

Spis treści

Wstęp	7
1. Początek	9
2. W Tybecie	20
3. Kumbum	28
4. Nauczyciele	41
5. Trudy wędrówki	52
6. Labrang	64
7. Współczucie	73
8. „Znaj swego wroga i samego siebie”	81
9. Kham	90
10. Tybetański przyjaciel	100
11. Pielgrzymi	111
12. Ludzie w zielonych mundurach	119
13. Przywiązanie	127
14. Wyzwolenie	139
15. Powrót do Kham	153
16. Z tybetańskimi pielgrzymami	162
17. Palpung	172
18. Baiya	183
19. Niespodziewane spotkanie	196

20. Koan niespełnionego pragnienia	204
21. Zmiana scenerii	214
22. Zamknięty krąg	223
23. Eh hok!	230
24. Dziewięćdziesiąta dziewiąta mila	241
25. Ostatnie ćwiczenie	253
 Bibliografia	 262
Wymowa obcych wyrazów	264
Słowniczek terminów	265