

Spis treści

Wprowadzenie	9
Czym jest wystarczająco dobre życie i dlaczego w ogóle to jest ważne?	11
1. Krótka teoria wszystkiego	17
Prawa rządzące rzeczywistością	23
Prawa rządzące życiem emocjonalnym	47
Prawa rządzące relacjami	62
2. Dlaczego życie tak boli?	79
Trzy powody cierpienia	84
Powód czwarty – opór przed cierpieniem	92
Zmieniać czy akceptować?	144
Opór przed oporem	160
3. Przepis na katastrofę	171
Oddzielenie od ciała	174
Oddzielenie od emocji	191
Oddzielenie od innych	210
Oddzielenie od miejsca	227
Oddzielenie od przyrody	244
Oddzielenie od Absolutu	260
4. Powrót do życia, czyli o ponownym połączeniu	277
Pochwała nicnierobienia i bezużyteczności	283
Wystarczająco pojemne serce	302
Oddech, który przyjmie wszystko	324
Praktyka medytacyjna	342
Moc natury	363
Wszystkie nasze związki	384
Życie, które jest wystarczająco dobre	405
Podziękowania	423
Polecana literatura	425
Biogram autora	428