



གཡུ་ཐོག་སྒྲིང་ཐིག་སྒྲིབ་གྱི་སྒོན་ལགོ།

**ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ  
ПРАКТИКИ  
ЮТОГ НИНТИГ**

*Текст составил доктор Нуда Ченагцанг*

## Краткое введение в подготовительные практики Ютог Нинтиг

Существуют ясные объяснения происхождения подготовительных практик Ютог Нинтига в текстах по истории этой традиции. Эти подготовительные практики составлены по тексту, именуемому «Солнечный свет милосердия, очищающий тьму страданий - гуру-садхана Ютог Нинтига» (གཡུ་ཐོག་སློང་ཐིག་སྐྱབ་སྐྱབ་སྐྱབ་བསྐྱེད་ལྷན་སེལ་གྱི་ཐུགས་རྒྱུན་ལྷན་པུ་ཏེ་འོད།). Этот коренной текст основан на словах Ютог Йонтен Гонпо младшего и составлен Сумтон Йеше Сунгом.

В истории этой гуру-садханы Ютог Нинтига говорится, что Сумтон Йеше Сунг попросил великого Ютогбу дать наставления по этой практике. Ютогба ответил ему:

*«Для того чтобы в будущем утвердить чистое и ненарушенное глубокое учение и явить величие высшей мантраяны, нужно не менее месяца ежедневно практиковать простирания, обход святынь, подношение мандалы, молитвы, ганапуджу, не менее тысячи раз каждую часть.*

*В промежутках между сессиями начитывай стослоговую мантру, не прерываясь на обыденную речь. Почитай Учителя и святыни. Практикуй даяние неимущим. Спасай жизнь тех, кто в опасности. Восстанавливай разрушенное. Практикуй чтение вслух Слова Будды. Ремонтнируй дороги и прочее».*

Исходя из этих слов можно ясно понять цель и внутренний смысл подготовительных практик. В тексте «Чинтамани - внешняя практика из цикла гуру-садханы Ютог Нинтига» (གཡུ་ཐོག་སློང་ཐིག་སྐྱབ་ལས་བྱི་

སྐྱབ་ཡིད་བཞིན་ལོར་བུ) говорится: «В подготовительных практиках совершай приход к Прибежищу, порождение бодхичитты, медитацию на четыре безмерных, восхваления и приветствия, подношения мандалы, обход святынь, начитывание мантры и созерцание Ваджрасаттвы. Все эти подготовительные практики нужно сделать 105 раз и не менее 7 суток практиковать подношение тела (люйджин) до тех пор, пока не появятся знаки очищения препятствий». Так сказано в этой подлинной садхане о подготовительных практиках и количестве времени необходимым для них.

В «Комментарии на гуру-садхану Ютог Нинтига» (གཡུ་ཐོག་སྤྱིར་བཏོན་སྐྱབ་གྱི་འགྲེལ་བ) и в «Источнике благих качеств - записки по практике гуру-садханы» (སྐྱབ་ཉམས་ལེན་ཐིན་ཐིས་ཡོན་ཏན་འབྱུང་གནས), составленной Конгтрул Йонтен Гьяцо, существуют подробные разъяснения по визуализациям и словам молитв этой подготовительной практики.

В «Лестнице к чистым измерениям Трикайи - разъяснениях по практике устной традиции» (སྤྱོད་བསྐྱེད་ཉམས་ལེན་རྣམ་བཤད་སྐྱབ་གསུམ་ཞིང་ཁམས་བབྱེད་པའི་ཐིམ་སྐལ), основанной на словах Чойки Сенге, мы читаем: «Подготовительные практики делятся на общие и особые, согласно традиции Лончен Нинтиг. Согласно этой традиции общие подготовительные практики включают: осознание драгоценности человеческой жизни, непостоянства и смерти, закона причины и следствий, порочности сансары и благих качеств освобождения. Особые подготовительные практики выполняются согласно вышесказанному».

Поэтому «История практики гуру-садханы Ютог Нинтига» (གཡུ་ཐོག་སྤྱིར་བཏོན་སྐྱབ་ལོ་རྒྱུས) и «Чин-

тамани - внешняя практика» (ཕྱི་སྒྲུབ་ཡིད་བཞིན་ཚོར་བུ) являются коренными текстами подготовительных практик Ютог Нинтига. Два текста «Источник благих качеств - записки по практике гуру-садханы» (སློ་སྒྲུབ་ཉམས་ལེན་ཐིག་ཐིག་ཡིན་ཏེ་འབྲུང་གནས) и «Лестница к чистым измерениям Трикайи - разъяснения по практике устной традиции» (སློན་བརྒྱུད་ཉམས་ལེན་རྣམ་བཤད་སློ་གསུམ་ཞིང་ཁམས་བསྐོད་པའི་ཐིག་སླས) являются пространственными комментариями на эту тему.

Если вывести сжатую суть вышеупомянутых четырех текстов, то подготовительные практики этой особой традиции Ютогбы включают в себя 3 разновидности: общие подготовительные практики, особые подготовительные практики и повседневные подготовительные практики.

**I. Общие подготовительные практики** включают в себя пять пунктов: осознание драгоценности человеческой жизни, непостоянства и смерти, закона причины и следствий, порочности сансары и благих качеств освобождения.

а.) Осознание драгоценности человеческой жизни - это понимание трудности обретения драгоценного человеческого тела, его восьми свобод и десяти возможностей.

б.) Осознание непостоянства и смерти - это понимание множественности причин смерти, понимание непостоянства внешнего сосуда вселенной и его содержимого - живых существ и в особенности понимание нашего собственного непостоянства.

в.) Осознание закона причины и следствий - это понимание безошибочности закона причины и следствий, того как из благих и дурных действий рождаются следствия.

г.) Осознание порочности сансары - это понима-

ние страданий сансары и ошибочности всех сансарических стремлений.

д.) Осознавание благих качеств освобождения - это понимание возможности освобождения от страданий сансары.

**II. Особые подготовительные практики** состоят из 8 частей:

1. обращение к Учителю с молитвой,
2. приход к Прибежищу,
3. порождение бодхичитты,
4. медитация на четыре безмерных,
5. восхваления и приветствия,
6. обход святынь и подношения мандалы,
7. подношение тела - льюджин,
8. ганапуджа (8-го, 10-го, 15-го, 25-го числа лунного месяца рекомендуется практиковать эти практики).

**III. Повседневные подготовительные практики** включают в себя шесть пунктов:

а.) Почитание Учителя и святынь - это выражение уважения духовным Учителям буддизма и тибетской медицины, также совершенным врачам и другим объектам, достойным этого.

б.) Даяние неимущим - это практика щедрости по отношению к бедным и неимущим, а в особенности к страдающим больным.

в.) Спасение жизни - это исцеление живых существ, жизнь которых находится в опасности, с помощью лекарств и процедур тибетской медицины.

г.) Восстановление разрушенного - это восстановление храмов, святынь, медицинских центров, медицинских школ и прочего.

д.) Чтение вслух Слова Будды - это распространение и чтение текстов Дхармы и тибетской медицины, таких как «Четыре медицинские тантры» - Слово Царя Лекарей Ютогбы, текстов Ютог Нинтига и т.д.

е.) Ремонт дорог - это строительство и ремонт мостов и дорог в труднопроходимых для людей и животных местах и т.д.

Если старательно выполнять эти подготовительные практики, проникнувшись их смыслом, то будет обретено большое благословение и духовная практика будет продвигаться легко.

Хотя Чойки Сенге говорил, что в этих подготовительных практиках Ютог Нинтига мы должны созерцать полное Древо Прибежища этой традиции, я думаю легче и благословеннее в нашем случае созерцать только Царя Лекарей Ютогбу как сущность, объединяющую в себе Три Драгоценности, Три Корня и всех охранителей, согласно тексту «Внешняя практика» (ཕྱི་སྐྱབ་). (по желанию можно представлять полное Древо Прибежища). Практику хорошо начинать на растущую луну. Особенно хорошо практиковать в 8-ой день лунного месяца - день Будды Медицины и на 10-ый день - день Гуру. Самыми лучшими днями для начала практики являются полнолуние - день Будды Шакьямуни и 25-ый день - день дакини. Что касается продолжительности практики, то общие подготовительные практики выполняй столько, сколько пожелаешь, а особые подготовительные практики необходимое количество раз и особенно важно породить в себе убежденность и осознанность в этом. В коренных текстах рекомендуется выполнять особые подготовительные практики не менее одной недели; или до появления знаков; а также три недели, или месяц. У кого есть время, очень хорошо выполнить эти практики по 100 тысяч раз как в подготовительных практиках Лончен Нинтиг. Что касается повседневных подготовительных практик, то продолжительность их не ограничена, выполняй их

столько, сколько сможешь. Так же хорошо практиковать особые подготовительные практики ежедневно.

Что касается линии традиции этих подготовительных практик, то она одинакова с линией гуру-садханы Ютог Нинтиг. Порядок чтения молитв составлен согласно традиции медицинской школы Чагпори Ригдждед Допен Линг (ལྷགས་པོ་འཇིག་བྱེད་འགྲོ་པན་གླིང་). Я получил посвящение, устную передачу и руководства по практике Гуру-садханы Ютог Нинтиг от досточтимых кенчена Тору Ценама и кенпо Цультим Гьелцена.

Эти подготовительные практики Ютог Нинтиг имеют большое благословение и даруют сиддхи, превосходящие другие, даже если практиковать их всего семь дней. Ютог Йонтен Гонпо младший сказал об этом так: «Будь уверен в том, что эта наша практика особой гуру-садханы благословением своим превосходит другие гуру-садханы. Вместо того чтобы всю жизнь молиться другим ламам, молитесь мне один год - будет больше заслуг. Вместо того чтобы молиться другим целый год, молитесь мне один месяц - будет больше заслуг. Вместо того чтобы молиться другим один месяц, молитесь мне один день, один час или хотя бы один миг - и вы быстро получите благословение. Если считаете это неправдой и я обманываю других, то пусть Будды десяти сторон света вместе с сыновьями разнесут мою голову на части как высохший бутон осеннего цветка». Если понять то, что сказано Учителем, то практикующим тибетскую медицину очень важно выполнять духовную практику не впадая в ограничения школ, с чистой верой и убежденностью.

*Весной 2006 года Нида Ченагцанг составил этот текст в столице Италии Рима.*

རླུང་རོ་བསལ་བ།

Очищение застоявшейся праны

རླུང་རོ་དགུ་ཤུགས་སུ་བྱས།

9 очистительных дыханий

ངག་བྱིན་བརྒྱབ།

Благословение речи произнесением слогов санскритского алфавита

Гласные (А- ЛИ)

ཨོ། ཨ་ཨྱ། ཨི་ཨྲི། ཨུ་ཨྷ།

ཨི་ཨྲི། ཨི་ཨྲི། ཨི་ཨྲི། ཨི་ཨྲི། ཨི་ཨྲི། ཨི་ཨྲི།

OM A-AA I-III U-UU RI-RII LI-LII

Э-ЭЙ О-АУ АМ-АХ

Согласные (КА-ЛИ)

ཀ་ཁ་ག་གླ་ང། ཅ་ཆ་ཇ་ཉ། ཏ་ཐ་ཎ་ཉ།

ཏ་ཐ་ཎ་ཉ།

བ་ཕ་བ་བླ་མ། ཡ་ར་ལ་ལ། ཤ་ཤ་ས་ཏ་གླ།

KA KHA GA GHA NGA CA CXA DZA DZHA NYA

TA TXA DA DXA NA TA TXA DA DXA NA

PA PXA BA BXHA MA

YA RA LA VA SHA SHA SA XA KSHA





རྣམ་ཀུན་མཚོག་ལྷན་དྲེ་རྗེའི་དབྱིངས།།

**НАМКУН ЧОГДЭН ДОРДЖЕ ЙИНГ**

Ваджратхату, обладающая всеми  
наивысшими качествами,

མཚུང་བྲལ་གྱུ་ཤི་སྐྱུར་ཕྱག་འཚལ།།

**ЦУНГДРАЛ ГУНЭ КУР ЧАКЦАЛ**

Этому Телу несравненных достоинств я  
поклоняюсь!

གང་གི་གསུང་གི་གསང་ཆེན་མཚོག།

**ГАНГИ СУНГИ САНГЧЕН ЧОГ**

Ваша Речь - высшая великая тайна,

སྒྲ་གྲགས་ཀུན་ཁྱབ་གཞིམ་བྲལ་བ།།

**ДРАДРАГ КУНЧЯБ ЖОМ ДРАЛВА**

Нерушимая, она охватывает все звуки

བརྒྱུད་ཁྱི་བཞི་སྟོང་ཚོས་སྒྲ་སྒྲོགས།།

**ГЪЕТРИ ЖИТОНГ ЧЁ ДРАДРОГ**

Громко звучащих 84000 Дхарм - Учений,

མཚུང་བྲལ་གྱུ་ཤི་གསུང་ཕྱག་འཚལ།།

**ЦУРДРАЛ ГУНЭ СУНГ ЧАГЦАЛ**

Этой речи несравненных достоинств я  
поклоняюсь!

གང་གི་བྱ་གསུང་གྱི་གསང་ཆེན་མཚོ་ག།

**ГАНГИ ТУГКЬИ САНЧЕН ЧОГ**

Ваш Ум - высшая великая тайна,

སྣོས་པ་ཀུན་བྲལ་བདེ་བ་ཆེ།

**ТРОПА КУНДРАЛ ДЕВА ЧЕ**

Великое блаженство, вне всех измышлений  
и прявлений,

ཤེས་རབ་པ་རྩོལ་སྤྱོད་ལ་གནས།

**ШЕРАБ ПХАРОЛ ЧИН ЛА НЭ**

Пребывающее в состоянии запредельной  
совершенной мудрости  
(праджня-парамиты),

མཚུར་བྲལ་གྱི་ཤི་བྱ་གསུང་ཕྱག་འཚལ།

**ЦУРДРАЛ ГУНЭ ТУГ ЧАГЦАЛ**

Этому Уму несравненных достоинств я  
поклоняюсь!

རྒྱལ་བ་ཀུན་གྱི་འདྲེན་པ་བྱིང།

**ГЬЯЛ ВА КУН КЬЯНГ ДРЕН ПА КЬЕ**

Вы спаситель превосходящий всех  
Победоносных,

བྱིད་ལས་གཞན་པའི་སྐྱོབ་པ་ནི།།

**КЪЕ ЛЭ ЖЭНПЭ КЪОБПА НИ**

Вы тот, кто защищает других, не ведающих об этом,

འགོ་བ་ཀུན་ལས་འགང་མ་མཆིས།།

**ДРОВА КУНЛЭ ГАНГ МА ЧИ**

Вы единственная надежда всех живых, не знающих Вас,

དེ་ཕྱིར་བྱིད་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆི།།

**ДЕЧИР КЪЕЛА КЪЯБ СУН ЧИ**

Ради них я обретаю в Вас Прибежище.

བྱིས་པས་བྱིད་མཚན་མ་ཐོས་པས།།

**ДЖИПЭ КЪЕ ЦЭН МА ТО ПЭ**

Неведующие существа не слышали о Ваших признаках Будды,

ཐོས་ཀྱང་གུས་པར་མི་བསྟེན་པར།།

**ТО КЪЯНГ ГЮПАР МИ ТЕН ПАР**

И даже услышав, не испытывают почтения.

དེ་ལས་སློང་ཇི་གཞན་མེད་པས།།

**ДЕЛЭ НЬИНГДЖЕ ЖЭНМЕ ПЭ**

Своим милосердием, какого нет у других,

བཅེ་བས་བྱིང་གྱིས་རྗེས་སུ་བཟུང།།

ЦЕ ВЭ КЬЕ КЬИ ДЖЕ СУ ЗУНГ  
Вы с любовью заботитесь о них.

བྱིང་གྱི་མཚན་ཐོས་སྐྱབས་སོང་བས།།

КЬЕ КЬИ ЦЭН ТЁ КЬЯБ СОНГ ВЭ  
Услышав о Ваших достоинствах, принял в  
Вас Прибежище,

དེ་ནི་ནམ་ཡང་སྲིད་མཚོར་མིན།།

ДЕ НИ НАМ ЯНГ СИЦОР МИН  
Таких [достоинств] никогда не [найти] в  
море сансары

དེ་ཕྱིར་མིག་ཚུ་གཡོ་བཞིན་དུ།།

ДЕЧИР МИГЧУ ЙОЖИН ДУ  
Поэтому, со слезами на глазах,

སློང་ནས་དུས་གུན་གསོལ་བ་འདེབ།།

НИНГ НЭ ДЮ КУН СОЛВАДЕБ  
От всего сердца постоянно обращаю [к Вам  
я свою] молитву.

རབ་འབྱམས་སྐྱལ་བའི་དཔོན་མཚོག།

РАБДЖАМ ГЬЯЛВЭ КЬИЛ КОР ЧОГ  
Высшую мандалу бесчисленных  
Победоносных- Бесконечность,

གསང་ཆེན་བྱེད་སྐྱར་རོ་གཅིག་པས།།

**САНГЧЕН КЪЕ КУР РОЧИГ ПЭ**

Великую тайну, единую с природой Вашего  
Тела,

དེ་རིང་ཁོ་ནར་མངོན་སུམ་དུ།།

**ДЕРИНГ КХО НАР НГОНСУМ ДУ**

Которую я непосредственно увидел в ЭТОТ  
МИГ,

མཁམ་བྱུབ་འགྲོ་བས་ཐོབ་པར་འོག།

**КХАКЪЯБ ДРО ВЭ ТОБПАР ШОГ**

Пусть все живые существа, бесчисленные  
как небо, да обретут!

ཨི་ག། སུམ་མཛུ་ལོ། དག་ལེགས་འཕེལ།

*(Пусть увеличатся все блага)*

སུམ་སློན་ཡེ་འེས་བྱུངས།

*Из собрания Дхарани Сумтон Еше*

སྐྱེན་རྒྱལ་གཡུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ་ལ་ཕྱག་  
འཚལ་ལོ་ཁཚོད་དེ།།སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།།

**МЕНГЪЯЛ ЮТОГ ЁНТЕН ГОНПО ЛА  
ЧАК ЦАЛО ЧЕД ДО КЪЯБ СУН ЧИО**

*Перед Царём Врачевателей Ютог Ёнтен Гонпо  
простираюсь, делаю подношения и принимаю  
Прибежище.*

སྐྱབས་འགྲོ

### **Практика Прибежища**

В тексте «Чинтамани - внешняя практика из цикла гуру-садханы Ютог Нинтига» (g.yu thog snying thig bla sgrub las phyi sgrub yid bzhin nor bu) говорится: «Йогин, имеющий посвящения и соблюдающий самая, пусть соберет все необходимое в уединенном и приятном для ума месте, приготовит алтарь с символами Тела, Речи и Ума, приготовит подношение-торма, и оставив все отвлечения трёх врат полностью сосредоточит свой ум на практике. Поверх мандалы, окроплённой ароматной водой, положит четырёхлепестковый лотос или сделает мандалу из веществ 5-ти цветов. В центре мандалы установи освященное изображение Ютогпы. Перед ней помести плод миробалана золотого цвета, сандуг (bzang drug) и прочие лекарства. Помести различные драгоценности и

шелка. Сядь на удобное сиденье и визуализируй перед собой на небесах в облаке света совершенный образ Учителя в образе Ютогпы со всеми признаками, неотделимого от Будды Медицины - воплощение сущности Прибежища и Трёх Драгоценностей. Со всей искренностью уповай на него как на надежду себя и других.

ན་མོ། རིགས་འདུས་བདེ་ག་ཤེགས་ཇི་ཇི་འཆང།།

**НАМО! РИГДУ ДЕШЕГ ДОРДЖЕ ЧАНГ**  
Ваджрадхара, Сугата, воплощение всех  
[будда]-семей,

ཕྱོགས་དུས་དགོན་མཚོག་གསུམ་གྱི་དོན།།

**ЧОГДУ КОНЧОГ СУМ ГЫИ НГЁ**  
Сущность Трёх Драгоценностей всех  
времен и направлений,

བདག་གཞན་བྱང་ལུབ་མ་ཐོབ་པར།།

**ДАГЖЭН ДЖЯНГЧУБ МА ТОБ ПАР**  
Я и все существа, до достижения  
Просветления,

སླིང་ནས་ཉེ་བར་སྐྱབས་སུ་མཚི།།

**НЬИНГ НЭ НЬЕВАР КЪЯБ СУН ЧИ**  
От всего сердца принимаем [в тебе]  
Прибежище.



# སེམས་བསྐྱེད།

## Бодхичита

སངས་རྒྱས་ཚོས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ།།

САНГЬЕ ЧОДАНГ ЦОГКЬИ ЧОГ НАМ ЛА  
В Будде, Дхарме и в Высшем Собрании,

བྱང་ཆུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཚི།།

ДЖЯНГЧУБ БАРДУ ДАГНИ КЬЯБ СУН ЧИ  
Принимаю прибежище вплоть до  
просветления.

བདག་གིས་སྤྱིན་སོགས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས།།

ДАГГИ ДЖИНСОГ КЬИПЭ СОНАМ КЬИ  
Посредством заслуги от щедрости и  
остальных [парамит],

འགྲོ་ལ་ཕན་སྤྱིར་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་འོག།

ДРОЛА ПЭНЧИР САНГЬЕ ДРУБПАР ШОГ  
Да достигну состояния Будды для блага  
всех существ!

ཚད་མེད་བཞི།  
Четыре безмерных

འགྲོ་བ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་  
རྒྱ་དང་ལྷན་པར་གྱུར་ཅིག་

ДРОВА СЭМЧЭН ТАМЧЭ ДЕВА ДАНГ  
ДЕВЭ ГЬЮ ДАНГ ДЭНПАР ДЖУР ЧИГ  
Пусть у всех существ будут счастье и  
причина счастья (майтри).

བྱམས་པ། *любовь*

སྤྱད་བསྐྱལ་དང་སྤྱད་བསྐྱལ་གྱི་རྒྱ་དང་བྱལ་བར་  
གྱུར་ཅིག་

ДУГНГАЛ ДАНГ ДУГНГАЛ ГЬИ  
ГЬЮ ДАНГ ДРАЛВАР ДЖУР ЧИГ  
Пусть все существа будут свободны от  
страданий и причины страданий (каруна).

སླིང་ཇེ། *милосердие*

སྐྱུག་བསྐྱེལ་མེད་པའི་བདེ་བ་དམ་པ་དང་མི་འབྲུལ་  
བར་གྱུར་ཅིག

ДУГНГАЛ МЭПЭ ДЕВА ДАМПА ДАНГ  
МИ ДРАЛВАР ДЖЮР ЧИГ

Пусть они всегда испытывают счастье  
свободное от какого-либо страдания  
(мудита).

དགའ་བ། *сорадование*

ཉེ་རིང་ཆགས་སྤང་གཉིས་དང་བྲུལ་བའི་བཏང་  
སློམས་ཆེན་པོ་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག

НЬЕРИНГ ЧАГ ДАНГ НЬИ ДАНГ  
ДРАЛВЭ ТАНГНЕМ ЧЕНПО ЛА НЭПАР  
ДЖЮР ЧИГ

Пусть они пребудут в великой  
равноственности, свободной от привязанности  
к одним и неприязни к другим (упекша).

བཏང་སློམས། *равноственность*

# བསྟོན་ཕྱག

## Восхваление и простирания

གང་གི་དྲིན་གྱིས་བདེ་ཆེན་ཉིད།།

ГАНГИ ДРИН ГЪИ ДЕЧЕН НЬИ

Великому Блаженству вашего милосердия,

སྐད་ཅིག་ཉིད་ལ་འཆར་བ་གང།།

КЭЧИГ НИ ЛА ЧАРВА ГАНГ

Мгновенно проливающимся на каждого,

ལྷ་མ་རིན་ཆེན་ལྟ་བུའི་སྐྱ།།

ЛАМА РИН ЧЕН ТАВУ КУ

Учителю с Телом, подобным Драгоценности,

དོ་ཇི་འཆང་ཞབས་པད་ལ་འདུད།།

ДОРДЖЕ ЧАНГ ЖАБ ПЭ ЛА ДУ

Лотосным стопам Ваджрадхары я  
поклоняюсь!

མཚུ་ལ།

**Подношение Мандалы**

བདག་གཞན་ལུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་དུས་གསུམ་གྱི།།

ДАГЖЭН ЛУ ДАНГ ЛОНГЧО ДЮСУМ ГЫИ  
Тело и обладания, мои и других, трёх времён,

དགེ་ཚོགས་དང་བཅས་རི་གླིང་ཉི་ཟླ་སོགས།།

ГЕЦОГ ДАНГ ЧЭ РИ ЛИНГ НЬИ ДА СОГ  
Собрание добродетели, горы, материки,  
солнце, луну и всё прочее,

ཀུན་བཟང་མཚོད་སྒྲིན་བསམ་ཡས་སྐུལ་བྱས་ཏེ།

КЮНЗАНГ ЧЁТРИН САМЙЕ ТРУЛ ДЖЭ ТЕ  
Представив [как] облака бесчисленных  
подношений Самантабхадры,

སྣ་མ་དགོན་མཚོག་ཐུགས་མེ་ཅན་ལ་འབུལ།།

ЛАМА КОНЧОК ТУГДЖЕ ЧЭН ЛА БУЛ  
Подношу милосердным Ламе и Трём  
Драгоценностям.

བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ཚོགས་གཉིས་ཚྲོགས་པར་འོག།

СОНАМ ЙЕШЕ ЦОГНЬИ ДЗОГ ПАР ШОГ  
Пусть оба накопления – Заслуг и Мудрости  
достигнут совершенства.

བསྐྱོར་བ།

**Обход посолонь объекта прибежища с мантрой  
(Продакшина)**

ན་མོ་ད་འག་དིགྲི་གུ་ལ་སཐ་རྣུ་ཏུ་ཡ་ཡ།

**НАМО ДАША ДИКТРИ КАЛА САРВА  
РАТНА ТАРАЯЯ**

ན་མ་སྤ་དགྲཱ་སུ་ཇ་དགྲཱ་སཐ་སྤ་བེ་བི་འཤེ་ལེ་སྤྱ་རྣུ།

**НАМА ПАРАДАКША СУПАРАДАКША  
САРВА ПАПАМ ВИШОДХАНИ СВАХА**

ཐན་རྐའི་གཟུངས་བུང།

**Мантра Будды медицины**

ཏཏ་བྱེ། ཨོྃ་རྣྱི་ཤ་ཧེ་རྣྱི་ཤ་ཧེ། མ་དུ་རྣྱི་འག་ཧེ།

རུ་ཇ་ས་སྤྱུ་ཏེ་སྤྱ་རྣུ།

**ТЕДЬЯТА ОМ БЕКАНДЗАЯ БЕКАНДЗАЯ  
МАХА БЕКАНДЗАЯ РАДЗА САМУТГАТЕ  
СОХА**

**རང་སེམས་བཞིམ་བཞུགས།**  
**Созерцание и начитывание мантры**  
**Ваджрасатвы**

རང་གི་སྤྱི་བོར་པད་ལྷའི་སྟེང་། །རྩྱུ་དཀར་ལས་གྲུབ་རྗེ་རྗེ་སེམས་།  
།འཛོངས་སྤྱོད་རྗེ་གས་སྤྱི་ཆ་ལྷགས་ཅན། །ཡུག་གཉིས་རྗེ་རྗེ་དྲིལ་  
བྱ་འཛོན། །ལྷགས་ཀར་ལྷ་སྟེང་རྩྱུ་གི་མཐར། །ཡི་གེ་བརྒྱ་པའི་སྣགས་  
གྱིས་བསྐོར། །འོད་འཕྲོས་འཕགས་མཚོད་འགོ་དོན་གྲུས། །བདུད་ཚི་  
མཐེབ་སོར་ནས་འཛོག་བས། །རང་གི་ལུས་བཀྲུས་སྤྱི་གླིབ་ཀུན།  
།མ་ལུས་བྱང་ཞིང་དག་པར་གྱུར།།

*У меня над головой на лотосе и диске луны про-  
является белый слог Хунг. Из него проявляется  
Ваджрасатва, обладающий совершенным те-  
лом Самбхогакаи, одноликий, двурукий, держит  
ваджру и колокольчик; у него в сердце на лун-  
ном диск сияющий слог Хунг, вокруг него вра-  
щается 100 слоговая мантра. Из нее исходят  
лучи света, совершают два деяния: делают  
подношение просветленным (Арьям) и прино-  
сят пользу и благо живым существам. Амрита  
потоком света изливается из большого пальца  
ноги Ваджрасатвы, оmyвает мое тело изнут-  
ри и снаружи, очищая все загрязнения (авараны)  
и препятствия, после избавления от которых я  
становлюсь полностью чистым.*

ཡིག་བརྒྱ་བཟླ།

*Начитывается стослоговая мантра и короткая мантра.*

**Стослоговая мантра**

ཨོ་བཟླ་ས་ཏཱ་ས་མ་ཡ། མ་རུ་སྤྲ་ལ་ཡ།

**OM BENZAR SATVA SAMAYA**

**MANUPALAYA**

བཟླ་ས་ཏཱ་ཏེ་ལོ་པ་ཏི་ཕྱེ་འི་ལྷོ་མེ་བླ་ལ།

**BENZAR SATVA TENOPA TITTHA**

**DRIDHO ME BHAVA**

སུ་ཏེ་ཕྱེ་མེ་བླ་ལ། སུ་པོ་ཕྱེ་མེ་བླ་ལ།

**SUTOKAYO ME BHAVA SUPOKAYO ME**

**BHAVA**

ཨ་རུ་སྤྲོ་མེ་བླ་ལ།

**ANURAKTO ME BHAVA**

སའ་སི་དྲི་སྤེ་བྲ་ཡ་ཚྭ།

**SARVA SIDDHI ME PRAYCA**

སའ་ཀམ་སུ་ཙ་མེ།

**SARVA KARMA SU CA ME**



ཅི་ཏྲོ་ཤི་ཡི་ཀུ་རུ་མུྱེ།

ЦИТТАМ ШРИЯМ КУРУ ХУНГ

ཧ་ཧ་ཧ་ཧ་ཧོ་ལྷ་ག་ལྷ་མ།

ХА ХА ХА ХА ХО БХАГАВАН

སཐ་ཏ་སྤ་ག་ཏ་བཟླ་མ་མུམྱ།

SARVA TATXAGATA BENZAR MA ME  
МУНЦА

བཟློ་ལྷ་ལྷ་མ་རྒྱ་ས་མ་ཡ་ས་ཏུ་ལྷ།

БЕНЗРИ БХАВА МАХА САМАЯ САТВА А

ཨོ་བཟློ་ས་ཏུ་མུྱེ།

ОМ БЕНЗАР САТВА ХУНГ

རྒྱལ་དབང་ལྷ་བ་ལྷོ་བཟང་རྒྱ་མཚོ།

Пятый Далай Лама Лобзанг Гьяцо

# གཡུ་སྒྲུབ་ལིའམ་ལྷུས་སྤྱི་གྱིགས་གསོག

## Накопление заслуг методом нищего йогина «Кусали»

མདུན་མཁའ་སྒྲུབ་སྒྲུབ་པའི་རྒྱལ་པོ་ལ།།

ДУНКАР ЛАМА МЭНПЭ ГЬЯЛПО ЛА  
Передо мной в пространстве учитель [ в  
форме] Царя Врачевателей,

མགོན་རིགས་བཞིས་བསྐྱོར་སྤྱིན་ཕུང་གཏིབ་  
ལྷར་བཞུག།

ДРОН РИК ЖИКОР ТРИН ПХУНГ ТИБ  
ТАР ЖУГ

Вокруг которого расположились, окружив  
его подобно облакам четыре вида гостей.

རང་སེམས་དབྱིངས་ཐོན་རྗེ་རྣམས་འབྱོར་མ།།

РАНГСЕМ ЙИНГ ТЁН ДОРЖЕ  
НАЛДЖОРМА

Мой ум возникает в пространстве в форме  
Ваджрайогини -

དམར་མོ་གྱི་ཐོད་འཛིན་པའི་སྐུ་ཅུ་གྲུར།།

МАРМО ДРИ ТЁ ДЗИНПЕ КУРУ ДЖЬЮР  
Красной, держащей дригуг и капалу.

བམ་པའི་ཐོད་པ་སྤྱག་གཡས་གྲི་གྲུག་གིས།།

**БЕМПО ТЁПА ЧАГ ЙЕ ДРИГУГ ГИ**  
Дригугом [в своей] правой руке, она  
отсекает череп с трупа

བྲེགས་ཏེ་རང་གླུང་ཐོད་པའི་སྦྱེད་ལུར་བཙུགས།།

**ДРЕГТЭ РАНГ ДЖУНГ ТЁДПЭ ГЬЕПУР  
ЦУГ**

И ставит [эту] самовозникшую капалу на  
треножный очаг.

དེ་ནང་ལག་རུས་ཏིལ་འབྲུ་ཙམ་དུ་གསེལ།།

**ДЕ НАНГ ША РУ ТИЛ ДРУ ЦАМ ДУ СИЛ**  
Внутри её мясо и кости, нарезанные на  
куски [величиной с] кунжутное семя.

མི་རླུང་སྦྱོར་བས་ཟག་མེད་བདུད་རྩིའི་མཚོ།།

**МЕ ЛУНГ ДЖОРВЭ ЗАГМЕ ДЮЦИ ЦХО**  
Посредством соединения ветра и огня, [это]  
море неосквернённого нектара

ནམ་མཁའི་སྦྱོར་གང་མཚོད་སྤྱིན་ཟད་མི་ལེས།།

**НАМКЭ ЧЁН ГАНГ ЧОТРИН ЗЭ МИ ШЕ**  
Заполняет всё пространство не знающими  
конца облаками даров.

མགོན་རིགས་སོ་སེའི་བཞེས་སྐྱར་འཆར་བར་གྱུར།།

ДРЁНРИГ СО СО ЖЕГУР ЧАРВАР ДЖЮР

И они обращаются дождём обильных  
подношений для каждого из видов гостей.

ཨོྲཱ་ཏཱྃ འོམ་ཨ་ཁུང།

*(начитать один круг на четках)*

བྱུགས་ལས་མཚོད་པའི་ལྷ་མོ་གྲངས་མེད་སྣོད།།

ТУГЛЭ ЧЁПЭ ЛХАМО ДАНГМЕ ТРЁ

Из сердца [Ваджрайогини] излучаются  
бесчисленные богини подношения.

དགོན་མཚོག་རྩ་གསུམ་སྲིད་ཞིའི་མགོན་རྣམས་ལ།།

КОНЧОГ ЦАСУМ СИ ЖИ ДРЁН НАМ ЛА

[Направляясь] к Трём Драгоценностям,  
Трём Корням и [всем остальным] гостям,  
[пребывающим] в сансаре и нирване,

གུམ་པས་འབྲུལ་ལོ་ཚོགས་གཉིས་སྐྱར་རྫོགས་ཤོག།།

ГЮПЭ БУЛЛО ЦОГНИ НЮР ДЗОГ ШОГ

С преданностью совершают [им]  
подношения. Пусть же [в силу этого] Два  
Накопления будут быстро завершены!

དཔལ་མགོན་ཚེས་སྐྱོང་ཡོན་ཏན་མགོན་རྣམས་ལ།།

**ПАЛГЁН ЧЁКЬОНГ ЁНТЭН ДРЁН НАМ  
ЛА**

Славным Заступникам - Защитникам  
Дхармы, которые приглашены из уважения  
к их достоинствам,

འབྲུལ་ལོ་ལས་དང་དངོས་གྲུབ་འབྲུབ་པར་མཛོད།།

**БУЛЛО ЛЭ ДАНГ НГЁДРУП ДРУПБАР ДЗЁ**

Совершаю [я] подношение. [Пожалуйста]  
осуществляйте [свою] активность и  
даруйте [мне] сиддхи!

འགྲོ་བ་རིགས་སྟུག་སྐྱོང་ཇེ་འཇིག་རྣམས་ལ།།

**ДРОВА РИГДРУГ НИНГДЖЕ ДРЁН НАМ  
ЛА**

Пусть шесть родов живых существ и гости  
приглашенные из сострадания

སྐྱིན་པས་སྟུག་བསྐྱེལ་ཀུན་ཉི་བདེ་ལྡན་འོག།

**ДЖИНПЭ ДУГНГАЛ КЮНЖИ ДЕДЭН  
ШОГ**

Силой [этого] подношения обретут  
блаженство, умиротворив все страдания!

སྒྲེ་བརྒྱད་འབྲུང་པོ་ལན་ཆགས་མགྲོན་རྣམས་ལ།།

ДЕГЬЕ ДЖУНГПО ЛЭНЧАГ ДРОН НАМ ЛА  
Пусть восемь классов и духи кармических  
долгов

བསྒྲེས་པས་ཞི་བ་བྱུང་རྒྱུ་སེམས་ལྷན་ཤོག།

НГЁ ПЭ ЖИВА ДЖАНГЧУБ СЕМДЕН  
ШОГ

От [этих] даров успокоятся и обретут  
бодхичитту!

ཀུན་གྲུང་རིགས་འདུས་སྐྱ་མའི་ཡེ་ཤེས་གྱི།།

КУНКЬЯНГ РИГДЮ ЛАМЭ ЕШЕ КЬИ  
Пусть же волшебная игра сознания Ламы,  
воплощающего все [будда]-семейства,

སྐྱུ་འཕྲུལ་རོལ་བ་ཅིར་ཡང་སྐྱབ་བ་སྟེ།།

ГЬЮТРУЛ РОЛПА ЧИР ЯНГ НАНГВА ТЕ  
Проявляется всевозможными способами,

ལུས་གྱི་མཚོན་སྒྱིན་སྤུལ་བས་དགྲེས་ཤིང་ཚེམས།།

ЛЮКЬИ ЧЁДЖИН ПУЛВЭ ГЬЕ ШИНГ ЦИМ  
И пусть совершаемое [мною] подношение  
тела, [принесёт] радость, удовлетворение

འགྲོ་ཀུན་སྐྱབ་བསྐྱེལ་ཀུན་ལས་གྲོལ་བར་འོག།

**ДРОКЮН ДУНГАЛ КЮНЛЭ ДРОЛВАР ШОГ**

И освободит всех существ от любых страданий!

རང་སེམས་འབྲུལ་བས་སྐྱིབ་པའི་གཞན་དབང་ལས།།

**РАНГСЕМ ТРУЛПЭ ДРИБПЭ ЖЭНВАНГ ЛЭ**

Наш Ум покрытый омрачениями - это паратантра

ཀུན་བཏགས་གཉིས་སྐྱ་སྣང་བའི་ཚོས་རྣམས་ཀུན།།

**КЮНТАГ НЬИСУ НАНГВЭ ЧЁНАМ КУН**

Парьякальпита - это все двойственные дхармы

གདོད་ནས་མི་དམིགས་སྐྱོས་བྲལ་ནམ་མཁའ་ལྟར།།

**ДЁ НЭ МИМИГ ТРЁДРАЛ НАМКХА ТАР**

Они изначально невообразимы и неискусственны подобно пространству.

ཡོངས་གྲུབ་དེ་བཞིན་ཉིད་ཀྱི་དབྱིངས་སུ་ཨ།།

**ЁНГ ДРУБ ДЕЖИН НЬИ КЬИ ЙИНГСУ А**

Это - париниспана, изначальное пространство истинной природы А.

གོང་སྐྱེལ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ་ *Конгтрул Ёнтен Гьямцо*

ཚོགས་མཆོག།  
སློང་ཆེན་སླིང་ཐིག་གི་ཚོགས་བསྐྱུས།

**Краткая Ганапуджа  
из Учений Лончен Нинтиг**

རྩེ་ཡོ་ཁྲོ་ཨོ་ཨུ་ཏུྃ

**РАМ ЯМ КХАМ ОМ А ХУНГ**

ཚོགས་རྗེས་འདོད་ཡོན་ཡེ་ཤེས་རོལ་བའི་རྒྱ།།

**ЦОГ ДЗЭ ДЁ ЙОН ЕШЕ РОЛ ПЭ ГЬЕН**  
Это собрание подносимых объектов  
удовлетворение желаний является  
украшением игры изначального Знания .

ཚོགས་རྗེ་ཚོགས་བདག་རིག་འཛིན་སྲ་མ་དང།།

**ЦОГ ДЖЕ ЦОГ ДАГ РИГДЗИН ЛАМА  
ДАНГ**

Владыка пиршества, Глава собрания,  
Ригдзины и Учителя,

གདན་གསུམ་དགྱིལ་འཁོར་གནས་ཡུལ་ཉེར་བཞིའི་དག།།

**ДЕНСУМ КИЛКОР НЭЮЛ НЬЕРЖИ ДАГ**

Владыки двадцати четырех Священных  
мест и Трех мандал,



དཔའ་བོ་མཁའ་འགྲོ་དམ་ཅན་ཚོས་སྐྱོད་རྣམས།།

**ПАВО КХАНДРО ДАМЧЕН ЧО ЧОНГ НАМ**  
Даки, Дакини, Связанные обетом и  
Защитники Учения,

འདིར་གཤེག་ལོངས་སྐྱོད་ཚོགས་ཀྱི་མཚོད་པ་འབྲུལ།།

**ДИРШЕГ ЛОНГЧО ЦОГКЬИ ЧОПА БУЛ**  
Придите сюда! Вкусите это соборное  
подношение всего благого!

འགལ་འཁྲུལ་ནོངས་དང་དམ་ཚིག་ཉམས་པ་བཤགས།།

**ГАЛТРУЛ НОНГ ДАНГ ДАМЦИГ НЬЯМПА  
ШАГ**

Мы раскаиваемся в наших ошибках и  
нарушениях обетов.

ཕྱི་ནང་བར་ཆད་ཚོས་ཀྱི་དབྱིངས་སུ་སྐྱོལ།།

**ЧИ НАНГ БАРЧЕ ЧОКЬИ ЙИНСУ ДРОЛ**  
Освободите внешние и внутренние  
препятствия в Дхарматхату,

ལྷག་གཏོར་བཞེས་ལ་འཕྲིན་ལས་འབྲུབ་པར་མཛོད།།

**ЛХАГ ТОР ЖЕЛА ТРИНЛЭ ДРУБПАР ДЗЁ**  
Вкусите торма остатков и осуществите  
Вашу священную активность.

གུ་རུ་དེ་ལྷ་རྒྱ་གི་ནི་ག་ཏ་ཙ་ཀྱ་སྐབ་དུ་ཇ་ལུ་སྐྱེན་བ་ལྷོ་  
ཏ་ལ་ལ་ལྷ་དི་ལྷ་དི།

**ГУРУ ДЕВА ДАКИНИ ГАНАЦАКРА САРВА  
ПУДЗА УШАЦА ТРА БХАЛИМТА КХА  
КХА КХА ХИ КХА ХИ!**

རིག་འཛིན་འཛིགས་མེད་གླིང་བ།  
*Rigdzin Dzsigme Lingpa*

གསོལ་འདེབས། རྩོགས་བཅུདི་རྒྱལ་བ་མ།

**Молитва к Учителю  
"Победоносные 10 сторон света"**

ཨོ་མ་རྟོ། ЭМА ХО!

རྩོགས་བཅུདི་རྒྱལ་བ་སྐས་དང་བཅས་བ་ཡི།།

**ЧОГЧУ ГЪЯЛВА СЭ ДАНГ ЧЕПА И**  
[Твое] тело, в котором воплощены мудрость  
и любовь [всех] Будд десяти направлений, а  
также их сыновей бодхисаттв,

མ་སྐྱེན་བཅུདི་རུས་བ་གཅིག་ཏུ་གྱུར་བའི་གཟུགས།།

**ЧЕНЦЕ НЮПА ЧИГТУ ДЖУРВЭ ЗУГ**  
С телом вобравшим силу вершин знания и  
сострадания,

ཞིང་འདིར་མཚུངས་བྲལ་གུ་ཤར་ཡོང་ལྟར་བ།།

**ЖИНГ ДИР ЦУНГДРАЛ ГУНАР ЁНГ ШАРВА**  
Являет в этом мире [свои] несравненные  
достоинства.

དེ་ལ་བདག་སོགས་སེམས་ཅན་སྐྱབས་སུ་མཆི།།

**ДЕ ЛА ДАГСОГ СЕМЧЭН КЪЯБ СУН ЧИ**  
В нём я и другие живые существа  
принимаем Прибежище!

བདག་གིས་དུས་དང་སྲིད་པ་ཐམས་ཅད་དུ།།

**ДАГГИ ДЮ ДАНГ СИ ПА ТАМ ЧЭ ДУ**  
Во все времена и во всех жизнях,

མགོན་པོ་བྱིད་ཉིད་མཉེས་པའི་རྒྱར་གྱུར་ནས།།

**ГОНПО ЧЕНИЙ НЬЕПЭ ГЬЮР ДЖЮР НЭ**  
Я делал так, чтобы радовать Вас, О  
Покровитель!

དམྱལ་བའི་མེར་ཡང་གེ་ཚོམ་མི་འཇུག་ཅིང་།།

**НЬЯЛВЭ МЕР ЯНГ ТЕЦОМ МИ ЗУГ ЧИНГ**  
Пусть даже [если мне придётся пойти] в  
пламя ада, я не усомнюсь [в тебе],

ལུས་སློག་ལོངས་སློང་ཀུན་གྱིས་བྱིང་མཚོང་ཤོག།

**ЛЮ СОГ ЛОНГЧЁ КУНГЪИ КЬЕ ЧЁ ШОГ**  
И буду служить (досл. подносить) [тебе  
своим] телом, жизнью и всем чем владею.

གལ་ཏེ་བྱིང་ཉིང་མི་མཉེས་གྱུར་པ་ན།།

**ГЕЛТЕ КЬЕНЬИ МИ НЬЕ ДЖЮРПА НА**  
Ведь если Ты не будешь [мною] доволен,

སྐྱ་མེད་བྱང་ཚུབ་ཐོབ་ཀྱང་འདོར་བ་དང།།

**ЛАМЕ ДЖАНГ ЧУБ ТОБКЪЯНГ ДОРВА**  
**ДАНГ**

То даже достигнув высочайшего  
просветления, [я бы от него] отказался!

སྐད་ཅིག་འབྲུལ་མེད་བྱིང་ཉིང་བསྟེན་ནས་ཀྱང།།

**КЭЧИГ ДРАЛМЕ ЧЕНЬИ ТЕН НЭ КЪЯНГ**  
Пусть же неотрывно следуя тебе,

སྐྱུག་བསྐྱུལ་འཁོར་བའི་རྒྱ་མཚོ་སྐྱེམ་བྱིང་ཤོག།

**ДУНГАЛ КОРВЭ ГЪЯМЦО КЕМДЖЕ**  
**ШОГ**

Буду [я] также [как и ты] осушать море  
страданий сансары!

ཨྱི་ཐངས་ཐ་མཚན་ལོ།། *Пусть всё пойдёт во благо!*

སྲུམ་སྟོན་ཡེ་ཤེས་གཟུངས། *Из собрания Дхарани*  
*Сумтона Еше*

### Посвящение заслуг

དག་བ་དི་ཡིས་སྲུར་དུ་བདག།

ГЕ ВА ДИ ЙИ НИОР ДУ ДАГ

Силой этой заслуги пусть я быстро

སམན་རྒྱལ་གཡུ་ཐོག་གྲུབ་གྲུར་ནས།།

МЕН ГЬЯЛ ЮТОГ ДРУБ ДЖИОР НЕ

Достигну состояния царя медицины

Ютокпы

གྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལྷས་པ།།

ДРО ВА ЧИГ КЬЯНГ МА ЛУ ПА

Пусть всех без исключения живых существ

དེ་ཡེ་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག །།

ДЕ ЙИ СА ЛА ГО ПАР ШОГ

Приведу к этому состоянию.

*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, в алтаре. Если текст поврежден или испорчен, то такой текст нельзя выбрасывать, а следует сжечь.*





གཡུ་ཐོག་སྒྲིང་ཐིག་སྒྲ་སྒྲུབ་གྱི་སྡོན་ལགོ།

**ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ  
ПРАКТИКИ  
ЮТОГ НИНТИГ**

*Текст составил доктор Нида Ченагцанг*



གཡུ་ཐོག་སྒྲིང་ཐིག་སྒྲ་སྒྲུབ་གྱི་སྡོན་ལགོ།

**ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ  
ПРАКТИКИ  
ЮТОГ НИНТИГ**

*Текст составил доктор Нида Ченагцанг*