

# Obsah

Úvod (Jöndzin Thičhang Rinpoče)	7
Předmluva (R. A. F. Thurman)	8
Předmluva překladatele (Glenn Mullin)	10
1. Povaha ponaučení	25
2. Tři perspektivy stezky	45
3. Kde se setkávají guru a žák	54
4. Lidský stav	78
5. Tři úrovně duchovní stezky	84
6. Smrt a zrození v nižších říších	90
7. Hledání útočiště	100
8. Zákony vývoje karmy	109
9. Realismus hínajány	125
10. Pěstování probuzené mysli bódhisattvy	139
11. Cvičení obecné mahájány	159
12. Vadžrajána	178
13. Stručné shrnutí stezky	186
Dodatek I: Úvodní lamrimový obřad	199
Dodatek II: Životopis třetího dalajlamy	217
Poznámky	239
Bibliografie citovaných textů	243
Slovník jmen a termínů	245
Rejstřík	277