

Оглавление

Биография Тралега Кьябгона Ринпоче IX

Вступительное слово

Предисловие

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Книга I

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ОБЩЕЙ СИСТЕМЫ ПРАКТИК МЕДИТАЦИИ

1. Общая практика медитации
2. Общие практики медитации пребывания в покое и проникающего видения
3. Общая практика медитации пребывания в покое
4. Общая практика медитации проникающего видения
5. Ошибочные представления относительно общей практики медитации

Книга II

ПОДРОБНОЕ ОБЪЯСНЕНИЕ ОСОБОЙ СИСТЕМЫ МЕДИТАЦИИ МАХАМУДРЫ

Часть первая. ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

1. Объяснения, ведущие к возникновению уверенности

Часть вторая. МЕДИТАЦИЯ МАХАМУДРЫ

2. Практика медитации в традиции школы кагью
3. Медитация пребывания в покое — шаматха
4. Медитация проникающего видения — випашьяна
5. Этапы обнаружения природы ума
6. Интеграция медитативного и постмедитативного состояний
7. Пресечение отклонений на пути практики медитации
8. Обнаружение нерождённой природы ума
9. Привнесение неблагоприятных обстоятельств на путь
10. Четыре йоги махамудры

Примечания

Упомянутые личности

Используемая литература