

SPIS TREŚCI

PODZIĘKOWANIA	5
WPROWADZENIE	7
ROZDZIAŁ 1	
PODSTAWY	11
<i>Refleksje nad znaczeniem tradycji</i>	11
<i>U podstaw egzystencji: cierpienie, nietrwałość i prawo karmy</i>	12
<i>Wyjątkowa okazja</i>	17
<i>Gierki samsary</i>	20
<i>Wyrzeczenie</i>	24
ROZDZIAŁ 2	
ŚCIEŻKA	31
<i>Natura duchowej ścieżki</i>	31
<i>Zachowanie</i>	36
<i>Budda, Dharma, Sangha – schronienie w Trzech Klejnotach</i>	39
ROZDZIAŁ 3	
MEDYTACJA	43
<i>Praktyki wstępne</i>	43
<i>Droga Buddy</i>	44
<i>Proces medytacji</i>	48
<i>Uważność i świadomość</i>	53
<i>Przeszkody</i>	58
<i>Pogłębianie doświadczenia</i>	61
ROZDZIAŁ 4	
WSPÓŁCZUCIE	65
<i>Współczucie jest kluczem</i>	65
<i>Oblicza współczucia</i>	69
<i>Droga bodhisattwy</i>	73
ROZDZIAŁ 5	
PUSTOŚĆ	77
<i>Opisy i porównania</i>	77
<i>Ćwiczenie się w rozpoznawaniu pustości</i>	82
ROZDZIAŁ 6	
UMYSŁ BUDDÓW	85
ROZDZIAŁ 7	
URZECZYWISTNIENIE	91
GLOSARIUSZ	99
NOTYBIOGRAFICZNE	106