

# Оглавление

Предисловие

Кармамудра и традиция безумной мудрости

Предисловие редактора английского перевода

Предисловие английского издателя и благодарности

Предисловие к русскому изданию

Вступление. Возращивание бодхичитты

## **Глава 1. Разъяснения заблуждений**

Кармамудра в наши дни

Расхожие мифы и заблуждения в отношении Кармамудры

## **Глава 2. Сутра и тантра: самоотречение и преображение**

Знакомство с буддийским путём

Ньингма и Сарма: старая и новые школы

Мирской и мудрый подходы к сексу

## **Глава 3. Тантрическая тонкая анатомия**

Истинный Ты: йога и Ваджрное тело

Ца, лунг и тигле

## **Глава 4. Стадии практики Кармамудры**

Правильная мотивация и тантрические предварительные практики

Посвящение, передача чтением и наставления

Практиковать в своем темпе и на своем уровне

Собственно практика

## **Глава 5. Медицина, наука и здоровье**

Внутренняя наука и наука о здоровье

Наука тантрической йоги

Кармамудра и сексуальное здоровье

## **Заключение. Посвящение заслуг**

Тексты Кармамудры

Практика Кармамудры, чюдлен солнца и луны

Быстрый путь великого блаженства изначальной чистоты

Песнь Учения

Из «Трактата о страсти»

Песнь Ютока

Библиография

Послесловие

Библиотека SORIG KHANG INTERNATIONAL — Международной академии традиционной тибетской медицины (Академии Сориг)

[Адреса и контакты](#)

[Об авторе](#)

[Как следует обращаться с текстами](#)