Prolog

Pravda o bolesti člověka a světa 11

Promluva první

O nevědomosti 15

Promluva druhá

O touze a připoutanosti 18

Promluva třetí

O odporu a hněvu 21

Promluva čtvrtá

O kruhu bolesti 24

Promluva pátá

O ztrátě vnitřního člověka 27

Promluva šestá

Věk bez hloubky 31

Promluva sedmá

O pádu, který nikdo nechce vidět 34

Promluva osmá

O dnu, které nemá konec 38

Promluva devátá

O probuzení, které pálí 41

Promluva desátá

O umění všímavosti 44

Promluva jedenáctá

O konfliktu, který tě chce probudit 48

Promluva dvanáctá

O zranění, které nás formuje 51

Promluva třináctá

O duši, kterou zatím neuneseš 54

Promluva čtrnáctá

O těch, kteří to právě teď nezvládají 56

Promluva patnáctá

O přijetí, které se nevydává za vítězství 59

Promluva šestnáctá

O soucitu, který se zrodil z pravdy 62

Promluva sedmnáctá

O skutečném já 65

Promluva osmnáctá

O moudrosti, která se rodí pomalu 68

Promluva devatenáctá

O štěstí, které nevzniká náhodou 71

Promluva dvacátá

O odpovědnosti, která nás činí svobodnými 74

Promluva jednadvacátá

O svobodě, která se zrodila v obyčejnosti a změně přístupu 77

Epilog

A přece je všechno jinak 79

Doslov 83