

# Рекомендации для ежедневной практики

Последовательность и используемые тексты в случаях, когда для практики есть:

- а) много времени,
- б) немного времени,
- в) мало времени.

## ПРАКТИКА МЕДИТАЦИИ

### 1. ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Молитва об удаче (только утром):

- а) Тексты 1 и 2, стр. 5-8
- б) Текст 1, стр. 5-7
- в) Текст 2, стр. 8

Семистрочная молитва (3 раза)

- а, б, в) Текст 3, стр. 9

Прибежище и бодхичитта

- а) Тексты 4.1, 4.2 и 4.3. Стр. 10-11
  - б) Тексты 4.2, стр. 10, последние 3 строфы и 4.3, стр. 11
  - в) Тексты 4.2, стр. 10, вторая строфа снизу и 4.3, стр. 11
- Каждая строфа (четверостишие) повторяется 3 раза.

Подношение воды (только утром).

Перед изображениями Будды, Падмасамбхавы и Гуру (что есть в наличии) наполнить 1 или 7 чашечек с водой. Текст 4.4., стр.12

### 2. ОСНОВНАЯ МЕДИТАЦИЯ (памятование дыхания или безмерная любовь)

### 3. ЗАВЕРШАЮЩАЯ ЧАСТЬ

- а) Тексты 6.1 – 6.5 утром, 6.1 – 6.6 вечером, стр. 16-22
- б) Тексты 6.1, 6.2 и 6.4, стр. 16-17 и 19 утром, 6.1, 6.2 и 6.4, 6.5 вечером, стр. 16-17 и 19.
- в) Текст 6.1, стр. 16, и текст 6.4, стр. 19.

ПОДНОШЕНИЕ ПИЩИ (перед едой)

Текст 4.5, стр. 13

- а) Все три строфы
- б) Первая и третья строфы
- в) Первая строфа

Желательно регулярно делать каждую из практик:

РИТУАЛ БУДДЫ ШАКЬЯМУНИ Текст 7, стр. 23-27.

ГУРУ-ЙОГА ПАДМАСАМБХАВЫ Текст 8, стр. 28-30

# Исправления к книге «Тексты молитв и практик для участников затвора с ламой Пема Дудул»

- СТР. 9      После последней строки  
              «Молю, приди и благослови.»  
              добавить строку:  
              «ГУРУ ПАДМА СИДДХИ ХУМ»
- СТР. 18     Строка 4-я сверху  
              Напечатано: «Совершенство»  
              Должно быть: «Завершение»
- СТР. 21     Строка 12-я сверху  
              Напечатано: «Совершенства»  
              Должно быть: «Завершения»
- СТР. 22     Строка 3-я сверху  
              Напечатано: «всколыхнуть»  
              Должно быть: «исчерпать»
- СТР. 24     Строки 8-я и 9-я снизу  
              Напечатано:  
              «Две руки: левая попирает землю,  
              Правая – в жесте равновесия, ноги сложены в (ваджрной) позе.»  
              Должно быть:  
              «Две руки: правая попирает землю,  
              Левая – в жесте равновесия, ноги сложены в (ваджрной) позе.»
- СТР. 29     После 17-й строки сверху («Молю, приди и благослови.»)  
              добавить строку:  
              «ГУРУ ПАДМА СИДДХИ ХУМ»