

SPIS TREŚCI

Lista zdjęć, rysunków i ilustracji	9
Przedmowa	11
Podziękowania	23
Wprowadzenie	25
CZĘŚĆ 1: NIEZMIENNE CIAŁO.....	43
1. Wprowadzenie	45
2. Trzy ciała	55
3. Ciało światła: ostateczny rezultat praktyki dzogchen ..	75
4. Praktyki związane z ciałem	97
Spoczywanie w pięciopunktowej pozycji medytacyjnej	97
Uzdrawiająca Praktyka Białego Nektaru	101
Joga tybetańska: sześć energicznych ćwiczeń fizycznych	
pokonujących negatywne emocje	107
Pokłony: ćwiczenie fizyczne, które oczyszcza	
i poskramia ego	120
CZĘŚĆ 2: NIEGASNĄCA MOWA	125
5. Wprowadzenie	127
6. Otwierając bramę mowy: jak uzyskać dostęp	
do uzdrawiającego potencjału dźwięku	143
7. Pięć niezniszczalnych wojowniczych sylab: esencja	
pięciu mądrości	153

8. Praktyki związane z mową	173
Praktyka pięciu wojowniczych sylab: wykorzystanie pierwotnych dźwięków, aby spocząć w naturze umysłu	174
Mantra <i>A Li Ka Li</i>	193
Uzdrowiająca Praktyka Dziedraga Ngomeda: wykorzystanie dźwięku do oczyszczania i wzmacniania mowy	196
Wykorzystanie dźwięku, aby wprowadzić się w naturę umysłu: praktyka czystego wewnętrznego dźwięku Kundrola Dakpy	200
CZĘŚĆ 3: Umysł poza iluzją	209
9. Wprowadzenie	211
10. Pięć nauk Dały Gjaltsena	223
11. Wchodzenie w mandalę: psychologiczny wymiar mandali <i>Ma Dziu</i>	233
12. Umysł i prana w praktyce medytacyjnej: <i>tsa lung</i> i dziewięć pran	249
13. Zmiana poglądu: przekształcanie tożsamości opartej na ego poprzez praktykę sześciu <i>loka</i>	265
14. Praktyki związane z umysłem	281
Praktyka <i>tsa lung</i> z dziewięcioma pranami	282
Oddychanie światłem: praktyka trzech świętych sylab	292
Uproszczona wersja praktyki sześciu <i>loka</i>	300
Zakończenie	311
Załącznik 1: Jak rozwija się uwarunkowane ciało	313
Załącznik 2: Zalety jogi tybetańskiej	317
Załącznik 3: Pięć klas demonów	321
Załącznik 4: Nauka o umyśle	323
Indeks	331