

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE

Wezwanie do przebudzenia 13

ROZDZIAŁ 1

Dlaczego akurat „kompletna” medytacja? 21

ROZDZIAŁ 2

Twoje życie to Twoja medytacja 53

ROZDZIAŁ 3

Pozwól, by Twoje ciało było Twoim przewodnikiem 81

ROZDZIAŁ 4

Syndrom uwięźnięcia 111

ROZDZIAŁ 5

Wyzwolenie z uwięźnięcia 129

ROZDZIAŁ 6

Samoupodmiotowanie 143

ROZDZIAŁ 7

Przebudzenie każdego dnia 165

JAK CZERPAĆ WIĘCEJ ZE SWOJEJ PRAKTYKI

Poczuj cud: 10 prostych ćwiczeń 191

7-DNIOWY KURS MEDITACJI

Spostrzeżenia o życiu 207

ROZWIBROWAĆ CISZĘ

52 mantry 245

EPILOG

Metamedytacja 267

Podziękowania 275

O autorze 277