

TARTALOM

ELŐSZÓ 5

1. BEVEZETŐ A LAM-RIM MEDITÁCIÓK GYAKORLÁSÁBA 7
 - A *Lam-rim* tanítás haszna és a tanítás meghallgatásának szempontjai 10
2. ELŐKÉSZÍTŐ GYAKORLATOK 13
 - A *Lam-rim* meditációk végzésének előfeltételei 13
 - A hat előkészítő gyakorlat 14
 - Tanácsok a *Lam-rim* meditációk gyakorlásához 27
3. GURU IRÁNTI ODAADÁS 33
 - A Guru tíz kimagasló képessége 33
 - A tanítványtól elvárt tulajdonságok és érdeklődésének felkeltése a tanítás iránt 39
 - Tanácsok a *Lam-rim* meditációk gyakorlásához 41
 - A Guru iránti odaadás kifejlesztése 44
 - Jótétemények, amelyek a Guru útmutatásainak a követéséből származnak 44
 - Hátrányok, amelyek abból származnak, ha nem követjük a Guru útmutatását 55
 - A Guru jóakarátának felidézése 59
 - Tanácsok a *Lam-rim* meditációk gyakorlásához 61
4. AZ EMBERI ÉLET ÉRTÉKE 73
 - Ösztönzés az értékes emberi élet értelmének kiteljesítésére 73
 - Az emberi élet értékének felismerése 73
 - Az értékes emberi élet jelentőségének figyelembe vétele 78
 - Az értékes emberi élet elnyerésének akadályai és a négy sarkalatos pont 80
 - Tanácsok a *Lam-rim* meditációk gyakorlásához 86
 - Az értékes emberi élet kiteljesítése 94
 - Tanácsok a *Lam-rim* meditációk gyakorlásához 102

5. **MULANDÓSÁG ÉS HALÁL** 105
Meditálás a halál figyelmen kívül hagyásának hátrányain 110
Meditálás a halál tudatosításának előnyeiben 115
A halál tudatosításának tényleges módja 119
 A három elhatározás 122
 Tanácsok a Lam-rim meditációk gyakorlásához 126
6. **ALSÓ VILÁGOK SZENVEDÉSEI** 133
Meditálás a pokollakók szenvedéseiben 136
Meditálás az éhező szellemek szenvedéseiben 138
Meditálás az állatok szenvedéseiben 140
 Tanácsok a Lam-rim meditációk gyakorlásához 142
7. **MENEDÉKVÉTEL** 145
A menedékvétel alapvető okai 145
A menedékvétel tárgyai 149
 Tanácsok a Lam-rim meditációk gyakorlásához 155
A menedékvétel módja 156
A menedékvétel szabályai 164
 A menedékvétel haszna 169
 Tanácsok a Lam-rim meditációk gyakorlásához 173
8. **KARMA TÖRVÉNY** 175
A karma törvény filozófiai és logikai megalapozása 175
Hogyan gondolkodjunk a rejtett jelenségekről 188
Elmélkedés a karma általános törvényén 195
 Tanácsok a Lam-rim meditációk gyakorlásához 201
Elmélkedés a karma sajátos törvényén 203
 Az erénytelen karma és következményei 203
 Az erényes karma és következményei 216
 A karma egyéb osztályozásai 220
Hibanélküli elkötelezettség a karma törvényenél 238
 A négy ellenszer alkalmazása 242
- I. **FÜGGELÉK: AZ ALACSONY CÉLT KITŰZŐ SZEMÉLY MEDITÁCIÓINAK ÁTTEKINTÉSE** 247
- II. **FÜGGELÉK: LÉTEZIK A KARMA TÖRVÉNY?** 279
(*Gen Loszang Szönám tanulmánya*)

9. A SZENVEDÉS IGAZSÁGA 317
 Öszinte törekvés a nirvánára 317
 A szamszárán belüli szenvedések igazsága 323
 A szamszárán belüli szenvedések általános természete 324
 A nyolc szenvedés 324
 A hat szenvedés 337
 A három szenvedés 341
Tanácsok a Lam-rim meditációk gyakorlásához 344
10. FELSŐ VILÁGOK SZENVEDÉSEI 349
11. A SZENVEDÉS EREDETE 359
 A mérgező érzelmek keletkezése 359
 A mérgező érzelmek azonosítása 364
Tanácsok a Lam-rim meditációk gyakorlásához 386
 A mérgező érzelmek keletkezésének folyamata 391
 A mérgező érzelmek okai 394
 A mérgező érzelmekkel együtt járó hátrányok 396
 A karma felhalmozása 399
Tanácsok a Lam-rim meditációk gyakorlásához 402
12. MEGHALÁS ÉS ÚJRALÉTESÜLÉS 405
Tanácsok a Lam-rim meditációk gyakorlásához 414
13. FÜGGÉSBEN KELETKEZÉS
 A függésben keletkezés tizenkét-tagú láncolata 421
 A függésben keletkezés megtapasztalása 427
Jubileum 433
14. A HÁROM MAGAS KÉPZÉS 447
 A nirvánához vezető ösvények 447
 A lények, akik alkalmasak a szamszára elhagyására 448
 Az ösvények, amelyek által a szamszára elhagyható 449
 Fegyelmezett erkölcs 450
 Összpontosítás 462
 Bölcsesség 464
- III. FÜGGELÉK: A KÖZÉPSZINTŰ CÉLT KITŪZŐ SZEMÉLY MEDITÁCIÓINAK
 ÁTTEKINTÉSE 477

