

Do czytelników	9
1. Wybierając czerwoną pigułkę	11
2. Paradoksy medytacji	26
3. Kiedy odczucia to złudzenia?	39
4. Błogostan, ekstaza i ważniejsze powody, dla których warto medytować	58
5. Potencjalne nieistnienie własnego „ja”	73
6. Przywódca — zaginiony w akcji	91
7. Moduły umysłu, które rządzą naszym życiem	109
8. Jak myśli same się myślą	124
9. Tak zwana samokontrola	142
10. Doświadczenie bezforemności	165
11. Dobra strona pustki	177
12. Świat bez chwastów	199
13. Ale czad, wszystko jest jednią (co najwyżej)	223
14. Nirwana w pigułce	248
15. Czy oświecenie oświeca?	259
16. Medytacja i niewidzialny porządek	282
Dodatek: Wykaz prawd buddyjskich	309
Uwagi na temat terminologii	317
Podziękowania	320
Przypisy końcowe	325
Bibliografia	347