

OBSAH

PODĚKOVÁNÍ	11
ÚVOD	13
KAPITOLA PRVNÍ	
Bódhičitta a její mimořádnost	15
KAPITOLA DRUHÁ	
Narážíme na skrytý pramen	23
KAPITOLA TŘETÍ	
Životní realita	33
KAPITOLA ČTVRTÁ	
Učíme se zůstávat	41
KAPITOLA PÁTÁ	
Bojovnícké slogany	53
KAPITOLA ŠESTÁ	
Čtvero neomezených vlastností	61
KAPITOLA SEDMÁ	
Milující laskavosti	65
KAPITOLA OSMÁ	
Soucit	75
KAPITOLA DEVÁTÁ	
Tonglen	83
KAPITOLA DESÁTÁ	
Nalézáme v sobě schopnost se radovat	91

KAPITOLA JEDENÁCTÁ	
Cvičíme se v radosti stále dál	99
KAPITOLA DVANÁCTÁ	
Uvažujeme v širších dimenzích	103
KAPITOLA TŘINÁCTÁ	
Setkání s nepřítelem	109
KAPITOLA ČTRNÁCTÁ	
Nový začátek	117
KAPITOLA PATNÁCTÁ	
Síla	121
KAPITOLA ŠESTNÁCTÁ	
Tři druhy lenosti	129
KAPITOLA SEDMNÁCTÁ	
Činnost bódhisattvy	135
KAPITOLA OSMNÁCTÁ	
Bez jistoty	143
KAPITOLA DEVATENÁCTÁ	
Zvýšená neuróza	151
KAPITOLA DVACÁTÁ	
Když se průběh zkomplikuje	157
KAPITOLA DVACÁTÁ PRVNÍ	
Duchovní přítel	163
KAPITOLA DVACÁTÁ DRUHÁ	
Přechodný stav	169
ZÁVĚREČNÁ MODLITBA	175

PŘÍLOHA: CVIČENÍ

Atíšovy slogany výcviku mysli	177
Modlitba za čtvero neomezených vlastností	180
Procvičujeme milující laskavost	181
Procvičujeme soucit	182
Modlitba o třech krocích	183

POUŽITÁ LITERATURA	185
--------------------------	-----

DUCHOVNÍ CENTRA	189
-----------------------	-----