

SPIS TREŚCI

Przedmowa	5
Podziękowania	9

CZEŚĆ PIERWSZA

NAUKI WPROWADZAJĄCE

1. Budda – jego życie, aspekty i nauki	13
2. Trzy pojazdy	21
3. Jak korzystać z nauk buddy	28

CZEŚĆ DRUGA

HINAJANA

4. Pogląd hinajany	39
5. Praktyka hinajany	53
Schronienie w trzech klejnotach	53
Medytacja	60

CZEŚĆ TRZECIA

MAHAJANA

6. Mahajana	79
7. Pogląd mahajany	92
Pustość	92
Natura buddy	102
8. Praktyka mahajany	110
Bodhicitta względna	110
Praktyka <i>tonglen</i> – krok po kroku	133

CZEŚĆ CZWARTA

WADŻRAJANA

9. Tantryczna perspektywa	139
10. Mistrz wadźry	145
11. Ścieżka wadźrajany	159
12. Podróż	183

CZEŚĆ PIĄTA

PODSUMOWANIE

13. Buddyzm tybetański na Zachodzie	201
---	-----

Glosariusz	208
Noty biograficzne	219