

## SPIS TREŚCI

|   |     |
|---|-----|
| Przedmowa wydawcy amerykańskiego .....                              | 5   |
| Wprowadzenie .....  | 7   |
| Rozdział 1. Motywacja i pragnienie .....                            | 13  |
| Rozdział 2. Źródło i właściwości nauk .....                         | 30  |
| Rozdział 3. Sesja medytacyjna .....                                 | 48  |
| Rozdział 4. Tworzenie warunków do praktyki .....                    | 71  |
| Rozdział 5. Przebudzony umysł .....                                 | 103 |
| Rozdział 6. Wzywanie przebudzonych na świadków .                    | 141 |
| Rozdział 7. Przekształcanie problemów w szczęście ..                | 164 |
| Rozdział 8. Przebudzony sposób postrzegania<br>rzeczywistości ..... | 193 |
| Wiersze na temat trenowania umysłu .....                            | 219 |