

6 DOKONALOSTÍ MYSLE

Ako rozvíjať dokonalosti mysle
podľa náuky o Šiestich páramitách

DŽIGME RINPOČHE

DŽIGME RINPOČHE

6 DOKONALOSTÍ MYSLE

*zo série prednášok v Dhagpo Kagjü Ling
z roku 2002*

Vydalo Bodhi Path Slovensko

1. vydanie

Košice 2009

PREKLAD Peter Irha

JAZYKOVÁ ÚPRAVA Barbora Mochňacká

OBÁLKA Peter Koperdan

TYPOGRAFIA A SADZBA Jaroslav Jelínek

FOTOGRAFIA NA OBÁLKE ©Dhagpo Kagjü Ling

ANGLICKÝ ORIGINÁL ©2002 Džigme Rinpoče

SLOVENSKÝ PREKLAD ©2009 Bodhi Path Slovensko

www.bodhipath.sk

ISBN 978-80-970217-9-5

Vytlačené v Slovenskej republike.

OBSAH

ZÁKLAD 9

Objaviť to, čo je dôležité	12
Praktikovať nielen kvôli záujmu	15
Začnite od seba	17
Vyhnuť sa túžobnému mysleniu	20
Karma a predstava „Ja“	22
Byť nezávislí znamená, že my vytvárame	
našu vlastnú karmu	24
Uznať potrebu zmeny	26
Odhodlanie bódhičitty	28

ŠTEDROŠŤ 31

Úvod	31
Čeliť pripútanosti na ego	32
Dve úrovne – relatívna voči absolútnej	35
Dávanie bez očakávaní	37
Odkloniť sa od pripútanosti	38
Dobré činy prinášajú dobré výsledky	41
Štedrosť prináša dvojaké hromadenie	45
Perspektíva bódhisattvu	49

ETIKA 55

Etika ako základ	55
Etika chráni pred utrpením	56
Neublížovať druhým	57
Počas strádania sa venujte etike	59
Spokojnosť je jedným z aspektov disciplíny	64
Počas jedenia môžeme uvažovať	65
Používajte disciplínu na udržanie negativity v medziach	67
Zastaviť prvý koncept	69
Prijatie bódhičitty	71
Používanie bódhičitty	72
Bdelosť je kľúčom	75

TRPEZLIVOSŤ 79

Čeliť hnevu	79
Tri druhy trpezlivosti	81
Postupný proces	85
Základom je uvedomenie si lipnutia na egu	86
Vidieť so správnym pochopením	88
Trpezlivosť predchádza našim činom a vedie ich	91
Rovnocenná trpezlivosť so všetkými bytosťami	92
Akceptovať všetky ťažkosti	93

ÚSILIE 97

Dva aspekty úsilia	97
Odhodlanie	98
Ťažkosti sú cvičiskom	100

MEDITÁCIA 103

Význam meditácie	103
Nasledovanie troch základných bodov	105
Pohľad dharmy a bódhičitta ako základ meditácie	106
Tréning	107

MÚDROŠŤ 111

Zatemnená myseľ	111
Múdroseľ	113
Pripútanosť k „Ja“	115
Existencia „Ja“	116

SPRÁVNA PÔDA 121