

Spis treści

WSTĘP	9
1. UMYŚŁ JAKO PROBLEM CZŁOWIEKA	22
1.1. Świadomość i umysł według Buddy i buddystów	24
1.2. Umysł według niedualistów	54
2. PROBLEMY TERMINOLOGICZNE ZWIĄZANE Z UMYŚLEM	57
2.1. Filozoficzne różnice między dualizmem, niedualizmem a monizmem	57
2.2. Czym jest niedualizm?	59
2.3. Terminologia używana przez niedualistów	64
3. CZTERY ISTOTNE ODKRYCIA NIEDUALISTÓW	69
3.1. Dualizm jest fikcją	70
3.2. Nie ma niczego do osiągnięcia	73
3.3. Nie ma niczego do osiągnięcia, ponieważ nie ma nikogo, kto mógłby coś osiągnąć	74
3.4. Medytacja nie prowadzi do niedualizmu	77

4. DROGA DO NIEDUALIZMU	85
4.1. Początek poszukiwań	87
4.2. Szczególne przeżycie, które uruchomiło proces poszukiwań	90
4.3. Kryzys psychiczny	94
4.4. Czy nauczyciel jest potrzebny do realizacji niedualizmu?	98
4.5. Pytanie „Kim jestem?”	107
4.6. Nieustanna praktyka	109
4.7. Praktykowanie uważności	112
4.8. Bycie tutaj i teraz	115
4.9. Znaczenie przerwy między myślami	118
4.10. Nieprzywiązanie	120
4.11. Mistyczny dźwięk	121
4.12. Niedualizmu nie można zrealizować wolą ani wysiłkiem	122
4.13. Pasywizm jako porzucenie wszelkiej nadziei na realizację celu	123
4.14. Śmierć psychologicznego „ja” przed śmiercią cielesnego „ja”	129
4.15. Przejście stanu bliskiego śmierci	133
5. DOŚWIADCZENIE NIEDUALIZMU	137
5.1. Opisy przemiany niedualistycznej	137
5.2. Droga Iriny Tweedie do niedualizmu	144
5.3. Dwa szczególne przeżycia związane z niedualizmem	150
6. PO PRZEMIANIE	156
6.1. Umysł po doświadczeniu niedualizmu	157
6.2. Jak postrzega się świat po przemianie	164

7. ZMIANY FIZJOLOGICZNE	172
8. NAUCZANIE O NIEDUALIZMIE	179
9. KRYTYKA ORGANIZACJI RELIGIJNYCH	184
ZAKOŃCZENIE	188
ANEKSY	197
Aneks 1. Podobieństwa między naukami Buddy, buddyjskimi, dzogczen i U.G. Krisznamurtiego	198
Aneks 2. Stachura a niedualiści	210
Aneks 3. Rozmowa mistyczki z Ramaną Mahariszi	223
Aneks 4. Rozmowa dogmatyka z Ramaną Mahariszi	224
BIBLIOGRAFIA	227