



SPIS TREŚCI

Wstęp	5
-------------	---

CZĘŚĆ I

Rozdział 1. Jak medytacja zmienia życie?	11
Rozdział 2. Co stoi na przeszkodzie?	33
Rozdział 3. Od czego zacząć?	51
Rozdział 4. Pamiętaj o oddechu	67
Rozdział 5. Usiądź, medytuj i nie oczekuj niczego	79

CZĘŚĆ II
PROGRAM
„8 TYGODNI MEDYTACJI
DLA ZABIEGANYCH”

Tydzień 1.	Relaks	93
Tydzień 2.	Koncentracja	103
Tydzień 3.	Ciało	109
Tydzień 4.	Oddech	119
Tydzień 5.	Myśli	125
Tydzień 6.	Emocje	135
Tydzień 7.	Cisza i nieporuszenie	147
Tydzień 8.	Medytacja w ruchu	153
Dzienniczek adepta medytacji		163