

Восемь компонентов правильной позы для медитации

- a) Сядьте в позицию лотоса или полулотоса.
кангпа кйилтруг
- b) Не держите глаза полностью открытыми или закрытыми
мик мийе мисум
- c) Сидите очень прямо.
лу дранг по
- d) Держите плечи ровно: одно не должно быть выше другого.
тракпа ньям
- e) Удостоверьтесь, что ваша голова не закинута назад и не опущена вниз.
го мито мима
- f) Пусть ваши губы и зубы остаются в естественном расслабленном положении
со чу ранглук
- g) Расположите язык естественно, касаясь верхнего неба.
че ясой ранглук
- h) Успокойте ваше дыхание и наблюдайте его десять счетов
юк янг-нгуп

Шесть подготовительных шагов, перед медитацией

- a) Создать чистое и священное пространство с алтарём.
неканг чи данг тэн драм
- b) Предложить красивые подношения.
чупа
- c) Принять прибежище и подумать о Желании просветления (бодхичитта)
кьямдро семкье
- d) Визуализировать собрание Лам и Святых Существ («сад для собирания хорошей кармы»)
тсокшинг селдеб
- e) Накопление добра и очищение препятствий (с помощью семи ингредиентов).
тсок-сак дрипйанг

Семь компонентов

1. Поклонение Святым Существам

чакtsel

2. Предложение подношений.

чупа

3. Раскаяние (очищение себя от плохой кармы)

шакпа

4. Радость хорошим поступкам, своим и других

йи-рангва

5. Прошение учений

чункор корвар кул

6. Просьба к Святым Существам оставаться рядом с вами

сулндэп

7. Посвящение своих добрых поступков всем существам

нгова

f) Попросить благословения у Святых Существ

сулндэп