

# Spis treści

|                                                                      |     |
|----------------------------------------------------------------------|-----|
| Wprowadzenie .....                                                   | 9   |
| 1. Zdumiewający cykl narodzin i śmierci .....                        | 19  |
| 2. Ciągła zmiana .....                                               | 24  |
| 3. Przemijająca pamięć .....                                         | 34  |
| 4. Jak żyjemy, tak odchodzimy .....                                  | 40  |
| 5. Gdy przejawy tego życia rozpuszczą się:<br>Bardo umierania .....  | 51  |
| 6. Historia Mingyura Rinpoczego .....                                | 61  |
| 7. Świetlistość matki i dziecka .....                                | 70  |
| 8. Co przechodzi przez bardo? .....                                  | 80  |
| 9. Dwie prawdy .....                                                 | 88  |
| 10. Skłonności .....                                                 | 95  |
| 11. Poczuj to, co czujesz .....                                      | 106 |
| 12. Pierwszy krok do odwagi:<br>Powstrzymywanie się .....            | 116 |
| 13. Drugi krok do odwagi:<br>Pozytywne podejście do kleśa .....      | 122 |
| 14. Dwie praktyki przemiany serca .....                              | 129 |
| 15. Trzeci krok do odwagi:<br>Emocje jako ścieżka przebudzenia ..... | 134 |
| 16. Pięć rodzajów mądrości .....                                     | 140 |
| 17. Doświadczenie rzeczy takimi, jakie są:<br>Bardo dharmaty .....   | 155 |

|                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------|-----|
| 18. Otwarcie na święty świat .....                            | 166 |
| 19. Od otwartości do konkretności:<br>Odwieczny schemat ..... | 179 |
| 20. Wkraczanie w bardo stawania się .....                     | 186 |
| 21. Porada prosto z serca .....                               | 208 |
| 22. Sześć światów .....                                       | 214 |
| 23. Wybór kolejnych narodzin .....                            | 228 |
| 24. Pomaganie innym w umieraniu i śmierci .....               | 241 |
| 25. Przebudzenie w bardo .....                                | 253 |
| Zakończenie .....                                             | 259 |
| Załącznik A                                                   |     |
| Historia nauczania o bardo .....                              | 266 |
| Załącznik B                                                   |     |
| Praktyki .....                                                | 269 |
| Załącznik C                                                   |     |
| Tabele .....                                                  | 279 |
| Warto przeczytać .....                                        | 284 |
| Podziękowania .....                                           | 287 |