

Оглавление

Предисловие.....	4
Глава 1. Олимпийское спокойствие	11
Олимпийское спокойствие	12
Аскеза	15
Атараксия	36
Эйдос.....	40
Катарсис.....	53
Рацио	66
Метанойя.....	87
Оптимум.....	123
Философия	125
Физические методы восстановления спокойствия....	143
Глава 2. Спокойствие Будды.....	163
Медитация	164
Йога	185
Вместо заключения	202