

Оглавление

Часть 1. Основа (общее нёнд्रो)

Предварительные практики

Три части нёнд्रो Юток Нинтик

1. Общее нёндро (основа)
2. Необычное нёндро (путь)
3. Повседневное нёндро (карма-йога)

Общее нёндро — более подробно

1. Трудность обретения драгоценного человеческого рождения
2. Непостоянство жизни
3. Естественный закон причины и следствия
4. Последствия жизни в сансаре
5. Польза от духовного освобождения

Итог общего нёндро

Часть 2. Путь (необычное нёндро)

Подробнее

о необычном нёндро

Что такое медитация и в чём её цели

Начитывание на санскрите и тибетском языке

Прибежище и молитва Ютоку

Бодхичитта и Четыре неизмеримых

Бодхичитта — практика сострадания

Четыре неизмеримых — Вселенское сострадание

Простиранья — очищение тела

Подношение мандалы и обхождения

Подношение мандалы — совершенная щедрость

Обхождение — очищение каналов

Благо от практики Будды Медицины

Очищение — практика Ваджрасаттвы (Дорсем)

Кусали — совершенное подношение тела

Пуджа — групповая духовная практика

Посвящение заслуг

Часть 3. Карма-йога (повседневное нёндро) и ретрит

Повседневная практика

Знаки успеха в практике нёндро

Общие благоприятные знаки

Благоприятные знаки в снах

Подготовка к практике

Мандала Ютокпы

Предметы, необходимые для ретрита

Ретрит по практике Ютокпы

Практика Защитников

Ретрит, ежедневная практика

Заключение

Часть 4. Истории о достижении радужного тела

Жизнеописание величайшего из врачей Тибета

Биография Ютока Йонтена Гонпо Старшего (729–854)

Врач, достигший Великого Радужного Тела

История Ютока Йонтена Гонпо Младшего (1126–1202)

Линия учеников Ютокпы

Великий врач Зуркар Нямни Дордже (1439–1475)

Самый выдающийся врач тибетской медицины в XX в.

Краткая биография профессора Трору Ценама (1926–2005)

История Нгакпа

Еше Цогьял

Линия передачи нгакпа

Линия передачи Юток Нинтик

Часть 5. Обзор Юток Нинтик

Радужное тело

Первое средство от проблем — отречение

Второе средство от проблем — трансформация

Видение природы ума

Радужное тело

Структура Юток Нинтик

О туммо — йоге внутреннего тепла

Обычное нёнд्रो

Необычное нёнд्रो .

Повседневное нёнд्रो

О важности предварительных практик

Нёнд्रो

Шесть йог

Гуру-йога

Заключение