

SISÄLLYS

Esipuhe.....	9
Johdanto	
Elinikäinen haaste.....	24
OSA 1: MEDITAATIO	
<i>Se ei ole sellaista kuin luulet</i>	47
Meditaatio ei sovi heikkohermoisille.....	49
Hippokraattista etiikkaa todistamassa.....	59
Meditaatio on kaikkialla.....	62
Alkuperäisiä hetkiä.....	67
Odysseus ja sokea tietäjä.....	71
Ei takertumista.....	81
Kenkien alkuperä: eräs tarina.....	85
Meditaatio ei ole sitä mitä luulet.....	88
Kaksi tapaa ajatella meditaatiosta.....	94
Miksi vaivautua? Motivaation tärkeys.....	99
Suuntaaminen ja pysyminen.....	106
Läsnäolo.....	110
Radikaali rakkauden teko.....	115
Tietoisuus ja vapaus.....	119
Perimyslinjasta ja rakennustelineistä.....	125
Etiikka ja karma.....	135
Hyväksyvä tietoinen läsnäolo.....	142

OSA 2: TARKKAAVAISUUDEN VOIMA JA MAAILMAN PAHOINVOINTI.....	149
Miksi tarkkaavaisuus on niin äärimmäisen tärkeää.....	151
Pahoinvointi.....	159
Dukkha.....	162
Dukkha-magneetteja.....	165
Dharma.....	169
Stressinhallintaklinikka.....	175
ADD-kansakunta.....	179
Ympäri vuorokautinen yhteys.....	189
Jatkuva osittainen tarkkaavaisuus.....	195
Tunne ajan kulumisesta.....	200
Tietoisuudella ei ole keskusta eikä reunoja.....	206
Tyhjyys.....	211