

ŚCIEŻKA GŁĘBOKA SPIS TREŚCI ŚCIEŻKA SZEROKA

Rozdział 1. Ścieżka głęboka i ścieżka szeroka	7
Rozdział 2. Starożytne wskazówki	25
Rozdział 3. To, co dzieje się potem, staje się początkiem dla kolejnego t e r a z	47
Rozdział 4. Dostępne metody — wtedy i dzisiaj	67
Rozdział 5. Nieporuszony umysł	91
Rozdział 6. Gotowi do miłości	111
Rozdział 7. Uwaga!	133
Rozdział 8. Lekkość istnienia	157
Rozdział 9. Ciało, umysł, genom	175
Rozdział 10. Medytacja jako psychoterapia	201
Rozdział 11. Umysł jogina	219
Rozdział 12. Ukryty skarb	239
Rozdział 13. Trwała przemiana	259
Rozdział 14. Zdrowy umysł	287
Inne przydatne materiały	307
Podziękowania	309
Przypisy	311
Indeks	341