Tartalomjegyzék

Előszó 13

Bevezetés 17

I. A primordiális Buddha, a beavatás forrása

1. A Természetes állapot alapja és megtapasztalása 19
2. A primordiális Buddha megvilágosodása 24

II. A megszabadulás és a megtévesztettség eredete

1. Hogyan ébred fel a megszabadulás és a megtévesztettség a Természetes állapotból a tapasztalati átadás szerint? 29
2. Az egyetemes alap két aspektusa 32
3. Az érző lények megtévesztettsége 36

III. A közvetlen beavatás

1. Közvetlen beavatás az éberség bölcsességébe 43
2. A 'jelenlét' végleges elbúcsúztatása 52
3. A rigpa három fajtája 58
4. Az éberség magyarázatának módja Shardza Rinpocsénél 61
5. Az éberség felmerülésének négy módja 67

IV. Általános tanácsok

1. A tapasztalati átadás négy tanácsa a helyes gyakorlást illetően ..69
2. Hogyan közvetítsük a haladó dzogcsen-tanításokat? 72
3. Általános tanács nyugati gyakorlóknak a helyes átadásokat illetően 75

4. Mit kezdjünk a fogalmi gondolatokkal? 78
5. Az integráció valódi gyakorlata 84

V. A dzogcsen tényleges ösvénye

1. Kuntuzangpo végső tiszta fény tanításai 89
2. Az alap megnyilvánulásainak epifánikus felmerülése 97
3. Az Ösvény tiszta fény gyakorlatának rendkívüli egyszerűsége ... 99
4. A hat lámpás összegzése. 105

VI. A Természetes állapot víziói

1. A tögál négy víziója 113
2. Az öt vízió rendszere 128
3. A négy vízióval kapcsolatos tizenkét jel 129

VII. Bardók és phova

1. A hét bardo rövid bemutatása 135
2. A Zsangzsung nyengyü phova-gyakorlata 138

VIII. A Gyümölcs megnyilvánulása

1. Testek, bölcsességek és tevékenységek. 143
2. A gyakorlók három kategóriájának felszabadulási módja ... 145

Függelék

A tögál negyvenkét lényegi pontjának listája 161

Irodalomjegyzék 165