

SPIS TREŚCI

Podziękowania	5
1. Moja praktyka i nauczanie, czyli podstawa rozważań w tej książce	7
2. Uważność	15
3. Jedność (niedualność)	19
4. Koncepcja umysłu w jodze klasycznej	23
5. Ezoteryczna koncepcja ciała	25
6. Psychologia sufich	33
7. Pięć żywiołów	39
8. Świadomość ciała	45
9. Mudry	63
10. Modlitwa	73
11. Etyka działania oraz zmiana postaw i zachowań	99
12. Introspekcja	111
13. Pranajama	115
14. Medytacja uważnościowa	143
15. Koncentracja i medytacja	157
Materiały dodatkowe	173