

## SPIS TREŚCI

|                                                                                                                                                                                                       |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| I. Ludzkie poszukiwania — umysł udręczony — podejście tradycyjne — pułapka szacunku — istota ludzka a indywidualność — prawda — przemiana siebie — rozpraszanie energii — wolność od autorytetu ..... | 7   |
| II. Uczenie się siebie — prostota i pokora — uwarunkowanie ....                                                                                                                                       | 18  |
| III. Świadomość — suma życia — świadomość siebie .....                                                                                                                                                | 26  |
| IV. Pogoń za przyjemnością — pragnienia — przewrotność myśli — pamięć — radość .....                                                                                                                  | 31  |
| V. Zajmowanie się sobą — pragnienie pozycji społecznej — obawy a strach całkowity — podział myśli — kres strachu .....                                                                                | 36  |
| VI. Gwałt — gniew — usprawiedliwianie i potępienie — ideał a rzeczywistość .....                                                                                                                      | 45  |
| VII. Stosunki z ludźmi — konflikt — społeczeństwo — ubóstwo — narkotyki — zależność — porównywanie — pragnienia — ideały — obłuda .....                                                               | 53  |
| VIII. Wolność — bunt — samotność — niewinność — być sobą ....                                                                                                                                         | 61  |
| IX. Czas — smutek — śmierć .....                                                                                                                                                                      | 65  |
| X. Miłość .....                                                                                                                                                                                       | 71  |
| XI. Patrzyć i słuchać — sztuka — piękno — prostota — obrazy — problemy — przestrzeń .....                                                                                                             | 80  |
| XII. Obserwator i przedmiot obserwowany .....                                                                                                                                                         | 87  |
| XIII. Czym jest myślenie — pojęcia i działanie — wyzwanie — materia — początek myśli .....                                                                                                            | 91  |
| XIV. Brzemie dnia wczorajszego — spokojny umysł — porozumiewanie się — osiąganie — dyscyplina — milczenie — prawda i rzeczywistość .....                                                              | 96  |
| XV. Doświadczenie — satysfakcja — rozdwojenie — medytacja .....                                                                                                                                       | 101 |
| XVI. Całkowita rewolucja — umysł religijny — energia — żarliwość .....                                                                                                                                | 107 |