

TURINYS

<i>TELL ME WHY</i>		Joga ir jogurtas	106
Prieš apšviečiant pozityvą.....	13	Ir moterų reikalas	108
Mokinė, kuri moko kitus	16	Didžiosios jogos	
Kas bus, ko nebus ir kodėl	18	dvasinės mokytojos	110
<i>ALL THINGS MUST PASS</i>		<i>THINK FOR YOURSELF</i>	
Skaistykla.....	23	Būk pats sau jogas	115
Bandymų poligonas.....	30	Kaip prijaukinti namų jogą.....	118
Kaip aš prisijaukinau jogą.....	37	 	
Pingpongas su kiaušiais.....	41	<i>STRAWBERRY FIELDS</i>	
Gyvenimas su ožka	47	<i>FOREVER</i>	
Aš, kitas aš ir Big Vikas.....	51	Atsijungimo abėcėlė.....	123
Sėdžiu rankas sudėjus.....	56	Sėdėk, valgyk ir kalbėk.....	127
Mano Tailando gentis	63	Meditacija „Žiedų žiedai“.....	132
<i>CARRY THAT WEIGHT</i>		Genialiai paprasta	
Laimės kilpa.....	71	meditavimo technika	135
Vienas dydis visiems	78	7 žingsnių technika	
Kūrybingumo lygtis:		užvaldžius negatyvumui.....	136
kodėl joga geriau už alkoholį ...	84	Tarp būdravimo ir miego	138
Apie lankstumą, nušvitimą		Jogos nidros praktika.....	141
ir kitus jogos mutantus.....	89	 	
Nuo ko prasideda joga.....	94	<i>LUCY IN THE SKY</i>	
Mitai ir tiesa apie jogą...103		<i>WITH DIAMONDS</i>	
		Kvėpavimo dvasia	147

EIGHT DAYS A WEEK

Mėnulis, Saulė ir Ugnis.....	163
7 pakopų sistema.....	165
Saulės ritualai.....	172
Šviesioji Mėnulio pusė.....	178

OCTOPUS'S GARDEN

Mūsų zoologijos sodas.....	187
Liūtas.....	188
Kobra.....	190
Erelis.....	192
Žemyn žiūrintis šuo.....	194
Varlė.....	196
Žuvis.....	198
Kupranugaris.....	200
Balandis.....	202
Karvė ir Katė.....	205
Drugelis.....	208

DON'T LET ME DOWN

Kūdikis ir Negyvėlis.....	215
Joga ant kėdės.....	219
Joga lovoje.....	223
Paguodos praktika.....	226

TICKET TO RIDE

7 čakros.....	233
Šakninė čakra.....	236
Sakralinė čakra.....	242
Ugnies čakra.....	246
Širdies čakra.....	251
Gerklės čakra.....	255
Trečiosios akies čakra.....	261
Karūnos čakra.....	266

ACROSS THE UNIVERSE

Jie išgelbėjo pasaulį iš nuobodulio.....	273
Kiek kainuoja dvasinė ramybė.....	279
Bus daugiau.....	283
Komplimentas keistuoliams.....	282
Bibliografija.....	286