

SPIS TREŚCI

PROLOG (spotkania z Tybetańczykami na uchodźstwie i z Tybetem) 7

UWAGI 9

CZĘŚĆ I: TYBET I JEGO DZIEJE

1. NIEZWYKŁY KRAJ NA „DACHU ŚWIATA” (geografia Tybetu i polityczne granice; rzeki, święte jeziora i góry; przyroda i ludzie; bogactwa i ich komunistyczni rabusie) 11
2. DAWNA HISTORIA KRAJU ŚNIEGÓW (pierwsi królowie; początek buddyzmu w Kraju Śniegów; najstarsze klasztory; cztery główne tradycje buddyzmu tybetańskiego; protektorat mongolski; odzyskanie niepodległości) 24
3. TYBET POD WŁADZĄ DALAJ LAMÓW (Congkhapa i nowa szkoła; władza duchowa i świecka; wielkie uniwersytety klasztorne; dzieje czternastu inkarnacji Dalaj Lamy; duchowość i polityka; symbol tożsamości duchowej Tybetu) 44
4. „POKOJOWE WYZWOLENIE TYBETU”, CZYLI TYBET POD OKUPACJĄ CHIŃSKĄ (armia ChRL podbija Dach Świata; Chiny, świat i Tybet: prawda o tzw. pokojowym wyzwoleniu Tybetu; eksterminacja narodu i zniszczenie tradycyjnej kultury; prawo Tybetu do samostanowienia) 51

CZĘŚĆ II: TYBET W OCZACH ZACHODU

5. TYBET „Z TEJ ZIEMI” (syndrom Atlantydy; początki poznania, legenda Tybetu; próby zrozumienia; problemy z językiem; buddyzm a zachodnia tradycja; fizycy i psycholodzy ułatwiają zrozumienie buddyzmu; odrzucenie europocentryzmu szansą dla cywilizacji zachodniej; Dalaj Lama o zmianie religii) 57
6. DROGA DO TYBETU (śladami Körösi Csomy, pierwszego badacza kultury tybetańskiej; atmosfera dawnych szlaków karawan; górskie wioski i stare klasztory; czorteny, chorągiewki i kamienie modlitewne) 74

CZĘŚĆ III: BUDDYZM TYBETAŃSKI

7. ZNACZENIE ŻYCIA W BUDDYZMIE (cenne ludzkie ciało; buddyzm jako droga środka; zasada ahimsy; otwarcie serca na wszystkie istoty; poszanowanie życia w kulturze tybetańskiej) 91
8. KARMAN, PRAWO PRZYCZYNY I SKUTKU ORAZ REINKARNACJA (impulsy, nawyki i zachowania; rozpoznawanie i metody oczyszczania karmana; związki karmiczne; wygaśnięcie karmy; sześć sfer egzystencji – Koło Życia; dwunastostopniowy cykl współzależnego powstawania; dominujące emocje warunkują przyszłe odrodzenie) 97
9. TYBETAŃSKA KONCEPCJA ŚWIADOMOŚCI I UMYSŁU (tybetańska filozofia i psychologia; transformacja ośmiu świadomości w pięć Mądrości buddy; umysł i pustka) 105
10. GURU – MISTRZ DUCHOWY W TRADYCJI TYBETAŃSKIEJ (mistrz i nauczyciel; rinpocze; wzajemne relacje między mistrzem i uczniem) 113
11. „TULKU” – INKARNOWANI LAMOWIE TYBETAŃSCY (ideał bodhisattwy; świadome umieranie mistrza; rozpoznawanie i intronizacja dziecka – nowej inkarnacji; edukacja i obowiązki tulku) 117
12. WADŻRAJANA, CZYLI BUDDYZM TANTRYCZNY (korzenie Drogi Diamentowej; totalna praktyka; przemiana duchowa; wadżrajana na świecie i buddyzm w Kraju Śniegów; ostrożnie z wadżrajaną) 122
13. MEDITACJA JAKO DROGA DO OŚWIECENIA (nie tylko siedzenie w „lotosie” i recytacja mantr; totalna praktyka ciałem, mową i umysłem, czyli wyrabianie pozytywnych nawyków w codziennym życiu; budowanie ciała, mowy i umysłu buddy; znaczenie inicjacji i rola guru) 126
14. BÓSTWA MEDITACYJNE, STRAŻNICY I DEMONY (buddyjski panteon; bóstwo jako „pozytywny autoportret”; bóstwa, seks i demony; niebezpieczeństwa na drodze wadżrajany, demony jako stany umysłu) 129

15. SAKRALNA SZTUKA TYBETU (*tybetańskie podejście do sztuki; hermeneutyka i filozofia sztuki; sacrum jest wszędzie obecne; wizje medytacyjne; mandala – inicjacyjna droga do przemiany duchowej; wielopoziomowy język symboli*) 135
16. MUZYKA TYBETAŃSKA I MANTRY (*muzyka z głębi bytu; mantra w praktyce buddyjskiej i życiu codziennym Tybetańczyków*) 142
17. TANTRA KALACZAKRY – CYKLE CZASU (*skomplikowany, ezoteryczny system Najwyższej Tantry; wielkie inicjacje; równoważenie wewnętrznych i zewnętrznych cykli; metoda praktyk prowadzących do oświecenia; astrologia i kosmologia*) 149

CZĘŚĆ IV: TYBETAŃSKA MOZAIKA

18. NA SZLAKU BUDDYJSKICH PIELGRZYMÓW (*Tybetańczycy wędrują tygodniami na spotkanie z Dalaj Lamą lub innym rinpocze, odwiedzając po drodze klasztory i święte miejsca; pielgrzymka jako forma praktyki duchowej*) 161
19. RYTUAŁY NOWEGO ROKU TYBETAŃSKIEGO (*rok księżycowy; Święto Wielkiej Modlitwy; pudże Mahakali; rytuał „zgarbiania” zła ze starego roku; tańce czham – „wyzwolenie przez widzenie”; Pudża Ognia; dzień sprzątnięcia; dzień noworoczny; Ceremonia Czerwonej Korony w tradycji Karma Kagju*) 171
20. MISTYCY I „SZALENI JOGINI” TYBETU (*górskie odosobnienia medytacyjne; życie Milarepy; związek nauki z praktyką duchową; tantra buddyjska i moce jogiczne; szokowe przełamywanie konwencji*) 179
21. THANGTONG GJALPO – GENIUSZ Z TYBETU (*niezwykłe życie mistrza Thangtong Gjalpo; wszechstronny inżynier i jego wiszące mosty łańcuchowe; wielki artysta; Aczhe Lhamo – teatr-misterium; zaginiony rytuał medyczny; cuda i nadnaturalne moce jogiczne*) 185
22. POTALA – LEGENDARNY PAŁAC DALAJ LAMÓW (*święte góry w dolinie Lhasy; pierwszy Król Dharmy buduje pałac; V Dalaj Lama i jego budowla; „Czysta Kraina”; u stóp Potali*) 190
23. WRÓŻBY, WIZJE I WYROCZNIE TYBETAŃSKIE (*różne poziomy rzeczywistości; wizje Tra, wróżby ze strzał, z Mo i różańca, rzucanie kości, wróżby z lotu ptaków, obserwacja lampki maślanej; wyrocznie lokalnych bóstw i strażników miejsc*) 199
24. „UKRYTE SKARBY” I ICH ODKRYWCY (*tajemniczy mistrz tantry buddyjskiej z VIII w., jego niezwykli uczniowie i ukryte przezeń głębokie nauki „czekające” na właściwy czas odnalezienia; przepowiednie, „skarby” i ukryte doliny*) 204
25. MISTYCZNE KRÓLESTWO ŚAMBHALI (*głośny mit o ukrytym szczęśliwym królestwie, zamieszkanym przez świętych mędrców i rządzonym przez legendarnych królów; przepowiednia o zwycięstwie Śambhali nad siłami zła i powstaniu tysiacletniego królestwa dobra*) 210
26. ZHI – TAJEMNICZE TYBETAŃSKIE AMULETY (*starożytne znaleziska; rodzaje wzorów i ich znaczenie; niezwykle pochodzenie kamieni „zhi”; ochrona przed nagłymi chorobami; „zhi” droższe niż złoto*) 214
27. MEDYCYNA TYBETAŃSKA (*korzenie tradycji medycznej; pochodzenie człowieka; rozwój płodu ludzkiego; systemy diagnozowania; leki; karma i medycyna; budda w kolorze lapis lazuli; medycyna tybetańska i zachodni szarlatani*) 217
- EPILOG: MEMENTO I NADZIEJA DLA TYBETU (*ostatni Dalaj Lama; Tybetańczycy w kraju i na wychodźstwie; wpływ turystyki; ponure prognozy; iskra nadziei*) 226

BIBLIOGRAFIA 231

INDEKS 233