

1	Spiritualiteit	9
	<i>De zoektocht naar geluk</i>	18
	<i>Religie, Oost en West</i>	25
	<i>Mindfulness</i>	38
	<i>De waarheid van het lijden</i>	45
	<i>Verlichting</i>	47
2	Het mysterie van het bewustzijn	54
	<i>De geest gespleten</i>	64
	<i>Structuur en functie</i>	70
	<i>Is onze geest al gespleten?</i>	74
	<i>Bewuste en onbewuste verwerking in het brein</i>	76
	<i>Het bewustzijn is wat ertoe doet</i>	79
3	Het raadsel van het zelf	81
	<i>Wat noemen wij 'ik'?</i>	88
	<i>Bewustzijn zonder zelf</i>	92
	<i>Verzonken in gedachten</i>	93
	<i>Het onderzoeken van het zelf als uitdaging</i>	102
	<i>De illusie doorzien</i>	113
4	Meditatie	116
	<i>Geleidelijk tegenover plotseling besef</i>	120
	<i>Dzogchen: Het doel als de weg nemen</i>	130
	<i>Geen hoofd hebben</i>	136
	<i>De paradox van acceptatie</i>	143
5	Goeroes, de dood en andere puzzels	145
	<i>De geest op het randje van de dood</i>	164
	<i>Spirituele toepassingen van de farmacologie</i>	177
	Conclusie	191
	Dankwoord	197
	Noten	199
	Index	227