

# Obsah

Předmluva	6
Úvod	9

## **KOŘENOVÝ TEXT** „Sedmibodový výcvik mysli“

Kořenový text	13
---------------	----

## **UČENÍ**

Úvod	19
1. Základy pěstování bódhičitty	24
Lidské zrození	24
Pomíjivost	25
Nedostatky samsáry	27
2. Bódhičitta	29
Absolutní neboli nejvyšší bódhičitta [verše 1–5]	30
Relativní bódhičitta [verše 6–7]	39
Relativní bódhičitta v pomeditačním údobí [verše 8–10]	48
3. Přeměna obtížných situací na cestu k probuzení [verš 11]	51
Bódhičitta v záměru ve vztahu k relativní pravdě [verše 12–13]	52
Bódhičitta v záměru ve vztahu k absolutní pravdě [verš 14]	64
Bódhičitta v uplatnění [verše 15–16]	68
4. Vysvětlení praxe jako způsobu života [verše 17–18]	73
5. Znamky pokroku ve výcviku mysli [verše 19–22]	82

6. Závazky výcviku mysli [verše 23–38]	86
7. Instrukce k výcviku mysli [verše 39–59]	95
Závěr [verše 60–61]	114

**NEKTAR MYSLI** Modlitba „Sedmibodový výcvik mysli“

Nektar mysli	119
První část, záslužná na počátku	120
Druhá část, záslužná uprostřed	121
Třetí část, záslužná na závěr	125
Poznámky	125
Slovníček	131
Dilgo Khjence Rinpoče „Nebojácny soucit“	138
Rejstřík	140

