасное . . . . .	59
...вы во время медитации впадаете в эйфорию и полагаете, что достигли медитативных вершин . . . . .	59
Глава 12. Как понять, что медитация срabатывает . . . . .	61
Глава 13. В одиночестве или вместе. . . . .	63
Глава 14. Если нет выхода – выйдите через вход. Медитация в критические моменты жизни . . . . .	65
Глава 15. А что дальше? К чему мы стремимся в медитации . . . . .	70

**Часть 4. Медитация и духовная жизнь . . . . . 72**

Глава 16. Мера вашей свободы . . . . . 72

Глава 17. «Сторож, сколько ночи осталось?»  
О Томасе Мертоне . . . . . 78

Глава 18. «Человек важнее правил».  
Об Антонии Сурожском. . . . . 86

Глава 19. Как построить дом без чертежа.  
О Дайсэцу Тайтаро Судзуки . . . . . 93

**Часть 5. От высокого к прозе . . . . . 99**

Глава 20. Что происходит в организме человека  
во время медитации. . . . . 99

Глава 21. Медитация и дети. . . . . 104

Глава 22. Помогает ли медитация при депрессии . . . . . 108

Глава 23. Ретрит . . . . . 112

Глава 24. Ваш личный ретрит . . . . . 114

Глава 25. Лик современности – «автомедитация» . . . . . 116

Глава 26. Медитативная музыка – нужна ли  
она нам . . . . . 117

Послесловие. Что нам всем и всегда  
дает медитация . . . . . 119

Библиография . . . . . 123