



Poranek Dalajlamy :

- 3.30 Pobudka. Płynięcie,
modlitwy, medytacje
- 5.00 Poranny spacer
- 5.30 Śniadanie
- 6-8.30 Medytacje, modlitwy
- 9-11.30 Studia nad buddyjskimi
księgami
- 11.30 Lunch

Spis treści

Przeznaczenie	5
Herbata z masłem i inne smakołyki	17
W Pałacu Potala	34
Dalajlama, czyli Ocean Mądrości	50
Życie po życiu	60
Tybetański Avatar	73