Obsah

Předmluva 7
Úvod. Přenastav svoji mysl 15

Část první — Proč praktikujeme ngöndro

1. K čemu je dobrá dharma? 27
2. Cesta příčiny a cesta završení 46
3. Úvod do praxe ngöndra 53
4. Vaše duchovní rozcvička 62
5. Použití vlastní představivosti 82
6. Proč potřebujeme gurua? 91

Část druhá – Ngöndro

7. Přijetí útočiště 105
8. Probouzení bódhičitty 120
9. Praxe očištění pomocí meditace na gurua ve formě Vadžrasattvy 146
10. Obětování mandaly 160
11. Praxe kusálí 180
12. Gurujóga 183
13. Abhišéka a čtyři zmocnění v gurujóze 196
14. Doporučení k praxi 206

Poděkování 216
Poznámky 218
Další literatura v češtině 220
O autorovi 221
Rejstřík 222