

Geografia szczęścia	7
---------------------------	---

I. KULTURA SZCZĘŚCIA.....11

<i>Namaste</i> : moja dusza pozdrawia twoją duszę	13
Wrota do mądrości	17
Droga sadhu.....	31
Aśrama: wzrastanie w społeczności.....	42
Mistrzowie naszych czasów	53
Święta sylaba OM	70

II. FILOZOFIA SZCZĘŚCIA.....77

Siła płynąca z samopoznania.....	79
Cztery aspekty uwolnienia.....	84
Adwajta, czyli niedwoistość	93
Dharma: uniwersalne prawa szczęścia	102
Karma: historia twoich wcieleń.....	113
Samsara i nirwana.....	122

III. PRAKTYKA SZCZĘŚCIA.....129

Pranajama: oddech to życie	131
Joga: jedność ciała, umysłu i ducha.....	141
Ajurweda: pradawna medycyna.....	147
<i>Champissage</i> : indyjski masaż głowy	157
Tantra: uświęcone spotkanie	162
Medytacja: źródło <i>mindfulness</i>	168

Epilog: wprzód obłoki zbierają się w chmury	174
Dziesięć indyjskich zasad szczęścia.....	176
Podziękowania.....	178
Bibliografia	179