

# SPIS TREŚCI

|                                                  |           |
|--------------------------------------------------|-----------|
| <b>Wstęp.....</b>                                | <b>5</b>  |
| <b>Rozdział I Poza umysł.....</b>                | <b>11</b> |
| Kim jesteś? Jologiczna podróż w głąb siebie..... | 13        |
| Flow - mistycyzm dla każdego.....                | 19        |
| Po co nam uważność?.....                         | 27        |
| „Ja” w świecie zmian.....                        | 38        |
| Między Bogiem a Ego.....                         | 45        |
| <b>Rozdział 2. Stań się tym, kim jesteś.....</b> | <b>51</b> |
| Zaprogramuj się na szczęście.....                | 53        |
| Drzwi percepcji.....                             | 61        |
| Rzecz o koncentracji.....                        | 69        |
| Uciążliwości.....                                | 75        |
| Między biegunami.....                            | 84        |
| Niewypowiedziana mantra.....                     | 88        |

Rozdział 3 **Na macie**.....**99**

O potrzebie regularnej praktyki.....101

Twój wewnętrzny nauczyciel.....108

Dyscyplina.....116

Moc codziennego rytuału.....125

Twoja indywidualna praktyka.....131

Rozdział 4. **Mądrość Wschodu**.....**143**

Koła życia.....145

Rzecz o reinkarnacji.....163

Jamy i nijamy w codziennym życiu.....177

Oczyszczenie.....193

Lśniący klejnot.....208