

Obsah

Předmluva Jeho svatosti 14. dalajlamy	9
Předmluva editorky	11
Poděkování	12
Prosby k linii	13
Čtyři připomenutí	14
Úvod: Před vstupní branou	15
Část první	
Myšlenka první: Drahocennost lidské existence	35
1. Nezvratná důvěra	37
2. Osmnáct kvalit drahocenné lidské existence	40
3. Osm svobod	42
4. Deset příznivých předpokladů	48
5. Lidské zrození, jež je tak obtížné získat	57
Část druhá	
Myšlenka druhá: Pomíjivost	61
6. Velká pomíjivost smrti	63
7. Rozlišující moudrost	68
8. Cvičení v uvědomění	72
Část třetí	
Myšlenka třetí: Utrpení šesti říší existence	77
9. Šest říší existence a karma	79
10. Tři nižší říše existence	83
11. Tři vyšší říše existence	98
12. Šest říší: nejsou pevné (stálé), přesto je ale nelze brát na lehkou váhu	103

Část čtvrtá	
Myšlenka čtvrtá: Karma	107
13. Zákon karmy	109
14. Vytváření pozitivní a negativní karmy	112
15. Deset nectnostných činů	114
16. Plody negativní karmy	120
17. Deset ctnostných činů a plody pozitivní karmy	123
18. Karma a reinkarnace	127
19. Očištění těla, řeči a mysli	129
20. Plody zamyšlení nad Čtyřmi připomenutími	131
21. Nesobeckost na počátku, uprostřed a na konci	135
Část pátá	
Útočiště	
Vstup do brány	141
Závěrečné věnování	183
Dodatek A: Praxe meditace	185
Dodatek B: Zdroje k dalšímu studiu a praxi	191
Biografie Khandro Rinpoče	193
Bibliografie	195
Slovníček pojmů	197
Poděkování	203