

# Оглавление

Предисловие

Биография Бамда Тубтена Гелега Гьямцо

Введение

## **Часть I. Составные части общего пути — обычные предварительные практики**

Глава 1. Медитация на трудности обретения свобод и преимуществ, порождающая желание осуществлять Дхарму в этой жизни

Глава 2. Медитация на непостоянство жизни, устраняющая лень и желание отложить практику на потом, а также порождающая усердие, исполненное стремления быстро осуществить Дхарму

Глава 3. Медитация на изъяны сансары, превращающая осуществление Дхармы в путь к Освобождению

Глава 4. Медитация на карму и результат, порождающая убежденность и желание действительно осуществлять Дхарму, отвергая дурное и принимая добродетельное

## **Часть II. Составные части глубокого пути мантр — предварительные практики**

Раздел I. Обычные предварительные практики пути мантр

Глава 1. Общий корень Дхармы — принятие прибежища

Глава 2. Корень пути Махаяны — медитация, развивающая относительную бодхичитту

Глава 3. Медитация и повторение мантры Ваджрасаттвы, очищающие от дурного и завес

Глава 4. Собрание накоплений — подношение мандалы

Глава 5. Объяснение Гуру-йоги — корня обретения благословения

Биография досточтимого Ламы Йонтена Гиалтсо

Традиция Джонанг — держатели Калачакра-тантры