

# Obsah

Předmluva	
Potřeba náboženství v našem současném životě . . . . .	1
Potřeba náboženství pro naše budoucí životy . . . . .	2
Buddhismus – jedno z mnoha náboženství světa: jeho zakladatel . . . . .	3
Šíření buddhismu v Tibetu . . . . .	6
Co znamená čchö (čhos) neboli dharma . . . . .	8
Čtyři ušlechtilé pravdy . . . . .	9
Samsára a bytosti . . . . .	10
Příčiny strasti samsáry . . . . .	11
Podstata nirvány . . . . .	12
Hínajána . . . . .	13
Mahájána . . . . .	14
Tantrajána . . . . .	15
Dvojí pravda . . . . .	16
Jak se věnovat buddhismu (nárys metody) . . . . .	17
Tři útočiště . . . . .	19
Karma . . . . .	21
Výcvik k vyšší mravnosti . . . . .	22
Výcvik k vyšší meditaci . . . . .	23
Výcvik k vyšší moudrosti . . . . .	28
Bódhičitta . . . . .	33
Slovníček sanskrtských a tibetských výrazů . . . . .	35
Ediční poznámka . . . . .	41