# Карта практики Гуру-Йоги

(по лекции прочитанной 14 мая 2015 года в Дхарма-Центе «Тушита» города Уфы)

## Общая информация

* Самая важная стратегия для вашей практики, самая важная основа для того что бы заменить все свои негативные состояния ума на позитивные состояния ума — это Преданность Учителю и Гуру-Йога.
* Если что-то Гуру-Йога, то это одновременно и Преданность Учителю. Если что-то Преданность Учителю, то это не обязательно Гуру-Йога.
* Гуру-Йога - это уникальная практика, связанная с Тантрой. Когда с сильной Преданностью к Учителю вы выполняете особые визуализации, связанные с Тантрической практикой Божеств. Поэтому она называется Гуру-Йога.
* Вам необходимо практиковать Гуру-Йогу в качестве подготовки к тому, чтобы устранить все ограничения из своего ума и реализовать весь потенциал. Это одна из самых важных стратегий.
* В будущем вам обязательно нужно заниматься практикой Гуру-Йоги в течении двух недель.
* Подробный комментарий по Необычной Гуру-Йоге союзу Блаженства и Пустоты я передал в Бурятии и в Москве, не полностью, но многие детали уже раскрыл. Вам нужно послушать записи.
* Для вас очень важно напрямую от Учителя получать сущностное наставление о том, как выполнять Гуру-Йогу. Чтение книг и прослушивание другого материала — для получения всех подробностей.
* Что касается любой Буддийской практики, если она связана с Тантрой, то вам необходимо разрешение в противном случае практика не даст никакого результата.
* Когда вы начитываете мантру Его Святейшества Далай-Ламы, вам нужно визуализировать меня и Его Святейшество Далай-Ламу едиными, тогда эта мантра будет очень мощной. Из сердца Его Святейшества Далай-Ламы я возник как эманация, приехал в Россию для того, чтобы принести вам благо и далее растворюсь обратно в сердце Его Святейшества. Это не реальность, но вы думайте таким образом — это не для всех. Вам нужно видеть всех ваших Духовных Учителей едиными — это очень важно. Если вы кого-то видите как более высокого, кого-то ниже, то это нарушение преданности Гуру. В особенности, если говорить о Духовном Наставнике, который все время рядом с вами, все время указывает вам путь, очень трудно развить уважение к нему.
* Если у вас слишком много Духовных Учителей, то их фотографии займут все место на алтаре, это не правильно, поэтому я хотел бы вам сказать: «Не имейте слишком много Духовных Учителей». Не имейте слишком много Духовных Учителей, потому что я очень ясно вижу, что вы путаетесь — это вводит вас в замешательство.
* Нарушение самайи приводит не только к рождению в низших мирах, но также имеет такое последствие, как препятствие к достижению реализаций. Поэтому если вы принимаете Тантрическое Посвящение и не соблюдаете как полагается обеты — это называется нарушенной самайей. Если это возможно, то каждый день выполняйте практику Ваджрасамаи для очищения вашей нарушенной самайи в повседневной жизни. Каждый день, когда вы читаете текст Гуру-Пуджи на месте раскаяния вы выполняете не слишком долгую практику Ваджрасамаи.
* Сила мантры невероятна. Что бы извлечь силу очень важны четыре фактора:
	+ Получение передачи.
	+ Доброе сердце. С этим я вам помочь не могу, вам нужно быть добрыми. Я могу вам дать передачу, могу дать вам объяснения, но что касается доброты, то вам самим нужно её развивать и каждый день тренироваться, чтобы быть добрыми. Каждый день старайтесь, чтобы у вас не было злопамятности. Что бы ни говорили люди, старайтесь моментально забывать об этом. Очень важно прощать всех поскольку то, что они делают, они делают под влиянием омрачений. Это ошибка омрачений. Люди беспомощны, они объекты сострадания. Из-за омрачений они сами больше пострадают. Очень важно никогда не хранить злопамятности и всегда прощать, если вы хотите быть добрыми. Со злопамятностью вам невозможно быть добрыми. Простите других. Что бы другие ни сделали хорошего по отношению к вам, никогда не забывайте этого. Это очень важный момент, чтобы быть добрыми. Такой механизм автоматически сделает вас добрыми. Это один из очень важных факторов для обретения силы мантры.
	+ Вера. Это очень сильная вера в собственный потенциал и очень сильная вера в силу мантры. Так же очень сильная вера в то, что перед вами присутствуют и Лама Цонкапа и все божества. Вы просто их не видите, но на самом деле все они есть перед вами. Тогда это принесет феноменальную силу. Такая вера делает начитывание мантры и практику Гуру-Йоги очень мощной.
	+ Однонаправленное сосредоточение на той визуализации о которой я вам говорю.
* Есть два вида визуализации:
	+ Когда вы визуализируете Манджушри во лбу Ламы Цонкапы, Авалокитешвару - в горле и Ваджрапани - в сердце. Это визуализация с точки зрения семейств Будд. В Крия-Тантре различают такие семейства Будды как Семейство Вайрочаны, семейство Лотоса и семейство Ваджр. Вайрочана — это семейство Колеса. В Маха-Ануттара-Йога-Тантре мы говорим о пяти Дхьяни Буддах, а в Крия-Тантре говорится о трех семействах Будд. Такая визуализация больше соответствует системе Тантры.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Семейства* | Семейство Колеса | Семейство Лотоса | Семейство Ваджр |
| *Дхьяни-Будды* | Будда Вайрочана | Будда Амитабха | Будда Акшобхья |
| *Божества* | Манджушри | Авалокитешвара | Ваджрапани |
| *Очищение* | Тела | Речи | Ума |
| *Места визуализации* | Во лбу | В горле | В сердце |

* + Иногда визуализируется так, что во лбу вы визуализируете Авалокитешвару, в горле Манджушри, в сердце Ваджрапани. Это соответствует мантре МИГЗЭМ. Для нас очень важно выполнять визуализацию в соответствии с Тантрической системой, а не в соответствии со строками мантры.
* Насколько мощным будет ваше очищение, зависит:
	+ От силы, весомости объекта. Если вы визуализируете единичное божество, то объект не будет таким мощным. Если вы визуализируете своего Духовного Наставника как воплощение всех Будд и Божеств, то это очень весомый объект - и нет более весомого объекта чем этот.
	+ От вас. Необходимо правильно породить четыре противоядия, с сильной верой развить доброту. С однонаправленной концентрацией занимайтесь этой практикой, тогда невозможно, чтобы она не дала результата. Никогда не заботьтесь о каком-то временном результате, а все время думайте, что вы очищаете негативную карму, накапливаете заслуги для того, чтобы достичь состояния Будды на благо всех живых существ, и сегодня вы тем самым закладываете основу для этого.

## Ретрит по Гуру-Йоге

* Вам нужно выполнить ретрит по Гуру-Йоге.

### Подготовка к ретриту по Гуру-Йоге

* Подготовка к ретриту по Гуру-Йоге точно такая же, как и к другим ретритам.
* Вы устанавливаете алтарь.
* В центре ставите изображение Поля заслуг Ламы-Чопы. Поле заслуг Ламы-Чопы обязательно.
* В центре должна стоять фотография вашего Духовного Наставника, далее Божества и по краям алтаря два Защитника Дхармы.
* Сиденье слегка приподнято сзади.
* Ретрит начинается вечером.
* Если вы знаете как выполнять Благословение, то визуализируйте себя Ямантакой, благословите сиденье для медитации, также благословите торма и внутреннее подношение.
* Повесьте хадак в качестве защитника Дхармы. Когда вы вешаете хадак, то визуализируете, что из сферы пустоты на этом месте возникает защитник Дхармы Каларупа. Далее произносите: «Дза Хум Бам Хо» и визуализируете как Каларупа растворяется в существе самаи. Сущность очень важна. А затем произносите: «Аргам, Подьям,...» и так далее. Визуализируете, как дакини с подношениями выходят и подносят подношения Защитнику Дхармы, затем растворяются в вашем сердце. Также в тексте садханы Ямантаки есть момент подношения торма Защитникам Дхармы , Каларупе. Если для вас это возможно, то также имейте торма и поднесите это торма. Потом попросите: «Пока я не закончил ретрит по Гуру-Йоге, пожалуйста защищайте меня от внешних препятствий, внутренних препятствий, секретных препятствий. От этих трех препятствий, пожалуйста, защищайте меня». Разговаривайте как человек разговаривает с человеком. Они там существуют вы только не видите. Сейчас время упадка вы очень слабые, у вас мало заслуг. Когда вы начинаете ретрит, сразу начинаются внешние препятствия, злые духи сразу не дают вам удачу. Делайте так и препятствий не будет. Это очень важный аспект. Какой бы ретрит вы ни делали, вам необходимо помнить эти наставления, и тогда все ретриты вы сможете выполнять полностью сами. Самое важное для вас - это образ мышления.

### Порядок практики

* Вы начинаете читать текст Лама Чопа.
* В начале сделайте упор на порождении правильной мотивации, мотивации бодхичитты. «Я и все живые существа находимся под контролем омрачений, и по принципу двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения вращаемся в сансаре. И до сих пор мы даже не одного мгновения не отдыхали в состоянии покоя ума, в настоящем умиротворении ума. У нас всегда присутствуют страхи, и мы все время испытываем страдания от всепроникающего страдания. Поэтому, чтобы освободить живых существ от цикла двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения и также себя, да смогу я достичь состояния будды ради блага всех живых существ». Вас должно охватить очень сильное чувство бодхичитты, думайте: «С этой целью сегодня я занимаюсь практикой Гуру-Йоги».
* Если вы получали посвящение, визуализируйте себя божеством Ямантакой, в противном случае не визуализируйте себя божеством. Далее читайте Лама Чопа. Когда вы читаете текст, то вам нужно прочувствовать смысл этих слов и так читать текст. Поэтому когда вы читаете текст, то чтение не должно быть слишком быстрым или слишком медленным. Читайте так, чтобы почувствовать смысл слов этого текста. Чтобы почувствовать смысл того, что написано в Лама Чопа, вам необходим подробный комментарий к этому Учению. Он обладает очень глубоким смыслом. Подробный комментарий я даю в Бурятии и Москве. Послушайте это Учение. Тогда вы сможете породить соответствующие чувства. Для тех, кто уже получал этот комментарий, когда они читают текст Лама Чопа, у них чувства порождаются легче. Иногда чувства порождаются с такой силой, что они не могут сдержать слез из своих глаз.
* В ходе этой практики вы порождаете Прибежище, развиваете Бодхичитту, визуализируете Поле Заслуг и далее, когда доходите до места раскаяния, в этом месте вам нужно прочитать Сутру Сердца и нужно выполнить краткую практику Ваджрасамаи.
* Прочитав Сутру Сердца, у себя в сердце визуализируйте Ваджрасамаю или над головой — разницы нет. Ваджрасамая — это божество зеленого цвета с шестью руками, лицо такое же, как у Ваджрасатвы, сидит с супругой. Далее вы читаете мантру Ваджрасамаи. Суть состоит в том, что для вас очень важно очищаться от нарушений самаи, поскольку, не очистив нарушение самаи, вы не сможете достичь никаких реализаций.
	+ Первое — визуализируйте божество Ваджрасамаю и почувствуйте сожаление о том, что вы нарушаете тантрические самаи.
	+ Второе - это опора на божество Ваджрасамаю.
	+ Третье — визуализация. Когда вы визуализируете Ваджрасамаю над своей головой, то читайте мантру и сначала визуализируйте белый свет и нектар, который очищает самаю, нарушенную вашим телом. Далее визуализируйте красный свет и нектар очищает нарушения самаи речи. Далее синий свет и нектар очищает нарушение самаи ума. Далее три вида света и нектара: белый, красный и синий, очищающие все три вида нарушений. Не выполняйте эту практику слишком долго, проведите один такой цикл очищения.
	+ В конце породите решимость больше такого не повторять.
	+ Далее, читайте строки раскаяния.
* Далее, вы дочитывает строки до краткого посвящения заслуг (строфа 42). Перед обращением к Духовному Наставнику.
* Перед обращением к Духовному Наставнику вам нужно выполнить саму практику Гуру-Йоги.
	+ Визуализируете перед собой Поле Заслуг. Фокусируетесь на Ламе Цонкапе — видите перед собой только Ламу Цонкапу на троне. На троне тот, кто зовется Лама Лобсанг Туванг Дордже Чанг.
		- Лама — ваш Духовный Наставник. (Внешний аспект).
		- Лобсанг — Лама Цонкапа.
		- Туванг — в сердце Ламы Цонкапы Будда Шакьямуни.
		- Дордже Чанг — в сердце Будды Шакьямуни Будда Ваджрадхара. (Тайный аспект). Это тело Будды Ваджрадхары, которое находится за пределами рождения и смерти.
	+ Во лбу Ламы Цонкапы вы визуализируете Манджушри.
	+ В горле - Авалокитешвару.
	+ В сердце - Ваджрапани.
	+ Все будды и божества растворяются в теле Ламы Цонкапы, также вы визуализируете этих трех божеств: в сердце - Ваджрапани, в горле - Авалокитешвара, во лбу - Манджушри. Когда исходит свет и нектар, то вы визуализируете, что соответствующего цвета свет и нектар исходит из Ламы Цонкапы, воплощения всех будд и божеств и в этом случае объект вашей практики — это просто невероятный объект накопления заслуг.
	+ Далее начитывайте мантру МИГЗЭМ.

 МИГМЕ ДЗЕВЕ ТЭРЧЕН ЧЕНРЕЗИ

 ДИМЕ КЭНБЕ ВАНГПО ДЖАМБЕЯН

 ДУПОН МАЛЮ ЖОМЦЕД САНВИДАК

 ГАНЧЕН КЭНБЕ ДЗУГЬЕН ЦЗОНКАПА

 ЛОБСАН ДАГБЕ ЩАВЛА СОЛВАДЕП

Обычная визуализация

* + Не подсчитывайте мантры, просто читайте МИГЗЭМ. Произнеся эту мантру, завершайте мантрой ОМ АРАПА ЦАНА ДИ. Визуализируйте в этот момент, как из сердца Манджушри, который располагается во лбу Ламы Цонкапы, исходит белый свет и нектар. Он касается вашего тела и тел всех живых существ, а себя вы визуализируете как ведущим в чтении молитвы и вокруг вас все живые существа. Он благословляет вас и всех живых существ, очищает вашу негативную карму, в особенности созданную телом. И благословляет вас мудростью Манджушри, то есть в конце вы визуализируете уже желтый свет и нектар, которые исходят на вас и всех живых существ. Вы продолжаете читать мантру МИГЗЭМ и выполняете эту визуализацию, не позволяя уму блуждать здесь и там. Концентрируйтесь только на божестве и на вашем очищении, в особенности на Ламе Цонкапе.
	+ Читайте мантру МИГЗЭМ, заканчивайте мантрой ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Из горла Ламы Цонкапы из сердца Авалокитешвары исходит красный свет и нектар, который очищает вас от негативной кармы речи и благословляет.
	+ Читайте мантру МИГЗЭМ, заканчивайте мантрой ОМ ВАДЖРАПАНИ ХУМ ПЭ. Из сердца Ламы Цонкапы из сердца Ваджрапани исходит синий свет и нектар, который очищает вас от негативной кармы ума и благословляет.
	+ Читайте мантру МИГЗЭМ, заканчиваете мантрами ОМ АРА ПА ЦА НА ДИ, ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, ОМ ВАДЖРАПАНИ ХУМ ПЭ. Визуализируйте что из трех божеств исходит три вида света и нектара, которые очищают вас от негативной кармы и благословляют.

Необычная визуализация

* Основную часть времени вам нужно выполнять «обычную визуализацию», для очищения тела, речи и ума, для благословения тела, речи и ума. Это должно быть вашей главной практикой. В особенности читайте эти мантры с сильной преданностью гуру. Это называется Преданность Учителю. В конце, когда вы делаете завершение, то в завершении просите о даровании четырех видов сидхи. Не занимайтесь «необычной визуализацией» слишком долго.
* В начале вы читаете МИГЗЭМ. В конце не читайте мантру божеств, только МИГЗЭМ. Визуализируйте перед собой Ламу Цонкапу, в его сердце Будду Шакьямуни, в сердце Будды Шакьямуни - Будда Ваджрадхара. Обратитесь с просьбой о даровании мирных сиддхи. Из сердца Будды Ваджрадхары исходит множество белых Дакинь с сосудами полными нектара. Они подходят к вам и льют этот нектар на ваше тело. Вы продолжаете начитывать мантру, и далее вы обращаетесь с просьбой: «Ради блага всех живых существ пусть я достигну состояния будды и для этой цели, пожалуйста, даруйте мне мирные сиддхи». Сиддхи — это особые тантрические реализации. Первое - это мирные сиддхи. Визуализируйте, что к вам подходят белые дакини и держат полные сосуды с нектаром, льют этот нектар на вас, и в конце все дакини растворяются в вас, и вы чувствуете, что в этот момент обретаете мирные сидхи.

Мирные сидхи:

* + Это то что умиротворяет ваши омрачения.
	+ Ваш характер становится мирным.
	+ Когда кто-то вас видит, они то же успокаиваются.
	+ Это мирная атмосфера.
	+ Умиротворяют всевозможные препятствия, устраняют ваши болезни.

 Вам не нужно это визуализировать, это происходит само собой. Почувствуйте, что вы обретаете все это.

* Продолжайте читать мантру МИГЗЭМ. Обратитесь с просьбой о даровании сиддхи возрастания. Из сердца Ламы Лобсанг Туванг Дордже Чанга исходит множество желтых дакинь с сосудами полными нектара. В начале они льют этот нектар на вас. Успокаивают вас, умиротворяют, благословляют. И все эти богини сиддхи возрастания растворяются в вас. Почувствуйте, что вы обретаете тем самым сиддхи возрастания. Сиддхи возрастания:
	+ Возрастают ваши заслуги.
	+ Увеличивается мудрость.
	+ Усиливаются благие качества ума.
	+ Богатство и имущество то же увеличиваются.
* Продолжайте читать мантру МИГЗЭМ. Обратитесь с просьбой о даровании сиддхи могущества. Из сердца Ламы Лобсанг Туванг Дордже Чанга исходит множество гневных красных дакинь и держат в руках арканы. Они набрасывают эти арканы на гневных существ, которые вредят вам и вредят Дхарме. Все эти вредоносные существа, которых трудно укротить, которые причиняют вред, становятся вашей свитой. Дакини приказывают этим существам, отныне слушаться всего, что вы им будите говорить и они принимают это. После этого дакини отпускают этих вредоносных существ, а сами растворяются в вас. Тогда, где бы вы ни медитировали, все вредоносные духи и другие препятствия будут под вашим контролем. Вместо того, чтобы вредить вам, наоборот они станут вам помощниками, и если вы им скажете, что где-то возникает проблема и нужно решить эту проблему, они послушаются вас и помогут решить эту проблему. Вредоносные духи становятся вашей свитой, и поэтому, когда вы делаете подношение торма, то так же нужно подносить торма и им, а вы выступаете как спонсор. Вам нужно говорить им при этом: «Рассматривайте себя в качестве примера и никому не вредите. Обещайте мне, что никому не будите вредить». Сиддхи могущества означают, что вы обретаете такую силу, с помощью которой можете останавливать все препятствия. Так же вы можете устранять порчу и все остальное посредством этих сидхи могущества. Красные дакини растворяются в вас.
* Продолжайте читать мантру МИГЗЭМ. Обратитесь с просьбой о даровании гневных сиддхи. Из сердца Ламы Лобсанг Туванг Дордже Чанга исходит множество синих дакинь, которые держат дигуг и капалу. Они подходят к вам и разрезают ваше тело, и вы испытываете Великое Блаженство. Вы в качестве Ямантаки выходите из этого своего старого тела через макушку. Это практика Чод. Когда вы выполняете практику Лама Чопа, все эти практики в неё уже входят, вы просто не поете песен при этом. Вы как Ямантака выходите из этого своего старого тела и смотрите на свое старое тело, которое в это время просто лежит. Гневные дакини, в первую очередь, отсекают череп — капалу. Ставят капалу на треножник. Капала становится очень большой. Они разрезают ваше старое тело на мелкие кусочки и складывают их в капалу. Мы много раз поедали тела живых существ и никогда не возвращали им доброту. Думайте, что сегодня все живые существа ваши гости. Сегодня я свое тело превращу в нектар и поднесу его всем живым существам. Это очень мощное внутреннее подношение, связанное с практикой Чод. Это подношение своего тела всем живым существам и также отсечение привязанности к этой жизни. Это означает Чод. Чод — это отсечение привязанности к этой жизни. Не только это, также это сансарическое тело, которое было рождено под контролем омрачений, сегодня вы подносите всем живым существам в качестве нектара. Это второй уровень Чода - отсечение привязанности к сансаре. Третий уровень Чода — это отсечение привязанности к эго. Когда вы полностью отсекаете весь эгоистичный ум и порождаете ум заботящийся о других больше чем о себе. Вы отсекаете эгоистичный ум, который является препятствием к порождению ума заботящегося о других больше чем о себе. Вы его отсекаете. Эти три уровня отсечения называются тремя уровнями Чода. Итак, вы все это визуализируете. Вы в качестве Ямантаки. Из вашего сердца исходит свет, приводит в движение элемент ветра, из-за этого огонь разгорается с большой силой, и все кусочки вашего былого тела растворяются в капале. Здесь вы читаете строки благословения внутреннего подношения, вам нужно их помнить наизусть. Вы везде делаете внутреннее подношение, поэтому нужно помнить наизусть как делается внутреннее подношение. В конце произносите ОМ А ХУМ, ОМ А ХУМ, ОМ А ХУМ и этот нектар становится полностью очищенным. Это огромная капала с нектаром, обладающим тремя качествами:
	+ Первое — это нектар бессмертия. Означает,что вы не умрете преждевременной смертью.
	+ Второе — это целебный нектар. Благодаря этому нектару устраняются все ваши болезни.
	+ Третье — это незагрязненный нектар. Благодаря принятию такого незагрязненного нектара, уменьшаются ваши омрачения, и возрастают позитивные состояния ума.

 Вы визуализируете, как дакини с капалами черпают этот нектар из капалы. Они подлетают, черпают его и подносят Полю Заслуг, в первую очередь Ламе Цонкапе и затем всем божествам, затем защитникам Дхармы. Затем синие дакини исходят во все десять сторон света и делают такое подношение всем живым существам. Подумайте, что вы сегодня очищаетесь от всех кармических долгов, возникших в силу употребления тел других живых существ, поднося свое тело в качестве нектара. Затем синие дакини растворяются в вас. Вы в это время в форме Ямантаки. В вас порождается сильное блаженство, и тем самым вы обретаете гневные сиддхи.

Продолжение практики

* Вы продолжаете практику. После того как вы читаете обращение к Учителю (строфа 53) «Вы Гуру, Вы Йидам, Вы все Дакини и Защитники... » вы принимаете четыре самопосвящения. Если не знаете в подробностях, как это выполнять, в начале визуализируйте белый свет и вместе с ним вы обретаете Посвящение Сосуда. Далее красный свет — это Тайное Посвящение. Далее визуализируйте синий свет — это Посвящение Мудрости, далее белый, красный и синий лучи света — это посвящение Словом.
* Далее Лама Цонкапа размером с большой палец вашей руки, через макушку вашей головы опускается в сердечную чакру. Здесь вы читаете мантру Ламы Цонкапы, так же читаете МИГЗЭМ. Затем Лама Цонкапа превращается в Его Святейшество Далай-Ламу, который един с вашим Духовным Наставником и читайте мантру Его Святейшества Далай-Ламы. Три раза, десть или двадцать один на ваше усмотрение.
* Затем после этого проведите все рефлективные медитации по Ламриму. Произносите каждую строфу и постарайтесь почувствовать её смысл.
* Затем посвятите заслуги.
* Каждый день если это возможно выполняйте четыре сессии, если это трудно, то три сессии.

**МИГ МЕ ДЗЕ ВЕ ТЕР ЧЕН ЧЕН РЕ ЗИ**
Авалокиташвара, Великое сокровище необъятного сострадания,

**ДРИ МЕ КЬЕН ПЕ ЁНГ ПО ДЖАМ ПЕЛ ЯНГ**
Манджушри, Владыка совершенной мудрости,

**ДУ ПУН МА ЛЮ ДЖОМ ДЗЕ САН ВЕ ДАГ**
Ваджрапани, Победитель всех демонов,

**ГАН ЧЕН КЬЕ ПЕ ДЗУГ ГЬЕН ЦОНКАПА**
Цонкапа, Украшение в короне всех мудрецов Страны Снегов,

**ЛОСАНГ ДРАГПЕ ШАБ ЛА СОЛ ВА ДЕБ**
О Лобсанг Драгпа, Тебе поклоняюсь.