

Obsah

Předmluva	7
Úvod	10
1. Můj život a zkušenost s naukou	13
Rodiče a rané dětství	13
Život v Dolandží	13
Obdržení nauky Žangžung nängjü	15
Život s Lobpön Tändzin Namdagem	19
Dialektická škola	21
Moje „ústraní ve tmě“	22
Zkušenosti ze Západu	31
Další postřehy týkající se Západu	34
První návštěva USA	37
Plány do budoucna	38
2. Tönpa Šenrab Miwoče a historie bönu	41
Mytický původ a historie náboženství bönu	42
Další historie bönu	44
3. Nauka bönu	46
Různé výklady nauky bönu	46
Sútry, tantry a dzogčhen	47
4. Bönistický dzogčhen	49
Dzogčhen	49
Dzogčhen v kontextu duchovní praxe bönu	50
Dzogčhen v tradici bönu a v Ňingmě	51
Tři proudy dzogčhenu v tradici bönu	53
Tapihrice	55
Nangžer Löpova invokace Tapihrici	58
5. Jak a proč praktikovat	63
Rozhodnutí následovat duchovní cestu	63
Výběr cesty	66
Nejasnosti v praxi a jak s nimi pracovat	67
Správné pořadí praxí	68
Začátek dzogčhenové praxe	70
Soustředění mysli	70
Uvedení do dzogčhenu	71

Práce s chybami a zvládání překážek	72
Rozvíjení praxe	73
Překážky v praxi	75
Konečný, nejvyšší cíl praxe	78
6. Žinā	80
Spočívání ve vnitřním klidu	80
Praxe soustředění	80
Praxe žinā v Ati	81
Problémy a jejich řešení	84
Znaky duchovního pokroku	85
Uvedení do přirozeného stavu	88
7. Namžag	92
Kontemplace	92
Význam kontemplace v dzogčhenu	92
Zaměření pozornosti a kontemplace	93
Mysl a kontemplace	93
Mysl a přirozená mysl	94
Čtyři vlastnosti běžné mysli jsou:	95
Metody kontemplace	95
Myšlenky a kontemplace	97
Tři druhy zkušeností v kontemplaci	98
Dzogčhen a stav bdělé přítomnosti	98
Jasnost v kontemplaci	101
8. Integrace	102
Důležitost integrace	102
Integrace bdělé přítomnosti a jednání	103
Integrace stavu bdělé přítomnosti s okolnostmi a vášněmi	108
Tři úrovně integrace	108
Tři způsoby osvobození	114
Praktická rada k integraci	118
9. Künži — základ všech jevů	122
Künži a vlastní zkušenost	122
10. Ma — matka	126
Ma, bu a cal	126
Vlastnosti a aspekty prostoru	127
Praxe „zírání“ na oblohu	129
Čtyři vlastnosti matky	130
Matka veškerého bytí	131
Zkušenost matky v meditaci	133

11. Bu — syn	134
Vlastnosti syna	134
Bdělé vědomí matky a syna	135
Tři druhy rigpy	135
Praxe „zírání“ na oblohu	136
Šest vlastností syna je:	138
12. Cal — energie	140
Tři velké vize	140
Samopovstávání tří velkých vizí	140
Zkušenost zvuku, světla a paprsků v meditaci	142
Čtyři analogie <i>Žangžung nängjü</i>	143
Zkušenost tří velkých vizí	145
Jak zacházet s energií	146
Zerbu	147
13. Ö nga — pět čistých světél	151
Jasně světlo	151
Rozvoj pěti světél	152
Dvě dzogčhenové nauky o pěti světlech	153
Pět moudrostí a nezatemnění	154
Pět čistých světél a tělo	154
Pět božstev, sil, výsledků a pět mandal	157
Nirvána a sansára	158
Proces sansáry	158
14. Trikája — tři dimenze	164
Princip trikáji	164
Cal a trikája	166
Trikája v nás	166
Buddha základu, cesty a plodu	168
Trikája v sútrách, tantrách a dzogčhenu	170
Trikája a vášně	171
15. Praxe thegčhö a thögal	173
Praktické rady pro praxi thegčhö a thögal	173
Thögal	174
Čtyři vize thögal	176
16. Sútra a dzogčhen	187
Absolutní skutečnost z pohledu súter a pohledu dzogčhenu	187
Pohled dzogčhenu a súter na absolutní pravdu	188
Objevení prázdnoty	189

17. Bardo — smrt a další mezistavy	192
Příprava na smrt	192
Analogie mezi smrtí a spánkem	193
Praxe snění	194
Proces umírání	195
Šest druhů jasných vědění a šest druhů vzpomínek	199
Vize barda	200
Bönistický pohřební rituál	201
Barda	202
Bardo stavu základu	203
Bardo jasného světla	203
Praxe thegchö a thögal v bardu	205
Bardo existence	207
Tři barda a tři úrovně praktikujících	208
Sansára a nirvána	210
Rady k praxím, které se týkají barda	210
Dodatky	212
Dodatek I	
První cyklus: Devět cest	212
Dodatek II	
Druhý cyklus: Čtyři brány a pátá, pokladnice	218
Dodatek III	
Žangžung nängjü a otázky týkající se této tradice	219
Prameny citací	224
Kontakty	224
Rejstřík	225

