

Оглавление

Вступительное слово Роберта Турмана	
Благодарность	
Вступление	
Введение	
Выражение словами медитативного переживания	
Интеллектуальное понимание или непосредственный опыт?	
Специальный язык, используемый для описания духовного развития	
Структура книги	
Махамудра в контексте буддийской традиции	
Цель духовного развития в буддизме	
Индийское происхождение махамудры	
Сутра, тантра и сущность	
Постепенно или внезапно?	
Достоинства постепенного пути	
Развитие буддизма в Тибете	
Ключевые термины махамудры	
Происхождение и первоисточник традиции махамудры	
Махамудра традиции тантры	
Линия передачи переводов первоисточников	
Дополнительная линия передачи	
Гампопа и махамудра монашеской традиции	
Линии передачи махамудры школы кагью	
Махамудра традиций ньингма и гелуг	
Как использовать эту книгу	
Разновидности текстов	
Обобщение текстов с различной структурой	
Анализ семантического поля	
Выбор текстов	
Технические примечания	
Аббревиатуры оригинальных текстов	

Глава 1. Развитие мотивации

1. Зарождение интереса
 - 1.1. Интерес
 - 1.2. Восхищение
 - 1.3. Уважение
2. Создание причин для зарождения веры:
решение попробовать свои силы в духовной
практике

- 2.1. Зарождение веры
- 2.2. Понимание, основанное на вере

Глава 2. Предварительные практики

1. Обычные предварительные практики

1.1. Четыре размышления

1.1.1. Драгоценная возможность

1.1.2. Непостоянство

1.1.3. Карма — причина и следствие

1.1.4. Страдания сансары

1.1.5. Четыре размышления. Заключение

2. Особые предварительные практики

2.1. Принятие прибежища

2.2. Бодхичитта

2.3. Устранение вредоносных факторов и развитие факторов, способствующих духовному развитию

2.3.1. Устранение препятствий: проступки и омрачения

2.3.1.1. Нетантрические методы

2.3.1.2. Тантрическая практика Ваджрасаттвы

2.3.2. Развитие добродетели: факторы, способствующие духовному развитию

2.3.2.1. Позиция сутры

2.3.2.2. Тантрическая практика подношения мандалы

2.3.2.3. Гуру-йога 2

3. Продвинутые предварительные практики

3.1. Практика добродетели

3.2. Упражнения, связанные с поведением: моральная дисциплина и контроль за восприятием .

3.3. Упражнения, связанные с мышлением: памятование и бдительность

3.4. Сохранение

3.4.1. Обычные практики сохранения: условия, ведущие к уверенности

3.4.2. Особые практики сохранения: молитва преданности

Глава 3. Созерцание

1. Природа обычного потока ума

2. Созерцание: позиция ума — развитие навыков

пребывания на выбранном объекте

2.1. Базовые навыки, необходимые для созерцания и медитации

3. Созерцание: позиция событий, происходящих в потоке ума, — отделение фокуса внимания от концептуальных усложнений и реорганизация потока ума .

3.1. Три уединения. Ключевые точки тела и ключевые аспекты ума

3.1.1. Уединение тела

3.1.2. Уединение речи

3.1.3. Уединение ума

Глава 4. Формальная медитация: концентрация с опорой на объект (шаматха с опорой)

1. Концентрация на внешнем объекте: частичное пребывание

2. Концентрация на внутреннем ментальном образе: великая добродетель

3. Искусная визуализация эманулирующей формы тигле

4. Абсорбирующая форма тигле. Завершение

4.1. Ваджрная рецитация

4.2. Кувшинное дыхание

4.3. Йога пространства

Глава 5. Формальная медитация: концентрация без опоры (шаматха без опоры)

1. Усиление

2. Расслабление

2.1. Техника «Отпустить всё»

2.2. Техника «Не реагировать, что бы ни возникало»

3. Методы установления баланса

3.1. «Шнур брахмана»

3.2. «Верёвка, удерживающая сноп соломы»

3.3. «Ребёнок в храме»

3.4. «Слон, которого колют шипы растений»

4. Стадии развития концентрации

Глава 6. Проникающее видение (випашьяна) .

1. Определение воззрения

1.1. Поэтапное обретение воззрения

1.1.1. Пустотность собственного «я»

1.1.1.1. Аналитическая медитация .

1.1.1.2. Медитация самадхи

А. Определение того, что является сущностью ума

Б. Развитие проникающего видения

с применением поиска во время медитации
самадхи

В. Результат: определение пустотности

1.1.2. Пустотность феноменов

1.1.2.1. Аналитическая медитация

1.1.2.2. Медитация самадхи

А. Определение того, что является сущностью
феноменов

Б. Развитие проникающего видения

в медитации самадхи: обретение уверенности

В. Результат: определение ясности

1.2. Обретение воззрения при помощи краткого
наставления 5

2. Искусное распознавание

3. Йога неусложнения

3.1. Диалектика трёх времён

3.2. Срединный путь, свободный от крайностей

3.3. Нерастворение

Глава 7. Особая практика

1. Йога единого вкуса

1.1. Воззрение 6

1.1.1. Вместорождённый ум

1.1.2. Новая актуальность относительного
проявления

1.1.3. Заблуждения становятся мудростью

1.1.4. Указующие наставления

1.2. Как практиковать

1.2.1. Поэтапная практика

1.2.1.1. Аналитическая медитация:

проявление как ум

1.2.1.2. Медитация самадхи

на вместорождённости

А. Определение того, что такое
вместорождённый ум

Б. Обнаружение пробуждённой мудрости путём
постижения вместорождённости когнитивных
процессов и процессов восприятия

(а) Вместорождённость когнитивных
процессов

(б) Вместорождённость процессов восприятия

(в) Устранение изъянов и обнаружение
безупречной медитации: уверенное
«обычное» знание

1'. Устранение изъянов

а'. Основные изъяны самадхи

б'. Изъян неправильного указующего
наставления

в'. Отклоняющееся, или частичное самадхи

2'. Обретение обычного знания: начальная
пробуждённая мудрость

1.2.2. Краткий метод практики йоги единого вкуса

2. Йога немедитации: переход к просветлению

2.1. Поэтапный метод практики йоги
немедитации

2.1.1. Сохранение реализации вместорождённого
ума 6

2.1.2. Практика добродетели: поддержание
реализации

2.1.3. Установление условий для достижения
просветления

2.1.3.1. Обнаружение пробуждённой мудрости

2.1.3.2. Реализация пробуждённой мудрости

2.1.4. Состояние после самадхи

2.1.5. Переход

2.2. Результат практики: природа просветления

2.2.1. Стадии просветления

2.2.1.1. Просветление основы

2.2.1.2. Просветление пути

2.2.1.3. Просветление плода

2.3. Сжатая форма указующих наставлений

2.4. Практика сохранения, применяемая
для исправления ошибок, препятствующих
просветлению или приводящих к его утрате

2.4.1. Утрата воззрения

2.4.2. Ошибки, связанные с определёнными
состояниями

2.4.3. Препятствия, мешающие непрерывному присутствию просветления

Глава 8. Практика после просветления

1. Привнесение на путь: углубление реализации
 2. Привнесение на путь сильных эмоций: устное наставление Пема Карпо о едином вкусе
 3. Привнесение на путь с использованием обстоятельств воспринимаемого окружающего мира
 4. Привнесение на путь сострадания:
«Молитва преданности махамудры»,
составленная Рангджунгом Дордже
- Примечания
Глоссарий
Список использованной литературы