

# OBSAH

## Předmluva 5

1 Základ transformace 7

2 Transformace prostřednictvím altruismu 42

3 Transformace prostřednictvím vhledu 79

4 Osm veršů o transformaci mysli 95

## PŘÍLOHA 1

Osm veršů o transformaci mysli 117

autor geše Langri Thangpa

## PŘÍLOHA 2

Etika pro příští milénium 119

Veřejná přednáška