

Оглавление

Нида Ченагцанг
От составителя
Благодарности

Введение

Что такое чулен
Для чего нам нужен чулен
Духовный чулен
Чулен Сова Ригпа

Глава 1. ОСНОВЫ

Сова ригпа
Чулен как часть Сова Ригпа
Великий врач Сова Ригпа
Чулен и Джуд Ши
Четыре медицинские тантры
Тантра основ
Медитация
Чулен и буддизм

Глава 2. ОЗДОРОВЛЕНИЕ СОГЛАСНО СОВА РИГПА

Как жить долго и без болезней
Две цели Сова Ригпа

Глава 3. ЧУЛЕН В СОВА РИГПА

Восьмой раздел Тантры объяснений, глава 23
1. Как жить не болея
2. Продление жизни

Глава 4. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТИПОЛОГИЯ

Конституциональные типы
Три жизненных начала
Типы
Как узнать ваш тип

Глава 5. ЧУЛЕНЫ

Чулены для разных случаев
Чулен для лунг
Чулен для трипа
Чулен для бекен
Чулен для смешанных типов
Чулен для повышения уровня энергии
Чулен-тоник для основных органов
Метог чулен
Древесный чулен

Четыре нектара и пять эссенций
Чулены для усиления сексуальной энергии
О повышении сексуальной энергии
Заключение
Приготовление чуленов

Глава 6. ДЫХАНИЕ И ЧУЛЕН

Дыхательные упражнения
Ветер
Три фазы дыхания и омоложение
Позиция с семью характеристиками
Девять очищающих дыханий
Ваджрное дыхание
Йога вазы

Глава 7. МЕДИТАЦИЯ ЧУЛЕНА

Наделение силой
Великий чулен
Малый чулен
Объяснения
Подготовка к чулену
Дополнение — .Голубой берилл. о чулене

Приложение 1. О ТИБЕТСКИХ МЕТОДАХ ОМОЛОЖЕНИЯ ТИБЕТСКИЕ СЕКРЕТЫ МОЛОДОСТИ И КРАСОТЫ

Мантры
Практики долгой жизни Юток Нинтик
Массаж ла, саче и тибетская астрология
Кунье
Духовные методы

Приложение 2. ТЕКСТЫ ПО ЧУЛЕНУ

Духовный чулен
Чулен в древних текстах
*Третий Кармана Рангджунг Дордже (1284–1339) «Извлечение Сущности Ветра и
Изначальной Осознанности»*
Второй Далай Лама Гедун Гьямцо (1476–1542) о цветочном чулене
Падмасамбхава и Джамгон Конгтрул о духовном чулене
Перечень текстов по чулену
Книги, в которых упоминается чулен Сова Ригпа
Где можно освоить чулен?

Послесловие
Библиотека Международной академии традиционной тибетской медицины
Проект .Мантерлинг
Адреса и контакты