

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Благодарности .....	5
Глеб Тюрин. Предисловие к русскому изданию .....	7
Рам Дасс. Предисловие к американскому изданию .....	15
<b>РАЗДЕЛ I. ЖИЗНЬ НА НОВОМ РУБЕЖЕ</b> .....	19
<b>Глава первая. Добровольная простота и новый глобальный вызов</b> .....	21
Заблуждения, касающиеся простой жизни .....	23
Распространенные проявления экологического образа жизни ....	29
Сохранить себя и подняться над собой .....	33
Давление необходимости и притяжение возможности .....	36
Исторические корни простоты .....	42
Ответственность за изменения .....	48
<b>Глава вторая. Люди, живущие простой жизнью</b> .....	51
Обзор простоты .....	54
Что такое “добровольная простота”? .....	56
Зачем избирать простой образ жизни .....	58
Путь к экологическому образу жизни .....	62
Внутренний рост и добровольная простота .....	68
Важность связей .....	73
Простота и окружающие люди .....	76
Политика сострадания .....	78
Вклад женского движения .....	82
Добровольная простота и жизнь, основанная на сотрудничестве ..	85
Удовлетворение и неудовлетворённость .....	88
Заключение .....	93
<b>РАЗДЕЛ II. ФИЛОСОФИЯ ПРОСТОТЫ</b> .....	97
<b>Глава третья. Радость жизни</b> .....	99
Вселенная как наш дом .....	99
Смерть как наш союзник .....	103



## Глава четвертая. Что значит жить

более добровольно? .....	107
Жизнь “на автопилоте” .....	107
Жить более осознанно .....	111
Поглощённое и саморефлектирующее сознание .....	114
За пределами саморефлектирующего сознания .....	116
Развитие качеств более осознанной жизни .....	117
Природа человеческой природы .....	121
Заключение .....	122

## Глава пятая. Простота изменит все .....

Природа простоты .....	127
Простота и потребление .....	129
Простота и межличностное общение .....	134
Простота и работа .....	137
Добровольная простота — целостная модель для жизни .....	139

## РАЗДЕЛ III. ПРОСТОТА И ВОЗРОЖДЕНИЕ ОБЩЕСТВА ....

### Глава шестая. Цивилизация в процессе перехода .....

Четыре стадии развития цивилизаций .....	144
Где мы находимся сейчас? .....	150
Скорость движения цивилизаций в переходный период .....	153
Проблема примирения и переходный период .....	154
Три исхода периода распада цивилизации .....	156
Глобальный размах изменения .....	167
Выбор нашего будущего .....	168

### Глеб Тюрин. Вместо послесловия.

Новое богатство и новый уклад .....	171
-------------------------------------	-----