

# Obsah

Seznam vyobrazení . . . . .	15
Předmluva Jeho Svatosti dalajlámy. . . . .	17
Předmluva Dilgo Khjence Rinpočeho. . . . .	19
Poděkování překladatelů . . . . .	20
Předmluva k druhému vydání anglického překladu . . . . .	23
Úvod překladatelů . . . . .	25
Patrul Rinpoče a tradice, jejímž byl dědicem . . . . .	27
Fáze praxe . . . . .	29
Přípravné praxe . . . . .	31
Fáze vytváření . . . . .	32
Fáze završení . . . . .	32
Velká dokonalost . . . . .	32
Vznik anglického překladu . . . . .	34
Tibetský buddhismus: stručný historický úvod . . . . .	36
Seznam zkratk . . . . .	41
<b>Slova mého dokonalého učitele</b>	
Prolog . . . . .	45
<b>Část I. - Běžné neboli vnější přípravné praxe</b>	
<b>1. Obtížnost nalezení svobod a výhod. . . . .</b>	<b>49</b>
1.1 Správný způsob naslouchání duchovní nauce . . . . .	49
1.1.1 Postoj . . . . .	49
1.1.1.1 Nezměrný postoj bódhičitty. . . . .	49

1.1.1.2	Nezměrné obratné prostředky tajné mantrajány. . . . .	51
1.1.2.	Jednání. . . . .	54
1.1.2.1	Čeho se vyvarovat. . . . .	54
1.1.2.1.1	Tři vady nádoby. . . . .	54
1.1.2.1.2	Šest poskvrn. . . . .	56
1.1.2.1.3	Pět nesprávných způsobů pamatování. . . . .	61
1.1.2.2	Co si osvojit. . . . .	62
1.1.2.2.1	Čtyři metafory. . . . .	62
1.1.2.2.2	Šestpáramit. . . . .	65
1.1.2.2.3	Další aspekty jednání. . . . .	65
1.2	Vlastní učení: výklad o tom, jak obtížné je nalézt svobody a výhody. . . . .	66
1.2.1	Úvaha nad podstatou svobody. . . . .	66
1.2.2	Úvaha nad jednotlivými výhodami ve vztahu k dharmě. . . . .	69
1.2.2.1	Pět individuálních výhod. . . . .	69
1.2.2.2	Pět výhod podmíněných vnějšími okolnostmi. . . . .	73
1.2.2.3	Osm rušivých okolností, které nás zbavují svobody praktikovat dharmu. . . . .	81
1.2.2.4	Osm neslučitelných sklonů, které nás zbavují svobody praktikovat dharmu. . . . .	82
1.2.3	Příklady ilustrující, jak obtížné je nalézt svobody a výhody. . . . .	85
1.2.4	Úvaha nad číselnými přirovnáními. . . . .	86
<b>2.</b>	<b>Pomíjivost života. . . . .</b>	<b>91</b>
2.1	Pomíjivost vnějšího vesmíru, v němž bytosti žijí. . . . .	91
2.2	Pomíjivost bytostí obývajících vesmír. . . . .	93
2.3	Pomíjivost svatých bytostí. . . . .	95
2.4	Pomíjivost mocných. . . . .	96
2.5	Další příklady pomíjivosti. . . . .	98
2.6	Nejistota okolností smrti. . . . .	106
2.7	Pronikavé vědomí pomíjivosti. . . . .	108
<b>3.</b>	<b>Nedostatky samsáry. . . . .</b>	<b>115</b>
3.1	Utrpení samsáry obecně. . . . .	115
3.2	Utrpení zakoušené bytostmi šesti říší. . . . .	117
3.2.1	Osmnáct pekel. . . . .	117
3.2.1.1	Osm horkých pekel. . . . .	117

3.2.1.1-1 Obnovující se peklo . . . . .	.118
3.2.1.1.2 Peklo Černé čáry. . . . .	.118
3.2.1.1-3 Peklo Nahánění a drcení . . . . .	.118
3.2.1.1.4 Peklo Nářku . . . . .	.119
3.2.1.1.5 Peklo Velikého nářku . . . . .	.119
3.2.1.1.6 Peklo Žáru . . . . .	.119
3.2.1.1.7 Peklo Velikého žáru . . . . .	.120
3.2.1.1.8 Peklo Nejzazšího utrpení . . . . .	.120
3.2.1.1.9 Sousední pekla . . . . .	.121
3.2.1.2 Osm mrazivých pekel . . . . .	.123
3.2.1.3 Nestálá pekla . . . . .	.124
3.2.2 Prétové . . . . .	.127
3.2.2.1 Prétové žijící pohromadě . . . . .	.128
3.2.2.1.1 Prétové trpící vnějšími zatemněními . . . . .	.128
3.2.2.1.2 Prétové trpící vnitřními zatemněními . . . . .	.129
3.2.2.1.3 Prétové trpící specifickými zatemněními. . . . .	.129
3.2.2.2 Prétové pohybující se prostorem . . . . .	.131
3.2.3 Zvířata . . . . .	.132
3.2.3.1 Zvířata žijící v hlubinách . . . . .	.132
3.2.3.2 Zvířata roztroušená na různých místech . . . . .	.133
3.2.4 Svět lidí. . . . .	.135
3.2.4.1 Tři základní druhy utrpení. . . . .	.135
3.2.4.1.1 Utrpení změny. . . . .	.135
3.2.4.1.2 Utrpení za utrpením . . . . .	.136
3.2.4.1.3 Utrpení všeho, co je složené . . . . .	.136
3.2.4.2 Utrpení zrození, nemoci, stáří a smrti . . . . .	.138
3.2.4.2.1 Utrpení zrození. . . . .	.138
3.2.4.2.2 Utrpení stáří. . . . .	.140
3.2.4.2.3 Utrpení nemoci . . . . .	.142
3.2.4.2.4 Utrpení smrti . . . . .	.143
3.2.4.3 Další lidská utrpení. . . . .	.145
3.2.4.3.1 Strach ze setkání s nenáviděnými nepřáteli . . . . .	.145
3.2.4.3.2 Strach ze ztráty milovaných . . . . .	.146
3.2.4.3.3 Utrpení plynoucí z toho, že nezískáme, co chceme . . . . .	.149
3.2.4.3.4 Utrpení plynoucí ze setkání s tím, co nechceme . . . . .	.150
3.2.5 Asurové . . . . .	.153
3.2.6 Bohové . . . . .	.154

<b>4. Činy: princip příčiny a následku . . . . .</b>	<b>163</b>
4.1 Negativní činy, jichž je třeba se vyvarovat . . . . .	163
4.1.1 Deset negativních činů, kterých je třeba se vzdát . . . . .	164
4.1.1.1 Braní života . . . . .	164
4.1.1.2 Braní toho, co není dáváno . . . . .	167
4.1.1.3 Nesprávné sexuální chování . . . . .	170
4.1.1.4 Lhaní . . . . .	170
4.1.1.5 Zasévání svárů . . . . .	171
4.1.1.6 Hrubá řeč . . . . .	171
4.1.1.7 Plané tlachání . . . . .	172
4.1.1.8 Chamtivost . . . . .	173
4.1.1.9 Zlá vůle . . . . .	173
4.1.1.10 Nesprávné názory . . . . .	174
4.1.2 Výsledky deseti negativních činů . . . . .	176
4.1.2.1 Plně dozrálý následek . . . . .	176
4.1.2.2 Následek podobný příčině . . . . .	177
4.1.2.2.1 Činy podobné příčině . . . . .	177
4.1.2.2.2 Zkušenost podobná příčině . . . . .	178
4.1.2.3 Podmiňující následek . . . . .	182
4.1.2.4 Zmnožující následek . . . . .	182
4.2 Pozitivní činy, které je třeba rozvíjet . . . . .	183
4.3 Všeurčující povaha činů . . . . .	184
<b>5. Prospěch plynoucí z vysvobození . . . . .</b>	<b>201</b>
5.1 Příčiny vedoucí k vysvobození . . . . .	201
5.2 Výsledek: tři úrovně probuzení . . . . .	202
<b>6. Jak následovat duchovního učitele . . . . .</b>	<b>204</b>
6.1 Zkoumání učitele . . . . .	204
6.2 Následování učitele . . . . .	212
6.3 Osvojování si učitelovy realizace a jednání . . . . .	219

## Část II. - Neobyčejné čili vnitřní přípravné praxe

<b>1. Přijetí útočiště, základní kámen všech cest . . . . .</b>	<b>245</b>
1.1 Přístupy k přijetí útočiště . . . . .	245
1.1.1 Víra . . . . .	245
1.1.1.1 Živá víra . . . . .	246

1.1.1.2 Dychtivá víra . . . . .	246
1.1.1.3 Nezlomná víra . . . . .	246
1.1.2. Motivace . . . . .	251
1.1.2.1 Útočiště nižších bytostí . . . . .	251
1.1.2.2 Útočiště prostředních bytostí . . . . .	251
1.1.2.3 Útočiště velkých bytostí . . . . .	251
1.2 Jak přijímat útočiště . . . . .	252
1.3 Sliby a prospěch plynoucí z přijetí útočiště . . . . .	259
1.3.1 Sliby útočiště . . . . .	259
1.3.1.1 Tři věci, jichž je třeba se vzdát . . . . .	259
1.3.1.2 Tři věci, které je třeba dělat . . . . .	260
1.3.1.3 Tři dodatečné sliby. . . . .	260
1.3.2 Prospěch plynoucí z přijetí útočiště . . . . .	265
<b>2. Probuzení bódhičitty, kořene velkého vozu . . . . .</b>	<b>273</b>
2.1 Výcvik mysli ve čtyřech nezměrných kvalitách . . . . .	273
2.1.1 Nestrannost . . . . .	273
2.1.2 Láska . . . . .	277
2.1.3 Soucítění . . . . .	280
2.1.4 Empatická radost . . . . .	294
2.2 Probuzení bódhičitty. . . . .	301
2.2.1 Rozdělení podle tří druhů odvahy. . . . .	301
2.2.1.1 Odvaha krále . . . . .	301
2.2.1.2 Odvaha převozníka . . . . .	301
2.2.1.3 Odvaha pastýře . . . . .	301
2.2.2 Rozdělení podle úrovně bódhisattvy. . . . .	302
2.2.3 Rozdělení podle povahy bódhičitty. . . . .	302
2.2.3.1 Relativní bódhičitta . . . . .	302
2.2.3.1.1 Bódhičitta záměru . . . . .	302
2.2.3.1.2 Bódhičitta jednání . . . . .	303
2.2.3.2 Absolutní bódhičitta . . . . .	303
2.2.4 Přijetí slibu bódhičitty. . . . .	303
2.3 Výcvik v závazcích bódhičitty. . . . .	306
2.3.1 Výcvik v závazcích bódhičitty záměru . . . . .	307
2.3.1.1 Považování druhých za sobě rovné . . . . .	307
2.3.1.2 Výměna sebe za druhé . . . . .	308
2.3.1.3 Upřednostňování druhých před sebou samým . . . . .	313
2.3.2 Výcvik v závazcích bódhičitty jednání: šest páramit . . . . .	319

2.3.2.1	Transcendentní štědrost	319
2.3.2.1.1	Dávání materiálních věcí	320
2.3.2.1.2	Dávání dharmy	322
2.3.2.1.3	Ochrana před strachem	324
2.3.2.2	Transcendentní kázeň	325
2.3.2.2.1	Vyhýbání se negativním činům	325
2.3.2.2.2	Konání pozitivních činů	325
2.3.2.2.3	Přinášení užitku druhým	326
2.3.2.3	Transcendentní trpělivost	326
2.3.2.3.1	Trpělivost, když je nám činěno příkoří	326
2.3.2.3.2	Trpělivost při snášení těžkostí pro dharmu	329
2.3.2.3.3	Trpělivost stanout beze strachu tváří v tvář hluboké pravdě	332
2.3.2.4	Transcendentní píle	333
2.3.2.4.1	Píle podobná brnění	333
2.3.2.4.2	Píle v konání	333
2.3.2.4.3	Nezadržitelná píle	334
2.3.2.5	Transcendentní soustředění	336
2.3.2.5.1	Vzdání se rozptýlení	336
2.3.2.5.2	Soustředění	339
2.3.2.6	Transcendentní moudrost	341
2.3.2.6.1	Moudrost vyvstávající z naslouchání	341
2.3.2.6.2	Moudrost vyvstávající z úvah	341
2.3.2.6.3	Moudrost vyvstávající z meditace	341
<b>3. Očištění všech zatemnění pomocí meditace a recitace,</b>		
<b>při kterých vnímáme učitele jako Vadžrasattvu.</b>		<b>355</b>
3.1	Jak pročistit zatemnění vyznáním	356
3.2	Čtyři síly	358
3.2.1	Síla opory	358
3.2.2	Síla lítosti nad negativním jednáním	359
3.2.3	Síla odhodlání	359
3.2.4	Síla činu jako protijedu	360
3.3	Vlastní meditace na Vadžrasattvu	361
<b>4. Shromažďování zásluh a moudrosti obětováním mandaly. . . 379</b>		
4.1	Potřeba dvojího shromažďování	379
4.2	Mandala završení	382

4.3 Obětní mandala . . . . .	383
4.3.1 Obětování třiceti sedmi prvků mandaly. . . . .	384
4.3.2 Obětování mandaly tří káji podle tohoto textu . . . . .	386
4.3.2.1 Běžná mandala nirmánakáji. . . . .	386
4.3.2.2 Mimořádná mandala sambhógakáji. . . . .	387
4.3.2.3 Mimořádná mandala dharmakáji. . . . .	387
<b>5. Praxe obětování kusáli, která jedinou ranou ničí čtyři démony</b>	<b>397</b>
5.1 Tělo jako oběť . . . . .	397
5.2 Praxe obětování těla . . . . .	398
5.2.1 Bílá hostina pro vznešené hosty nad námi. . . . .	400
5.2.2 Bílá hostina pro níže postavené hosty. . . . .	401
5.2.3 Různorodá hostina pro vznešené hosty nad námi . . . . .	402
5.2.4 Různorodá hostina pro níže postavené hosty. . . . .	402
5.3 Smysl praxe čó . . . . .	406
<b>6. Gurujóga, vstupní brána požehnání, nejvyšší metoda</b>	<b>413</b>
<b>probuzení moudrosti realizace. . . . .</b>	<b>413</b>
6.1 Význam gurujógy. . . . .	413
6.2 Jak provádět gurujógu . . . . .	419
6.2.1 Vizualizace pole zásluh . . . . .	419
6.2.2 Sedmiramenné obětování. . . . .	424
6.2.2.1 Poklony, protijed pýchy. . . . .	425
6.2.2.2 Obětování. . . . .	430
6.2.2.3 Doznání negativních činů . . . . .	431
6.2.2.4 Radování se, protijed žárlivosti. . . . .	432
6.2.2.5 Žádost, aby buddhové otáčeli kolem dharmy. . . . .	434
6.2.2.6 Prosba, aby buddhové neodcházeli do nirvány. . . . .	434
6.2.2.7 Věnování . . . . .	435
6.2.3 Modlitba s rozhodnou důvěrou . . . . .	439
6.2.4 Přijetí čtyř zmocnění . . . . .	440
6.3 Historie vzniku školy raných překladů . . . . .	445
6.3.1 Linie mysli vítězných . . . . .	445
6.3.2 Linie symbolu vidjádharů . . . . .	447
6.3.2.1 Tantry mahájógy. . . . .	447
6.3.2.2 Přenos anujógy. . . . .	448
6.3.2.3 Přímé pokyny atijógy. . . . .	449
6.3.2.4 Příchod atijógy do světa lidí . . . . .	452

6.3.2.5 Rozšíření učení esence v Tibetu, Zemi sněhu . . . . .	456
6.3.3. Linie naslouchání obyčejných bytostí . . . . .	462

### Část III. - Rychlá cesta přenosu

<b>1. Přenos vědomí, pokyny pro umírající: probuzení bez meditace</b>	<b>469</b>
1.1 Pět druhů přenosu . . . . .	469
1.1.1 Mimořádný přenos do dharmakáji prostřednictvím pečeti náhledu . . . . .	469
1.1.2 Prostřední přenos do sambhógakáji sjednocením fáze vytváření a završení . . . . .	470
1.1.3 Nižší přenos do nirmánakáji silou nezměrného soucítění . . . . .	471
1.1.4 Běžný přenos pomocí tří metafor . . . . .	472
1.1.5 Přenos za mrtvé, prováděný pomocí háku soucítění . . . . .	472
1.2 Běžný přenos pomocí tří metafor . . . . .	474
1.2.1 Cvičení se v přenosu vědomí . . . . .	477
1.2.2 Samotný přenos . . . . .	477
1.2.3 Fáze meditace přenosu . . . . .	480
1.2.3.1 Přípravné praxe . . . . .	480
1.2.3.2 Hlavní vizualizace . . . . .	481
<b>Závěr:</b> . . . . .	<b>489</b>
<b>Doslov Džamgon Kongtrula Lodro Thaje</b> . . . . .	<b>499</b>
Slovníček . . . . .	501
Prameny a literatura . . . . .	537
1. Texty citované Patrul Rinpočem . . . . .	537
2. Práce citovaná v poznámkách a ve Slovníčku . . . . .	540
3. Díla Patrul Rinpočeho . . . . .	541
4. Životopisy Patrul Rinpočeho . . . . .	542
5. Sekundární zdroje . . . . .	542
6. Související tituly v českém překladu . . . . .	543
Poznámka českých překladatelů k přepisu a výslovnosti . . . . .	545
Rejstřík . . . . .	546