

Spis treści

Duchowość 9

Poszukiwanie szczęścia 20

Religia, Wschód i Zachód 28

Uważność 44

Prawda o cierpieniu 51

Oświecenie 53

Tajemnica świadomości 61

Umysł podzielony 72

Struktura i funkcja 79

Czy mamy podzielony umysł? 83

Świadome i nieświadome przetwarzanie w mózgu 86

Liczy się świadomość 89

Zagadka własnego „ja” 92

Co nazywamy „ja”? 100

Świadomość bez własnego „ja” 104

Zagubienie w myślach 105

Wyzwanie, jakie stanowi zglębianie własnego „ja” 116

Przenikanie iluzji 128

Medytacja	131
Spełnienie stopniowe a spełnienie nagłe	135
Dzogtzen: cel jako droga	146
O braku głowy	154
Paradoks akceptacji	161
Guru, śmierć, narkotyki i inne zagadki	163
Umysł na krawędzi śmierci	185
Farmakologia w duchowości	200
Zakończenie	216
Podziękowania	223
Przypisy	226
Indeks	251