

Obsah

Úvodem k Tyrkysové cestě.....	7
Předmluva.....	8
Předmluva autora.....	9
Úvod do tradiční tibetské medicíny.....	10
Tradiční tibetská medicína.....	11
Původní text.....	28
Význam ngöndra.....	30
Tři úrovně Juthokova ngöndra	36

ČÁST PRVNÍ – ZÁKLAD

Drahocenný lidský život	39
Pomíjivost života.....	40
Přirozený zákon příčiny a následku	43
Následky života v samsáře.....	45
Výhody duchovního vysvobození.....	46

ČÁST DRUHÁ – CESTA

Útočiště a přání k Juthokovi	51
Bódhičitta a čtyři nezměrnosti.....	71
Poklony – očištění těla.....	77
Očištění – praxe Vadžrasattvy	86
Kusali – darování dokonalého těla.....	91
Púdža – skupinová duchovní praxe	105
Věnování.....	108

ČÁST 3 – PRAKTICKÉ POUŽITÍ

Každodenní ngöndro	110
Karmajóga.....	111
Příprava	116
Pozitivní následky praxe	117
Juthokova mandala	119
Praxe Juthoka v ústraní	121
Praxe ochránců.....	123
Závěr a poděkování.....	125

PŘÍLOHY

Příloha 1 – Otázky a odpovědi	128
Příloha 2 – Příběhy duhového těla	139
Příloha 3 – Dějiny ngakpů.....	170
Příloha 4 – Linie Juthok ŋingtig	177
Příloha 5 – Juthok ŋingtig ngöndro: mantry a přání.....	182