

# OBSAH

Předmluva	7
Poděkování překladatelů do češtiny	11
<b>ÚVOD DO PRINCIPŮ TIBETSKÉ MEDICÍNY</b>	
Povaha šťáv a organických složek těla	15
Druhy šťáv	17
Organické složky	27
<b>ZROZENÍ</b>	
Příčiny početí	31
Plodné období	32
Znaky těhotenství	33
Jak se utváří plod v lůně	33
Funkce elementů v plodu	35
Sekundární příčiny pohlaví plodu	36
Stadia nitroděložního rozvoje	38
Podstata vývoje plodu	40
Sedm konstitucí těla dítěte	40
Strava a jednání těhotné ženy	43
Sledování průběhu těhotenství	47
Výpočet doby trvání těhotenství	48
Znaky předpovídající mužské nebo ženské pohlaví plodu	48
Známky blížícího se porodu	49
Jak se připravit na porod	49

Jak pomáhat při porodu	51
Jak se postarat o novorozeně	53

## ŽIVOT

Život ve zdraví	57
Povaha tří bran člověka	57
Povaha těla a udržování ho při životě	60
Rozvoj metabolického tepla organických složek, které udržují život	60
Povaha šťáv a organických složek	62
Jak vznikají poruchy šťáv a organických složek	63
Sekundární příčiny narušení šťáv a organických složek	65
Specifické sekundární příčiny vzniku poruch	66
Význam nahromadění, projevu a zklidnění	69
Význam nedostatku, přemíry a konfliktu	75
Jak se vypořádat s nedostatkem, přemírou a konfliktem	75
Jak být v souladu s fázemi života	76
Kontakt smyslů s objekty	76
Jednání těla, hlasu a mysli	77
Jak se hromadí, projevuje a odstraňuje nemoc jediné šťávy	79
Jak se rozvine a vyčerpá nemoc dvou šťáv	81
Jak se rozvine a vyčerpá nemoc tří šťáv současně	81
Jak dochází ke kombinaci rozvoje a vyčerpání u nemocí tří šťáv současně	82
Kritické nemoci	83
Jak dodržovat správné každodenní jednání	85
Nezdravé kombinace potravin	86
Užitečné a škodlivé vlivy potravin	87
Obiloviny a luštěniny	87
Maso	89
Oleje a tuky	92
Zelenina	92



Ovoce	94
Příspěvky a koření v pokrmech	95
Nápoje	98
Vhodná strava a doby jídel	103
Požívání správného množství	104
Aspekty správného jednání	105
Vlastnosti a kvality chutí	111
Povaha šesti chutí	112
Osm kvalit	113
Sedmnáct léčivých vlastností potravin	114
Kontinuita správného bdělého vědomí přítomnosti	117
Potřeba být méně sobečtí	122
Potřeba osvobodit se od starostí	123
Povaha snu	124
Potřeba spokojenosti se svým životem	125
Základní přirozenost mysli	127
Přirozeně dokonalý prvotní potenciál	128
Okamžitá přítomnost	131
Princip prvotní úplné dokonalosti neboli ati dzogpa čhenpo	134
<b>SMRT</b>	
Povaha smrti	139
Jistota smrti	139
Nejistota okamžiku smrti	141
Nejistota sekundárních příčin smrti	142
Neužitečnost strachu ze smrti	143
Okamžik smrti	143
Přechodový stav mezi zrozením a smrtí	145
Přechodový stav okamžiku smrti	148
Přechodový stav dharmaty	155
Vize moudrosti, která je osvobozením	159

Vize přirozené dokonalosti, která je konečným uskutečněním	161
Přechodový stav existence	165
Rejstřík tibetských slov	171
Vybraná česká bibliografie Čhögjale Namkhai Norbu	177
Mezinárodní komunita dzogčhenu	178