

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