

Obsah

Seznam vyobrazení	15
Předmluva Jeho Svatosti dalajlamy.	17
Předmluva Dilgo Khjence Rinpočeheho.	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
Prolog.	45
Část I. – Běžné neboli vnější přípravné praxe	
1. Obtížnost nalezení svobod a výhod	49
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 Šest páramit	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
2. Pomíjivost života	91
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
3. Nedostatky samsáry	115
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

4. Činy: princip příčiny a následku	163
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
5. Prospěch plynoucí z vysvobození	201
5.1 Příčiny vedoucí k vysvobození	201
5.2 Výsledek: tři úrovně probuzení	202
6. Jak následovat duchovního učitele	204
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

1. Přijetí útočiště, základní kámen všech cest	245
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
2. Probuzení bódhičitty, kořene velkého vozu	273
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 štedrost	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
3.	Očištění všech zatemnění pomocí meditace a recitace, při kterých vnímáme učitele jako Vadžrasattvu	355
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
4.	Shromaždování zásluh a moudrosti obětováním mandaly. . .	379
4.1	Potřeba dvojího shromaždování	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 kájí 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
5. Praxe obětování kusáli, která jedinou ranou ničí čtyři démony	397
5.1 Tělo jako obětina.	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 čö.	406
6. Gurujóga, vstupní brána požehnání, nejvyšší metoda probuzení moudrosti realizace	413
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 Příklad 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

1. Přenos vědomí, pokyny pro umírající: probuzení bez meditace	469
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
Závěr	489
Doslov Džamgön Kongtrula Lodrö Thaje	499
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