

Оглавление

Введение

8

Глава 1. Много болезней — одно лекарство

27

Глава 2. Будьте готовы к сюрпризам

89

Глава 3. Осознанность в современном мире

137

Глава 4. Наблюдатель никогда

не является частью ума

209

Глава 5. Горько в начале — сладко в конце

255

Приложение. Пять техник
для поддержания осознанности

327

Об авторе

339

Ошо-центр медитации и отдыха

341

