

# 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