



Исцеляющие мантры

Для практики тибетской медицины

Центр «Джонангпа»

Москва, 2010

Исцеляющие мантры

для практики тибетской медицины

Исцеляющие мантры переданы Ламой Йонтемом Гиалтсо на благо ученикам. Для начитывания мантр необходима устная передача (лунг), полученная от Учителя.

Мантра благословения четок

ОМ РУЦИРА МАНИ ПАРВАТАЙЯ ХУМ

Взять в руки четки, начитать мантру 7 раз, потирая одновременно четки, затем подуть на четки 3 раза. Благодаря повторению этой мантры заслуга от начитываемых мантр умножается в миллионы раз.

ИСЦЕЛЯЮЩИЕ МАНТРЫ ОБЩЕГО НАЗНАЧЕНИЯ

Мантра Будды Медицины

**ТЕЯТА ОМ БЕГАНЗЕ БЕГАНЗЕ МАХА БЕГАНЗЕ РАНЗА
САМУДГАТЭ СОХА**

Начитывать 108 и более раз (лучше до 10 тысяч раз). Затем подуть на лекарства. Эта мантра усиливает лечебные свойства лекарств.

Мантра для очищения трех врат

ОМ А ХУМ

Мантра для очищения трех врат (тела, речи и ума). Эта мантра очищает от негативного ветра три главных энергетических канала (левый, центральный и правый), помогает расслаблению ума. Произносим 21 раз, тихо.

Мантра отсечения блуждания мыслей

ПХЭТ ПХЭТ ПХЭТ

Мантра отсекает все блуждающие, отвлекающие мысли. Произносим 21 раз, тихо.

Мантра для глубинного расслабления ума и устранения ментальных напряжений

ТЕЯТА ОМ ЦОМ МЕ ЛИНИ ДУКА ТХАМ СОХА

Начитать 7 раз, расслабленно смотря в пространство перед собой.

Мантра для очищения и балансировки 5 элементов

ОМ А ХУМ Э ЙЯН КХАН РАМ ЛАМ ШУДДЕ ШУДДЕ А А

МАНТРЫ ДЛЯ БАЛАНСА ТРЁХ ЖИЗНЕННЫХ НАЧАЛ

Мантра для балансирования элемента «Ветер»

ОМ А ХУМ ТАНГ ВАРАНА ХУН ПХЭТ СОХА

Начитать 108 раз, подуть на разогретое кунжутное масло и затем наносить на точки головы (на макушке, на расстоянии толщины 12 и 16 пальцев от линии бровей).

Мантра для балансирования элемента «Желчь»

НАМО ХЕТУ ХЕКЕ СОХА

Начитать 61 раз, затем подуть на бумажный веер и помахать на себя или на другого человека, в области печени. Мантра излечивает все болезни желчи, даже цирроз печени.

Мантра для балансирования элемента «Слизь»

ОМ ШАНТИ ШАНТИ САРВА БИТИ МУЛА НЬЯГ СОХА

Начитать мантру 108 раз и подуть на кипяченную горячую воду, затем эту воду нужно выпить.

Визуализация белого тибетского слога «А» для балансирования горячей и холодной энергий

Для баланса теплой и холодной энергий представляем у кончика своего носа белый тибетский слог «А». Для баланса повышенной температуры, при наличии жара представляем слог «А» обладающий холодной природой.

Для баланса охлаждения, при ознобе, избытке холодной природы представляем слог «А», обладающий горячей природой.

Представляем, что на выдохе слог «А» удаляется от кончика носа на расстояние, равное толщине 16 пальцев, а на вдохе – приближается к кончику носа. Слог «А» приближается и удаляется синхронно с дыханием, сознание сосредотачивается на нем.

В конце практики представляем, что слог «А» удаляется на расстояние, равное толщине 16 пальцев от кончика носа, останавливается в этом месте, и вы просто концентрируетесь на нем. Здесь не нужно думать обладает он горячей или холодной природой. Просто концентрируемся на слоге «А» и при этом организм приходит к балансу. И в завершении практики представляем, что слог «А» приближается к кончику носа, он становится все меньше и меньше и растворяется в пустоте.

МАНТРЫ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ПЯТИ ПЛОТНЫХ ОРГАНОВ

Мантра для исцеления сердца

А А ЦЫТА СЫКЬЯ САН САН

Эта мантра придает нам счастье, умиротворяет наши эмоции, избавляет от чувства глубокой печали, депрессии. Начитываем мантру 108 раз, после чего дуем 3 раза на мускатный орех. Затем добавляем кусочки этого ореха в воду или пищу.

Мантра для исцеления легких

ОМ А ХУН А ХАРА ХАРА НИН САРА САРА НИН БАРА БАРА ЩИ НИН

Начитать 108 раз. Помогает от всех болезней легких, при бронхитах, кашле, раке легких, при восстановлении последствий курения.

Мантра для исцеления селезенки

ЩИГ ЩИГ ЛАМ ЛАМ СОХА

Для балансирования энергии селезенки начитать 108 раз, затем подуть на черный кардамон или корицу и добавлять понемногу в чай или еду.

Мантра для исцеления почек

ОМ ЦА ТАНГ ТАНГ ЩЮНГ ЩЮНГ ЩА ЛА ЩЮНГ

Мантра помогает при наличии камней и песка в почках, мочеполовых болезнях, помогает от страхов. Нужно взять два речных плоских камня, разогреть в горячей воде, затем начитать 108 раз мантру, подуть на разогретье камни 3 раза и затем положить камни на почки.

Мантра для исцеления печени

ОМ ЧИН НЕД НАГПО СОД СОХА

Начитать 108 раз и дуем на шафран. Затем щепотку этого шафрана добавляем в воду и пьем.

МАНТРЫ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ПЯТИ ПОЛЫХ ОРГАНОВ

Мантра для исцеления желудка

ОМ ХАНДЕ ХАНДЭ НЭЙЕ СОХА

Прочитать 108 раз, подуть на руки и затем массировать живот.

Мантра для исцеления желчного пузыря

ОМ ЧИ НЕД ЯГЧА НАГПО СОД СОХА

Начитать мантру 60 раз, подуть на корень горечавки, затем добавить в воду и выпить.

Мантра для исцеления тонкой кишки

САРА САРА МАМА КУРУ ЛОЙЯ ПАТА СОХА

Начитать 1000 раз, подуть на воду и затем выпить.

Мантра для исцеления толстой кишки

ОМ ЗАБ НЬИЛ ЗУР НИ СОХА

Начитать 108 раз, подуть на воду и затем выпить.

МАНТРЫ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ПЯТИ ОРГАНОВ ЧУВСТВ

Мантра для исцеления глаз

ОМ ПЕМЕ ПЕМЕ ТРИГПЫХ СОХА

Начитать 108 раз. Смочить слюной кончики безымянных пальцев на обеих руках, затем подуть один раз на пальцы и протирать ими глаза. Можно использовать маленькие, гладкие и очень чистые камни, мягкие при прикосновении, и проводить ими по глазам.

Мантра для исцеления ушей

ОМ ЧА ЧАЧА СОХА

Начитать 108 раз, затем подуть один раз на разогретое оливковое масло. Затем закапать по капле масла в каждое ухо.

Мантра для исцеления носа

ОМ ДЫГ ДЫГ ЦАЛ ЦАЛ КИ КИ ЧЮ МАЛА ДУЛА ЧЮ МАЛА ТАНГ ТАНГ СОХА

Начитать 108 раз, выдвинув нижнюю губу наверх и направлять поток воздуха на выдохе в ноздри.

Мантра для исцеления языка

ААА (протяжное «А...»)

Начитать 21 раз. Затем подуть на черный перец, перемолоть и положить щепотку перца в центр языка. Помогает при потере вкуса, опухлях, припухлостях (вздутиях) языка. Эта мантра также действенна для пожилых людей, теряющих вкус пищи.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ИСЦЕЛЯЮЩИЕ МАНТРЫ

Мантра от головной боли

ОМ ЧАНГ ЧИ ХА СА

Начитать 108 раз, подуть на воду и затем выпить.

Мантра для исцеления кожи

Я ЩА МА НА ТА

Начитать 108 раз, подуть на воду и затем наружно натирать проблемные места этой водой.

Мантра от ста болезней и от всех видов рака

НАМА ТАПА ЩЯ ТА НАМА ЩЯ ТАПА ЩЯ

Начитать 108 раз (лучше начитать 100 тыс. раз), подуть на воду и выпить.

Мантра от неврологических проблем

ОМ СИ СИ АБ АБ БЕТ БЕТ СОХА

Начитать 108 раз, подуть на разогретое кунжутное масло и капнуть каплю масла на макушку (точка находится на расстоянии толщины 16 пальцев от уровня бровей). Помогает при расстроенных нервах, неврологии сердца, при депрессивных глубоких переживаниях.

Мантра для очищения крови

ЦАН ТИ БЕ

Начитать 108 раз, подуть на воду 3 раза и затем выпить.

Мантра от токсичных ядов, плохого питания и высокого давления

ОМ МАТЭ Я ЧА НАМА ТУ УЭТ

Начитать 108 раз, подуть на воду и затем выпить.

Мантра от отравления, курения и алкоголизма

ХА КА РА

Мантра предназначена для прекращения употребления алкоголя и курения. Эта мантра произносится на вдохе. Начитать 108, 1013 и больше раз.

Мантра от болезней мозга

ОМ А ХУН ЛЕНТИ НЕД СОХА

Начитать 108 раз, подуть на ладони и разогреть их, массировать голову.

Мантра от инфекций, острых болей и воспалений

МЕЙ ВАЛСОД ЗЭР ЩИ

Начитать мантру 108 раз, подуть 3 раза на то место, которое у вас болит. Если вы используете камни, то необходимо подуть на камни. Вы можете начитывать мантру над маслом или над камнем, который используете.

Мантра для исцеления суставов, от ревматизма и артрита

ОМ РУ РУ ЧИР ЧИР СОГГИ НЯГ ПОЛА БЭТ РА ЩА ТСИ ДЕ ЧУНГ

Начитать 3000 раз, затем подуть на теплую или холодную воду. Набрать в рот этой воды и разбрызгать воду по телу, омыться ею, втирать воду в тело. Воды можно набрать сколько угодно, т.е. объем воды не имеет значения.

Мантра от сонливости и вялости ума

ОМ ТСЫ СУМ ТСЫ СУМ СОХА

Начитать 108 раз, затем 3 раза подуть на холодную воду, и выпить ее, сделав 3 глотка. Можно также после начитывания мантры, подуть на любое зерно и, сидя, проглотить его. Можно просто начитывать эту мантру перед медитацией для избавления ума от вялости.

Мантра для очищения сосудов, узлов, блоков в сосудах

ТСА ДУД РАНГ САР ЩИГ ЦА ТИД ВАД НАН СОХА

Начитать 108 раз, затем 3 раза подуть на ладони, сделать массаж проблемных зон. Узлы - это блоки в сосудах. Начитывая эту мантру, мы раскрываем эти узлы.

Мантра от всех кожных заболеваний

**НАМИ ЦЕНТА БАНЗЫР ЧОРДАЯ ХУЛЮ ХУЛЮ ТИТА
ТИТА БЕНДА БЕНДА ХАНА ХАНА ХУМ ПХЭТ**

Эту мантру важно начитывать много тысяч раз, по возможности. Она помогает от всех кожных заболеваний: от дерматитов, экземы, аллергии на коже, псориаза.

Мантра для сращивания костей

**ОМ ТАГ ЩУ ТАГ СОД ГАН САГЛА ДЖЮР БАВА МАЛА
ДЖЮР ОМ МАР Я НИ МАЯ СОД ЩИ МА РАГ ЧА СОД
НАГ ПО ДАМ РИМ СОД**

Эта мантра помогает для сращивания костей, после переломов и травм. Начитать 108 раз, затем 3 раза подуть на массажное масло, сделать массаж проблемных зон.

Мантра от зубной боли

ОМ А ТИ НАГ ПО СОД

Мантра от болей в горле

А ПА ТЕ ЩА НА Е

От камней в органах

**ОМ ЩАГ ЩАГ ЩИГ ТЫГ ТЫГ ЩИГ НАГА ТЫД ТЫД
ДЖУН ПО ДУ ПА ЩИГ ДО ЛА ВАН ЩИГ**

Во время начитывания мантры необходимо визуализировать крупную черную свинью. Представляем, как свинья ест камни и землю и при этом чавкает.

Мантра от инсульта

ОМ СЕ АБ АБ ВАД ВАД СОХА

Эта мантра помогает при разрушении белого канала, по которому циркулирует энергия слизи. Мантра также помогает при неврологических заболеваниях. Начитать 108 раз, затем 3 раза подуть на кунжутное массажное масло, сделать массаж проблемных зон.

Мантра от чесотки и аллергии

ОМ ЗА ЗА ЗУ ЗУ ЗИ МЕЛ МЕЛ СОХА

Начитать 108 раз, затем 3 раза подуть на сало или старое сливочное масло, добавить черный перец, соль, мочу, натирать проблемные зоны. Дать высохнуть (желательно на солнце).

Мантра от ОРЗ, вирусов и простудных заболеваний

ОМ ДЫБ СОХА

Начитать 108 раз, затем 3 раза дуть на горячую воду, пить воду

Мантра от особых гинекологических болезней

ОМ САРА СЕР РУ РУ СОХА ОМ РА ЛО ЦАН ТЕ Е СОХА

Мантра помогает при болезнях матки, при выкидышах, от бесплодия. Начитать 108 раз, затем 3 раза подуть на старое сливочное масло, массировать живот, обмотать вокруг поясницы ниточку из шерсти овцы.

Мантра от бессонницы

РИ А ХУМ

Мантра, способствующая крепкому сну. Начитать 108 раз, при этом визуализировать черную точку в лобовом центре (межбровье).

Мантра от общих гинекологических заболеваний

ХАРА ВЕ ХОРА ВЕ КХА ВЕ МАВЕ НА ТЕВЕ

Начитать 108 раз на семь узелков, завязанных в ваджрный узел на шерстяной нитке. Носить один месяц, не снимая. Не мочить, при купании снять, потом одеть.

Исцеляющие мантры (дополнительные)

Мантра защиты от всевозможных болезней

ОМ ЛИ ТИ ЙАГ ЩА ХУМ

Начитывать 108 раз. Подуть на холодную воду (или собственную мочу) и выпить ее.

Мантра защиты от загрязненной воды

**ОМ БИ ЩА ЦИ БИ ЩА ЦИ МАХА БИ ЩА ЦИ СА МУН ГА
ЦИ СОХА**

Начитывать 108 раз. Подуть на горячую воду и выпить ее.

Мантра излечения от болей в груди

ОМ А ХУМ ЩИ ТА ПАТА ПАТИ СОХА

Мантра используется при затрудненном дыхании, при болях в области груди. Начитывать 108 раз. Подуть на горячую воду и выпить ее.

Мантра излечения урологических болезней

ОМ СИСИ ЛИ СИ СИ ЛИ СИСИ СОХА

Мантра используется при проблемах с мочеиспусканием и прочих урологических болезнях. Начитывать 108 раз. Подуть на пиво и выпить.

Мантра излечения от гемороя

ОМ БАТИ КАКУ НАН СОХА

Мантра. Начитывать 108 раз. Подуть на старое масло и растереть в месте источника боли.

КОММЕНТАРИЙ ЛАМЫ ЙОНТЕНА ГИАЛТСО ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ИСЦЕЛЯЮЩИХ МАНТР

Москва, 27-28 ноября 2010г.

Если мы читаем мантры и смешиваем их с ядами ума, такими, например как зависть и гнев, то такие мантры не будут обладать силой. И когда мы читаем мантры, мы должны очень почтительно относиться к тексту мантр и к тому, что мы делаем.

Если вы используете мантру для пациента, то вы используете воду, т.е. дуете на воду и так же тихонечко очень мягким потоком ветра, очень легонько дуете на глаза (если мантра для глаз) на другие поверхности тела можно дуть сильным потоком воздуха.

Огромное количество людей страдает от разных заболеваний. У нас есть возможность помочь им. Что бы им помочь, у нас есть мантры, которые мы можем активизировать. Активизировать их мы можем своим трудом, если будем их начитывать большое количество раз. И для лечебных мантр, для целительных мантр минимальное количество начитывания – 10 000 раз, для того, что бы мантра стала активной. Так можно практиковать лечение очень легко и быстро.

Если вы постоянно занимаетесь тем, что помогаете другим людям, так как заболевания разные, то нужно начитывать все мантры подряд по 10 000 раз..

Первое, что должно быть заложено в вашем уме – это хорошая мотивация. Если вы читаете мантры и при этом смешиваете их с мыслями, то они не становятся активными. И если ваш ум спокоен и при этом вы полны сострадания, то вы можете глубоко почувствовать силу мантры и передать это чувство больному. И если вы читаете мантру и при этом отвлекаетесь на разговоры с кем-то или на какие-либо другие дела, то вы не сможете помочь никому.

Все эти целебные мантры следует читать немного тише обычного чтения мантр. Перед прочтением мантр категорически нельзя есть чеснок, потому, что он полностью разрушает энергию вашего начитывания и не следует есть мясо. При чтении мантры всегда нужно иметь с собою бутылочку с холодной водой, на которую происходит начитывание. Желательно набирать воду в бутылку из нескольких разных источников.

В тибетском целительстве мы так же используем старое, многолетнее сливочное масло. Протыкаем его вилочкой, дуем на него, после того, как мы начитали мантру на это масло и останавливаем болезни, используя его как лекарство, втираем его, успокаиваем ветер особенно при нервных заболеваниях у людей. Когда у них бессонница, они волнуются, то вы можете немного использовать это масло, втирая его в макушку головы. Так же мы используем и растительные масла.

При заболеваниях ветра мы так же используем горячее масло. Когда у нас проблемы с пищеварением мы так же можем использовать алкоголь или вино, в некоторых случаях пиво. Используется совсем небольшое количество, буквально несколько капель. Можно так же начитывать на камни, на чистый листок бумаги.

Особенно когда у человека жар, начитываем мантру на бумагу, потом дуем на бумагу, опускаем сверху вниз как веером этот жар - температура больного спадет. Так же можно использовать для начитывания соль. Мы читаем мантры так же на чеснок, когда лечим зубы. И когда вы используете мантры для пациентов, то начитываете как раз на ту воду, которую заранее приготовили для этого. И можете так же распыскивать эту воду на людей, которые болеют.

Когда у людей заболевания мочеполовой системы, а так же просто для защиты, мы начитываем мантры, дуя их на варджный узел. Используется нить из овечьей шерсти, завязывается в варджный узел и, начитав необходимое число мантр, дуем на эту нить. Он как оберег будет защищать нас от негативных энергий. Так же мы начитываем мантры на узелки, когда ребенок не может уснуть или слишком беспокойный малыш.

Дети в раннем возрасте очень уязвимы, т.к. у них очень мягкие каналы. И они очень быстро из-за этого раздражаются и плачут.

Когда мы используем мантры, нам необходимы разные объекты и приспособления. Также большой силой обладают лекарства, если вы на них читали мантры. Так же вы можете читать мантру на пищу. Чтение мантр - это не просто чтение, а мы используем объекты.

Когда у человека горячая болезнь, мы лечим его холодной водой, когда у человека холодная болезнь, мы лечим его горячей водой, используя мантры. И очень важно всегда помнить, что мантру надо читать только с благой мотивацией. Если мы используем мантру с плохой мотивацией, мы можем навредить и пациенту и самому себе. Поэтому лечебные мантры считаются тайными и передаются очень редко.

Если вы читаете мантру, то сделайте этот короткий промежуток времени абсолютно чистым от эмоций и от негативных мыслей, тогда мантра будет очень хорошим лекарством.

Природа этих мантр - острая как нож и она буквально отсекает эту болезнь. Но также надо учитывать, что если болезнь возникла в результате неблагой кармы, тогда все бессильно: и лечение мантрами и другие способы.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КАМНЕЙ В ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЕ

В тибетской медицине используются камни для лечения различных заболеваний. Речные камни более подходящие. Речные камни более сильные потому, что они находятся в реках, где проточная вода и смешивается много разных видов вод. Эта вода и заряжает камень силой и потенциалом разных вод.

Камни обладают свойством накапливать чистую энергию из всего, что проходит мимо них. Допустим озерные камни, камни, лежащие в застойных водоемах, где вода неподвижна - не очень эффективны.

Речные камни помогают лечить и горячие болезни, и холодные болезни. Их можно использовать в обоих случаях. И когда энергия слизи превалирует в нас, приходят заболевания, поражают наши суставы, опускаются вниз, у нас уже болит поясничный отдел, то в таких случаях мы используем речные камни нагревая их, а потом прикладываем к тем местам, где у нас болит.

Следует накладывать камень на кожу, но мы должны проверять обязательно температуру камня, что бы она не была слишком горячей. Вначале камни сильно раскаляются, затем охлаждаются до той температуры, когда вы можете к ним прикоснуться. И тогда можно их уже использовать. Гораздо эффективнее и лучше нагревать камни в кипящей воде. Не на сковороде, не на открытом огне, а в кипящей воде, тогда у них быстрее активизируется энергия. Конечно так быстрее, когда мы нагреваем камни на металле, допустим на сковороде, но так менее эффективно.

Мы можем накладывать камни, когда у нас болят колени, когда камень охлаждается, вы его меняете на новый камень. И здесь нет определенного регламента времени, т.е. вы можете сколько угодно времени держать камень, пока он не охладится.

Таким образом, мы лечим холодные заболевания. Так же бывает, когда у нас болят почки, когда в них много холодной энергии, мы тоже прикладываем горячие камни.

Не прикладывайте никогда горячие камни к «горячим» органам, таким как печень, желчный пузырь тогда вы можете нарушить баланс этих органов. Когда мы лечим горячие болезни, когда у нас расстройство желчи, то мы охлаждаем камни в холодной воде и прикладываем их к печени или др. органу.

В тибетской медицине принципы лечения кардинально отличаются от принципов западной медицины. Все заболевания делятся на горячие и холодные. И горячие заболевания мы лечим холодными методами, а холодные заболевания – горячими терапиями. Так, например, когда у нас воспаление, допустим воспаление коленного сустава, когда мы видим, что имеется покраснение, то мы окунаем камень в прохладную воду и прикладываем камень, начитывая мантру. Когда наши колени просто отекли, т.е. много холодного отека, то мы прикладываем камни, которые согрели в горячей воде.

Данная книга предназначена для тех учеников, кто получил от Учителя передачу содержащейся в ней практики.

Просим не распространять текст практики за пределами этого круга людей и бережно с ним обращаться.



Мантры переданы Ламой Йонтемом Гиалтсо
Расшифровка лекций и набор текста: Оксана Андреевко
Редакция, верстка и корректура: Павел Батюк

Издание центра «Джонангпа»
(с) лама Йонтен Гиалтсо, 2010

Лама Йонтен Гиалтсо



Лама Йонтен Гиалтсо родился в 1966 году в селении Нгава (тибетская провинция Амдо).

С 7 лет его отдали в буддийский монастырь линии Джонанг - Сер Гомпа, где он изучал различные области знаний и выполнял практики в традиции Калачакры.

Лама Йонтен сдал экзамены по учениям Калачакра-тантры и в течение трех лет находился в отшельничестве, занимаясь практикой тантры Калачакры, после чего удостоился большой похвалы со стороны своего учителя Ламы Кунга Тукдже Пала. В течение одного года Лама Йонтен был учителем философии и четыре года был учителем на отделении Калачакры.

Затем Лама Йонтен отправился в длительные ретриты, в которых много практиковал медитацию. Ретриты проходили в различных местах отшельничества, таких как пещеры всеведущего Долпопы (в Центральном Тибете), а также в пещерах Миларепы, Джецюн Кюнга Дролчок и других местах.

Прибыв в Индию в 1997 году, Лама поступил в монастырь Джонанг Тактен Пунтсок Чоелинг в г. Шимла (Индия). Лама Йонтен Гиалтсо был заместителем настоятеля монастыря Джонанг Тактен Пунцок Чойелинг в течение 5 лет. Халха Джецун Дамба Богдо-геген Ринпоче уполномочил Ламу Йонтена Гиалтсо передавать обширное учение Дхармы традиции Джонанг в России и других странах.

С 2003 года Лама Йонтен Гиалтсо большую часть времени находится в России, где передает свои знания и опыт российским ученикам, а также дает учения и практики на Украине и в Молдове.

Под руководством Ламы в 2009 году в Москве открылся дхарма-центр «Джонангпа», где ученики осваивают предварительные практики (нендро) традиции Калачакры, практику Пхова (перенос сознания в чистую землю), практики Шаматха и Випашьяна, получают устные наставления от Учителя, передачу мантр и комментарии по выполнению практик.



Центр «Джонангпа» Джонанг. Традиция тибетского буддизма

Медитация Тибетская йога Тибетская медицина

Лама Йонтен Гиалтсо с 2003 года находится в России, где передает свои знания и опыт российским ученикам. Под руководством Ламы в 2009 году в Москве открылся дхарма-центр «Джонангпа». В нашем центре ученики Ламы получают устные наставления от Учителя, передачу мантр и комментарии по выполнению практик.

В центре «Джонангпа» проходят занятия с Ламой Йонтемом Гиалтсо по следующим практикам:

- Буддийские мантры и молитвы
- Предварительные практики (нендро)
- Дыхательная медитация
- Шаматха
- Випашьяна
- Предварительные практики Калачакры
- Шесть йог Наропы
- Тибетская исцеляющая йога
- Чод

Кроме того, проводятся занятия по тибетскому языку и тибетской медицине

**Наш адрес: Москва, м. Партизанская, Окружной проезд, д.16, 2 этаж, комната 113. Телефон центра: (499) 369-27-92
Интернет: www.jonangpa.ru Email: jonangpa@mail.ru**

К текстам священной Дхармы необходимо относиться с величайшим уважением. Их не следует класть на землю, на пол или на место сидения, а также перешагивать через них и ставить на них какие-либо предметы, в том числе статуи Будд и божеств. Хранить тексты нужно в почетном месте, например, на алтаре. Если текст поврежден или испорчен, то такой текст нельзя выбрасывать, а следует сжечь.

