

## Оглавление

**«Сущность океана истинного смысла,  
сияющая светом деяний»:  
глубокие наставления по Йоге  
совозникновения**

Введение 13

### Часть первая

#### Подготовительные упражнения

Глава 1. Обычная подготовка 16

Трудность обретения драгоценного человеческого тела  
с его свободами и возможностями 16

Уяснение смерти и непостоянства 21

Размышление о карме – законе причины и следствия 28

Уяснение изъянов сансары 34

Глава 2. Особая подготовка 41

Принятие прибежища и возвращение бодхичитты 41

Очищение от проступков и загрязнений – созерцание

Ваджрасаттвы с произнесением мантры 53

Наставления о мандале, позволяющей осуществить два  
накопления 59

Гуру-йога – быстрое получение благословения 65

Глава 3. Специфическая подготовка Причинное условие 80

Главное условие 80

Объектное условие 83

Непосредственное условие 84

### Часть вторая

#### Основная практика

Глава 1. Шаматха. Общие наставления 86

Ключевые позиции тела 86

Ключевые позиции ума 91

Глава 2. Шаматха. Специфические наставления 101

Как поймать не пойманный ум 102

Как сделать пойманный ум устойчивым 111

Как упрочить устойчивость 116

Глава 3. Випашьяна 122

Рассмотрение естественного состояния – сущности ума 122

Тщательное глубокое исследование 124

Установление уверенности относительно осознания-

пустоты и введение в природу ума 126  
Введение в природу ума, когда ум активен 130  
Введение в природу ума на основе явлений 138

Часть третья  
Заключительные темы

Глава 1. Повышение действенности практики 156  
Устранение пяти заблуждений 156  
Освоение трёх умений 161  
Повышение действенности практики путём исключения  
возможного неправильного понимания и ошибок 165  
Повышение действенности практики путём исключения  
возможных ошибок в созерцании Повышение действенности практики путём  
избегания 169  
трёх ущелий 172  
Глава 2. Устранение препятствий 175  
Устранение препятствий, вызванных болезнями 175  
Устранение препятствий, вызванных вредоносными  
духами 177  
Устранение препятствий для самадхи 177  
Глава 3. Прохождение пути 178  
Йога однонаправленности 180  
Йога простоты 182  
Йога единого вкуса 186  
Йога невращения 189  
Соотнесение двенадцати уровней четырёх йог с пятью  
путями 192  
Глава 4. Проявление плода 202

Часть четвёртая  
Дополнительные объяснения смысла Махамудры,  
Йоги совозникновения

Глава 1. Понимание сути 204  
Глава 2. Классификация 207  
Махамудра основы 207  
Махамудра пути 209  
Махамудра плода 217  
Глава 3. Объяснение терминов 219  
Глава 4. Разница между Махамудрой  
и Йогой совозникновения 225  
Глава 5. Как возникает плод духовной практики 226  
Заключительное слово 227

**Махамудра,  
рассеивающая мрак неведения**

Введение 233

Глава 1. Подготовительные упражнения 233

Глава 2. Основная практика 238

Шаматха – пребывание в покое 238

Випашьяна – видение большего, чем обычно 245

Глава 3. Заключительные темы 259

**«Светоч, выявляющий сущность,  
квинтэссенция нектара, перст, указующий  
на дхармакаю»: наставления по Махамудре,  
Йоге совозникновения**

Введение 275

Часть первая

Подготовительные упражнения

Глава 1. Обычная подготовка 276

Трудность обретения драгоценного человеческого тела  
с его свободами и возможностями 276

Непостоянство 277

Размышление о действии и результате 279

Размышление об изъянах сансары 280

Глава 2. Особая подготовка 282

Принятие прибежища и взращивание бодхичитты 282

Очищение от проступков и загрязнений – созерцание

Ваджрасаттвы и произнесение его мантры 284

Наставления о мандале, позволяющей осуществить  
два накопления 285

Гуру-йога, позволяющая быстро впитать благословение 286

Глава 3. Специфическая подготовка 287

Часть вторая

Основная практика

Глава 1. Шаматха 289

Ключевые позиции тела 289

Ключевые позиции ума 289

Глава 2. Випашьяна 295

Вглядывание 295

Введение в природу ума 299

Часть третья  
Заключительные темы

- Глава 1. Способы повышения эффективности практики  
и устранения препятствий 305
- Общие советы, ошибочные концепции и три  
вида умения 305
  - Четыре вида неправильного понимания 306
  - Пять врагов и прочие препятствия 307
- Глава 2. Развитие благих качеств и прохождение пути 308
- Развитие благих качеств 308
  - Прохождение пути 309
- Глава 3. Обретение плода