

# Obsah

Předmluva	7
Modlitba v mezistavu: Drahocenný růženec	10
Úvod	15
Bön	18
1. Elementy	23
Tři úrovně duchovní praxe	26
Co je posvátno	28
Pět čistých světél	32
Rozpuštění elementů	37
Pochopení pomocí elementů	37
Naše propojení s elementy	39
Elementy a životní pohoda	51
Jak dojde k nerovnováze elementů	53
Jak vznikají problémy	56
Očista a kultivace	59
S kterými elementy bychom měli začít pracovat	60
Práce s elementy	63
Výběr úrovně praxe	65
2. Pět elementů v šamanismu	68
La, ji a sem	72
La, sog a cche	74
Praxe	75
Práce s elementy v přírodě	75
Bytosti elementů	86
Vztah k nehmotným bytostem	91
Provádění obětí	95
Ztráta duševních sil a navrácení energií elementů	100
Šíp, tyrkys a „jelen-duše“	103
Praxe obnovení energií elementů	104
Mantra dlouhého života	118
Praxe v denním životě	123

3. Pět elementů v tantrě	126
Kůň, cesta, jezdec a brnění	127
Kůň: prána	127
Funkce pěti prán	128
Cesta: kanály	132
Jezdec: thiglé	134
Brnění: slabiky	135
Aspekty tantry	136
Čakry	136
Pozitivní a negativní	137
Rozvíjení pozitivních vlastností	139
Praxe ca lung	145
Pozice	145
Dech a prána	146
Transformace pomocí zadržení a uvolnění	148
Instrukce	149
Pět vnějších pohybů ca lung	150
Pět vnitřních praxí ca lung	163
Pět tajných praxí ca lung	165
Otevírání čaker	168
4. Pět elementů ve Velké dokonalosti	171
Velká dokonalost	171
Vytváření sansáry	173
Šest světél	174
Zvuk, světlo, paprsky	181
Žití s problémy	183
Rozpouštění sansáry	186
Uvědomění si elementu prostoru	192
Sjednocení s prostorem a ostatní čtyři světla	195
Ústraní ve tmě: vize pěti elementů	198
5. Slovo na závěr	202
Slovník	206
Bibliografie	214
Dvanáct astrologických znamení a příslušné směry	216
Kontakty	218
Modlitba v mezistavu: Drahocenný růženec	219
Rejstřík	224