

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA	IX
WSTĘP. Wyzwanie na całe życie	XXV
CZĘŚĆ I	
Medytacja. <i>To nie to, co myślisz</i>	1
Medytacja nie jest dla strachliwych	3
Hipokratejska niezłomność zasad	15
Medytacja jest wszędzie	19
Pierwotne chwile	27
Odyseusz i ślepy wieszcz	33
Bez przywiązania	43
Jak powstały buty	47
Medytacja – to nie to, co myślisz	51
Dwa podejścia do medytacji – instrumentalne i nieinstrumentalne	59
Po co w ogóle się przejmować? Znaczenie motywacji	65
Kierowanie i utrzymywanie uwagi	73
Obecność	79
Radykalny akt miłości	85
Świadomość i wolność	89
Linia przekazu, czyli o zaletach i ograniczeniach rusztowania	95
Etyka i karma	107
Uważność	115

CZĘŚĆ 2

Siła uwagi i choroba świata	123
Dlaczego skupienie uwagi jest niezwykle istotne	125
Choroba	133
Dukkha	137
Skupiska dukkha	141
Dharma	147
Klinika Redukcji Stresu i MBSR	153
Społeczeństwo ADD	157
Dzień i noc na łączach	167
Ciągły stan niepełnej uwagi	175
„Poczucie” przemijania czasu	181
Świadomość nie ma środka ani kresu	189
Pustka	195
Podziękowania	211
Literatura	217
Źródła cytatów	223
O autorze	227