

Spis treści

Słowo na cztery litery ix

CZĘŚĆ PIERWSZA

Do Czytelnika 3

Kiedy straciłem zmysły 6

Wyjście jest wewnątrz 21

Zaprojektuj swoje przeznaczenie 34

Bez granic, bez obciążeń 41

„A teraz joga” 61

CZĘŚĆ DRUGA

Do Czytelnika 75

Ciało 77

Umysł 130

Energia 176

Radość 218

Słowniczek 220