

# Spis treści

Przedmowa .....	11
I. <i>Oswajanie lęku</i> .....	15
II. <i>Kiedy nasz świat się rozpada</i> .....	23
III. <i>Chwila obecna to najlepszy nauczyciel</i> .....	31
IV. <i>Odnaleźć spokój w tym, co jest</i> .....	39
V. <i>Nigdy nie jest za późno</i> .....	49
VI. <i>O niewyrządzaniu krzywdy</i> .....	59
VII. <i>Brak nadziei i śmierć</i> .....	67
VIII. <i>Osiem światowych dharm</i> .....	77
IX. <i>Sześć rodzajów samotności</i> .....	87
X. <i>Ciekawość egzystencji</i> .....	97
XI. <i>Brak agresji i cztery mary</i> .....	105
XII. <i>Dorastanie</i> .....	117
XIII. <i>Pogłębianie współczucia</i> .....	123
XIV. <i>Miłość, która nie umrze</i> .....	133
XV. <i>Pod prąd</i> .....	141
XVI. <i>Wysłannicy pokoju</i> .....	147
XVII. <i>Poglądy</i> .....	161
XVIII. <i>Ustny przekaz nauk tajemnych</i> .....	167
XIX. <i>Trzy sposoby radzenia sobie z chaosem</i> .....	175
XX. <i>Złudzenie wyboru</i> .....	185
XXI. <i>Zatrzymanie koła samsary</i> .....	197
XXII. <i>Celem jest droga</i> .....	205
Bibliografia .....	211
Słownik terminów buddyjskich .....	213