



385421

Wstęp..... 6

Pająki i babie lato	10
Kilka myśli na koniec lata	11
Dzień dobry, świecie	14
O czym zatem jest ta książka?	18
Zimy duże i małe	24

Tkanina. Czyli życie 28

To, co jest pilne, wcale nie musi być ważne	33
Język	38
Pogodna uważność	42
Wolność w zatrzymaniu	43
Las i ja: ten sam kosmos	46
Dwa tygodnie na smutek	50
Nici i las	53

**Guziki. To, za co można się złapać,
kiedy wydaje nam się, że toniemy58**

Zmiany i przejścia	62
Nasze własne Himalaje	67
Litery i długopisy	71
Nie wszystko jest naszym udziałem	76
Kuglarz w głowie	81
Uważność na to, co dobre	83
Chwila, w której zawsze jest bezpiecznie	85
Kino bez przerwy	88
Tu i teraz	92
Mindfull czy mind full?	94
Ja, które współczuje	103
Razem w smutku	112
Jestem tu dla ciebie	113
Niewidoczna kotwica	117
Oddech czyli siła	118
Prana czyli życie	123
Co jest dla ciebie ważne?	126
Każde miejsce jest dobre	129
Po prostu rób coś, cokolwiek	132

Wpisano do Księgi Akcesji

Ako. K1 nr 255 23/2w

Miłująca życzliwość	136
Obfitość w codzienności	138
Schronienia	140
Dobre miejsca	143

Plastry. Czyli to, co nas koi i leczy 148

Opowieści, które tkamy	152
Złamana kość udowa	156
Ramiona do płakania	158
Kultura traumy	160
Miejsca	162
Kontekst jest ważny	166
Żywa tkanina	170
Złote szwy	173
O życiu w kadrze i poza nim	180
Radość rewersem smutku	183
Bez pośpiechu. Ze spokojem	185
W zachwycie	188
Leżeć i słuchać	192
Migotanie w szczelinach	195
Mimo wszystko wdzięczność	198
Nie mieć żadnych skarg	203

Szew prosty. Jak zdrowiejemy? 206

Nauka ze smutku	216
Kształty tęsknoty	220
Osobiste ministerstwo strachu	224
Jest jak jest	227
Radykalna akceptacja	230
Rzeczy, na które warto czekać	231
Rano zawsze wschodzi słońce	236
Atomy obdarzone świadomością	238

Zakończenie 244

Światło i cień	246
----------------------	-----

Bibliografia 252