

<i>Jak korzystać z książki</i>	11
<i>Przedmowa: Sharon Salzberg</i>	15
<i>Przedmowa: Tenzin Robert Thurman</i>	19
<i>Wstęp: Sharon Salzberg</i>	25
<i>Wstęp: Tenzin Robert Thurman</i>	29
TO MY JESTEŚMY RUCHEM	37
ROZDZIAŁ 1. Zwycięstwo nad wrogiem zewnętrznym	41
Zjawisko bullyingu	45
Miażdżenie konkurencji	55
Tworzenie sobie wrogów	60
POTĘGA PRZEBACZENIA	65
ROZDZIAŁ 2. Zwycięstwo nad wrogiem wewnętrznym	71
Złość	77
Cierpliwość	84
Nasz naturalnie promienny umysł	90
Robienie wroga z cierpienia	97
Umysł „Wielkiego Nieba”	103
Uzdrowienie poprzez doświadczenie przeciwności losu ..	113
Właściwa mowa	118
Pochwała i wina	125
Mit kontroli	133

ZAPRZYJAŻNIANIE SIĘ Z CZASEM	137
---	-----

ROZDZIAŁ 3. Zwycięstwo nad wrogiem sekretnym	145
Zaabsorbowanie sobą czy miłość do siebie?	146
Empatia	160
Poszukiwanie dobra	166
Ode „mnie” do „my”	175
Tyrania separacji	180

ŚMIERĆ, WIELKIE PRZEBUDZENIE	191
---	-----

ROZDZIAŁ 4. Zwycięstwo nad wrogiem nadsekretnym	201
Nienawiść do siebie	203
Poczucie własnej wartości kontra współczucie dla siebie ..	208
Nigdy więcej nienawiści do siebie	224
Nigdy więcej wrogów	228

REWOLUCJA Opanowania	237
-----------------------------------	-----

ZAŁĄCZNIK. Praktyczny przewodnik: Zrób to w domu!	243
Medytacja podstawowa	243
Praca z wrogiem zewnętrznym: Tenzin Robert Thurman ..	244
Praca z wrogiem wewnętrznym: Sharon Salzberg	247
Kochająca życzliwość	247
Współczucie	250
Radość współczująca	251
Spokój umysłu	253
Praca z wrogiem sekretnym: Tenzin Robert Thurman	254
Praca z wrogiem nadsekretnym: Tenzin Robert Thurman ..	256

<i>O Autorach</i>	259
-------------------------	-----