

# SPIS TREŚCI

---

<i>Podziękowania</i> .....	7
<i>Wstęp</i> .....	9
<i>Wprowadzenie</i> .....	12
CZĘŚĆ PIERWSZA: PODSTAWA.....	21
1. Czas w drogę.....	23
2. Wewnętrzna symfonia.....	44
3. Poza umysłem, poza mózgiem.....	68
4. Pustka: Rzeczywistość poza rzeczywistością.....	84
5. Względność postrzegania.....	104
6. Dar świetlistości.....	126
7. Współczucie: Ewolucja drogą dobroci.....	140
8. Dlaczego jesteśmy nieszczęśliwi?.....	147
CZĘŚĆ DRUGA: ŚCIEŻKA.....	167
9. Jak znaleźć równowagę.....	168
10. Spoczywanie: Pierwszy krok.....	178
11. Kolejny krok: Spoczywanie na obiektach.....	184
12. Praca z myślami i emocjami.....	203
13. Współczucie: Otwieranie serca umysłu.....	220
14. Jak, kiedy i gdzie praktykować.....	246
CZĘŚĆ TRZECIA: OWOC.....	263
15. Problemy i możliwości.....	264
16. Nie szukajcie na zewnątrz.....	278
17. Biologia szczęścia.....	294
18. Idziemy dalej.....	308
<i>O autorach</i> .....	319
<i>Glosariusz</i> .....	320
<i>Bibliografia</i> .....	327