

Spis treści

Przedmowa	11
Skróty	19
Wstęp	21
1. BUDDYJSKIE PODEJŚCIE	25
Cztery pieczęcie	25
Dwie prawdy	31
2. ZDOBYWANIE NIEZWODNICZEJ WIEDZY	35
Trzy rodzaje obiektów i ich źródeł poznania	35
Siedem rodzajów świadomości	39
Wiarygodne źródła poznania i niewiarygodne świadomości	40
Bezpośrednie, wiarygodne źródła poznania	45
Wiarygodne źródła poznania bazujące na wnioskowaniu	46
Wiarygodne źródła poznania bazujące na przykładzie	50
Wiarygodne źródła poznania bazujące na miarodajnym świadectwie	51
Stosowanie trojakiej analizy	57
Refleksje dotyczące wnioskowania na bazie świętych ksiąg	58
Wyjątkowe poglądy prasangików dotyczące wiarygodnych źródeł poznania	60
Uświadamianie sobie tego, kiedy dysponujemy prawidłowym uzasadnieniem i wiarygodnym źródłem poznania	62
Wiarygodne źródła poznania bazujące na wnioskowaniu i medytacja	63
3. PODSTAWA JAŻNI: CIAŁO I UMYŚL	69
Klasyfikacja zjawisk	69
Pięć skupisk	72
Dwanaście źródeł i osiemnaście elementów istnienia	74
Świadomość: umysł i czynniki umysłowe	76

Pięć wszechobecnych czynników umysłowych	78
Pięć czynników umysłowych sprawdzających obiekt	79
Jedenaście szlachetnych czynników umysłowych	80
Sześć rdzennych splamień	82
Dwadzieścia wtórnych splamień	84
Cztery zmienne czynniki umysłowe	84
Świadomości konceptualne i niekonceptualne	85
4 JAK WYBIERAĆ PRZEWODNIKÓW DUCHOWYCH	
1 STAĆ SIĘ DOBRYM UCZNIEM?	93
Znaczenie polegania na przewodnikach duchowych	93
Przewodnicy duchowi	95
Trzy rodzaje praktyki, trzy rodzaje przewodników duchowych	99
Analizowanie cech osoby	101
Cechy przewodnika duchowego	103
Szukaj wewnętrznych cech, a nie tytułów lub zewnętrznych pozorów	107
Stawianie się dobrym uczniem	111
5. POLEGANIE NA PRZEWODNIKACH DUCHOWYCH	117
Korzyści płynące z polegania na przewodnikach duchowych	118
Rozwijanie zaufania poprzez dostrzeganie cech nauczycieli	119
Rozwijanie wdzięczności i szacunku dzięki dostrzeganiu życzliwości nauczycieli	122
Postrzeganie przewodników duchowych jako buddów	124
Rola oddania	127
Poleganie w swoich działaniach na przewodnikach duchowych	128
Zachowanie wobec przewodników duchowych	130
Zapobieganie trudnościom	134
Niezwykłe zachowania	136
Rozwiązywanie problemów	140
Gdy nasi przewodnicy duchowi odchodzą	142
Rada skierowana do przewodników duchowych i uczniów	143
6. JAK NALEŻY UKSZTAŁTOWAĆ SESJĘ MEDITACYJNĄ?	145
Rodzaje medytacji	145
Medytacja nad lamrimem	148
Sześć praktyk przygotowawczych	150
Właściwa sesja oraz ofiarowanie zasługi podczas zakończenia sesji	163

Wzajemne powiązania między zagadnieniami lamrimu	165
Przerwy między sesjami medytacyjnymi	167
Wygłaszanie prośb, otrzymywanie błogosławieństw i osiąganie urzeczywistnień	171
7. UMYŚŁ, CIAŁO I ODDRODZENIE	177
Zdolność odczuwania zmysłami, umysł i mózg	177
Natura umysłu	183
Odrodzenie: przeszłe i przyszłe życia	185
Budda odpowiada na pytania dotyczące odrodzenia	191
8. ISTOTA ŻYCIA PRZESYCONEGO SENSEM	197
Cenne ludzkie życie	198
Rzadko spotykane i trudne do osiągnięcia	202
Docieranie do istoty naszego cennego ludzkiego życia	204
Osiem doczesnych trosk	205
Ujemne strony ośmiu doczesnych trosk	211
9. WYBIEGANIE MYŚLAMI POZA OBECNE ŻYCIE	219
Gruba i subtelna nietrwałość	220
Wyciąganie wniosków z naszej śmiertelności	221
Inne formy życia	227
Czy śmierć powinna budzić strach, czy też nadzieję?	231
Proces umierania	233
Pomaganie sobie i innym w chwili śmierci	235
Poła — przeniesienie świadomości	239
10. KARMA I JEJ SKUTKI	245
Prawo karmy i jej skutków	246
Ogólne cechy karmy	249
Szczegółowe cechy karmy	252
Konstruktywne działania	264
Ciężar karmy	268
Odróżnianie właściwych działań od tych niewłaściwych	272
Karma i współczesne problemy etyczne	273

11. SKUTKI KARMY	283
Trzy skutki karma	284
Dojrzewanie nasion karmicznych	290
Pewna i niepewna karma	295
Moment dojrzewania karma	298
Jak działa karma?	301
Korzyści płynące z rozmyślania nad karmą i jej skutkami	302
12. FUNKCJONOWANIE KARMY	305
Karma projektująca i uzupełniająca	305
Karma zbiorowa i indywidualna	306
Naturalnie nieszlachetne uczynki i zakazane czyny	307
Karma intencji, zamierzona karma i karma umysłowa	309
Karma fizyczna i werbalna, formy zauważalne i niezauważalne	310
Mroczne i jasne karma oraz ich skutki	315
Oczyszczanie destruktywnej karma	317
Tworzenie naszej przyszłości	322
Kto tworzy konstruktywną karmę?	323
Zawiłość karma	325
Tworzenie przyczyn wyższego odrodzenia, wyzwolenia i przebudzenia	327
Bardziej wnikliwe spojrzenie na przyczynowość	330
Ścieżka wyznawcy znajdującego się na początkowym stopniu zaawansowania: konkluzja*	331
Przypisy końcowe	333
Słowniczek	339
Literatura uzupełniająca	347
O autorach	349