

Буддийская Традиционная Сангха России
Религиозная духовная образовательная организация высшего образования
«Агинская Буддийская Академия»

Рекомендовано Ученым Советом
Агинской Буддийской Академии

«Утверждаю» _____ Сультимов Ч.С.
Ректор Агинской
Буддийской Академии



Направление подготовки: «Буддийские науки»

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: очная

Рабочая программа дисциплины

Ламрим. Часть III.

Преподаватель: Дондоков Б.Б.

Индекс дисциплины по учебному плану - Б.1.О.02.11

Семестр 7

Аудиторные занятия 108ч.

Самостоятельная работа 72ч.

Всего часов 180ч.

Зачет (семестр) 7

Экзамен (семестр) 7

с. Амитхаша, 2021г.

Программа учебной дисциплины «Ламрим» является частью основной профессиональной образовательной программы «Буддийские науки», относится к обязательной части модуля дисциплин профессионального цикла – шифр Б.1.О.02.11

1. Цели и задачи учебной дисциплины

Цель курса. Цель теоретического раздела курса - познакомить студентов с категориальным аппаратом данной области знания, раскрыть существо основных проблем теории Просветления. Цель раздела - дать представление о специфике и закономерностях развития этапов Пути Пробуждения.

Задачи курса. Четко обозначить все вехи пути общей Махаяны. Способствовать практикующим развить мотивы побуждения к духовной практике. Подчеркнуть важность последовательности духовной практики.

1.1. Требования к уровню освоения содержания учебного курса

УК-1.	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач
УК-2.	Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений
УК-3.	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
ОПК-2	Способен самостоятельно готовить тезисы научных докладов, доклады и выступления в рамках проведения научных конференций, круглых столов, семинаров по буддийской тематике.
ПК-1	Способен осуществлять духовно-нравственное воспитание в религиозных учреждениях на основе базовых национальных ценностей.
ПК-2.	Способен применять теоретические знания на практике, в том числе, в экспертной и представительской-посреднической деятельности
ПК-3.	Способен участвовать в теоретическом и практическом обеспечении государственно-конфессионального и общественно-конфессионального взаимодействия
ПК-4	Способен использовать знания буддийских наук в решении задач социально-практической деятельности, связанных с объектами профессиональной деятельности
ПК -5	Способен организовывать просветительскую деятельность в области буддийских наук в различных аудиториях

Студент, прослушавший курс «Ламрима» (3 часть) должен знать:

Этап духовного развития высшей личности

Разъяснение, почему устремленность к пробуждению – единственная дверь в Махаяну

Методика порождения устремленности. Как и от каких факторов зарождается устремленность

Этапы воспитания устремленности к пробуждению

Принятие при помощи ритуала

Методика практики деяний после порождения устремленности

Этапы практики бодхисатвы

Методы практики общей махаяны

Предмет практики

Порядок практики

Общая практика деяний бодхисатвы

Практика парамит, формирующая собственные качества Будды

Практика четырех средств обращения других

Особые практики двух последних парамит

Методику специальной практики Ваджраяны

II. Тематический план дисциплины.

Наименование тем	Всего часов	Аудиторные занятия		Сам. работа
		лекции	семинары	
Тема 1. Этап духовного развития высшей личности.	16	2	8	6
Тема 2. Разъяснение почему Устремленность к Пробуждению единственная дверь в Махаяну.	14	2	8	4
Тема 3. Методика порождения Устремленности	14	2	10	2
Тема 4. Этапы воспитания Устремленности к Пробуждению.	18	2	10	6

Тема 5. Методика практики деяний.	16	2	10	4
Тема 6. Этапы практики Бодхисаттвы	22	2	10	10
Тема 7. Порядок практики	22	2	10	10
Тема 8. Практика парамит.	14	2	2	10
Тема 9. Практика четырех средств обращения других	22	2	10	10
Тема 10. Более подробное объяснение.	22	2	10	10
Итого:	180	20	88	72

III. Содержание учебной дисциплины

Духовное развитие высшей личности. Разъяснение, почему устремленность к пробуждению – единственная дверь в Махаяну. Методика порождения устремленности. Как и от каких факторов зарождается устремленность. Этапы воспитания устремленности к пробуждению. Принятие при помощи ритуала. Методика практики деяний после порождения устремленности. Этапы практики бодхисаттвы. Методы практики общей махаяны. Предмет практики. Порядок практики. Общая практика деяний бодхисаттвы. Практика парамит, формирующая собственные качества Будды. Практика четырех средств обращения других. Особые практики двух последних парамит. Методику специальной практики Ваджраяны

IV. Учебно-методические материалы семинарских занятий

№	Тема	Учебные элементы
1.	Этапы воспитания устремленности к Пробуждению	Воспитание, опирающееся на сочинения Чжово и наставления о семи причинах-плодах. Обоснование этапов. Разъяснение, что основа пути Махаяны – сострадание. Великая важность (сострадания) в начале. Великая важность (сострадания) в середине. Великая важность (сострадания) в конце. Каким образом другие причины-плоды являются причинами или плодами (сострадания). Поэтапное воспитание (устремленности). Воспитание заботы о цели-для –

		других. Обоснование этой установки. Воспитание равного отношения к существам. Облегчение всех (существ) в милый образ. Созерцание (существ) матерями. Освоение осознания (их) доброты. Освоение благодарности. Сам процесс порождения (заботы о цели-для-других). Освоение любви. Освоение сострадания. Освоение ответственного решения. Воспитание заботы о (собственном) Пробуждении. Определение устремленности как плода практики. Воспитание (устремленности) по методу Шантидевы. Размышление о пользе (установки) обмена себя на других и об ущербе отказа от обмена. Этап освоения обмена себя на других. Методика освоения обмена.
2.	Принятие (устремленности) при помощи ритуала	Обретение (устремленности). У кого принимается (устремленность). Кто может принимать (устремленность). Ритуал принятия. Подготовительные занятия. Практика специального обращения к Прибежищу. Украшение места (практики), расстановка символов и подношений. Моление и обращение к Прибежищу. Перечисление обязанностей, проистекающих из обращения к Прибежищу. Накопление заслуг. Духовные упражнения. Основной ритуал. Заключительная церемония. Прочное хранение обретенной (устремленности). Освоение причин, препятствующих нарушению устремленности в этой жизни. Практика памятования пользы устремленности для увеличения энтузиазма. Практика ежедневного шестикратного порождения устремленности ради ее усиления. Старание не отступить от зародившейся вдохновенной устремленности. Практика усиления. Практика не отказа от существ. Практика накоплений заслуг и прозрений. Причины, препятствующие утрате устремленности в других жизнях. Избегание четырех дурных факторов. Освоение четырех благих факторов. Методы исправления нарушений.
		Сущность даяния. Зарождение даяния. раз-

3.	Даяние	новидности даяния. Методика, общая для всех. Наделение шестью превосходствами. Наделение шестью парамитами. особенности двух отдельных положений. Собственно разновидности даяния. Даяние Дхармы. Даяние защиты. Даяние вещей. Реальное даяние. Правила даяния вещей. Объекты даяния. Установки дающего. С какими мыслями следует давать. Какие мысли следует отбросить. Как совершать даяния. Как не надо давать. Как надо давать. Дары. Краткое определение подходящих и неподходящих даров. Подробное разъяснение. Внутренние дары. Неуместные – по времени, по цели, в отношении просителя. Внешние дары. Неуместные – по времени, в отношении объектов, по ситуации, по цели. Правила даяния внешних вещей. Что делать, если не можешь отдать. препятствия к даянию и как с ними бороться. отсутствие привычки. Бедность. Привязанность. Недооценка плода. Воображаемое даяние.
4.	Нравственность	Сущность нравственности. Как начать ее освоение. Разновидности нравственности. Нравственность воздержания. Нравственность накопления добродетелей. Нравственность труда на благо существ. Как практиковать нравственность.
5.	Терпение	Сущность терпения. Как начать его освоение. Разновидности терпения. Безответность на вред. Преодоление нетерпимости к вредителю. 1. Гневаться нелепо: А). Из-за объекта (1). Наличие или отсутствие свободы воли. (2). Случайно зло или имманентно? (3). Непосредствен или косвенный вредитель? (4). Какова причина, заставляющая вредить? Из-за субъекта. Из-за оснований (1) Рассуждение о причинах вреда и о виновности или невиновности. (2) Рассуждение о принятом на себя обязательстве. Надо любить вредителя. Преодоление нетерпимости к его действиям. Преодоление не-

		терпимости к созданным (вредителем) препятствиям, похвалам и остальным из трех (подобных вещей). Похвалы не являются достоинствами. Размышление о том, что похвалы и подобное ущербны. Вывод, что следует радоваться. Если им препятствуют. Преодоление нетерпимости к презрению и остальным из трех (подобных установок). Преодоление досады, что враг благоденствует, и подавление радости, если он бедствует. Безропотное перенесение страданий. Причина необходимости безропотно переносить страдания. Метод порождения (способности) безропотного перенесения страданий. Подавление всепоглощающего уныния от страдания. Разъяснение, что следует безропотно переносить страдание. Размышление о достоинствах самого страдания. Размышление о достоинствах терпеливого перенесения добровольно взятых на себя тягот. Мысль о пользе освобождения. Мысль о пользе (безропотного перенесенного страдания добровольно взятых на себя тягот), избавляющего от бесчисленных страданий. О том, что, если постепенно привыкнуть (к безропотному перенесению страданий, оно становится) нетрудным. Подробное изложение предметов (безропотного перенесения). Страдания, связанные с вещами (монашеского бытия). Страдания, связанные с мирским. Страдания, связанные с положениями тела. Страдания, связанные с преданностью Дхарме. Страдания, проистекающие от житья подаянием. Страдания, связанные с усталостью от прилежания. Страдания, связанные с трудом на благо существ. Страдания, проистекающие от простых дел. Порождение незыблемой убежденности, веры в Дхарму. Предметы веры. Способ (проявления) веры. Что надо делать, практикуя (терпение).
6.	Усердие	Сущность усердия. Приход к его практике. О пользе усердия. О вреде отсутствия усердия. Разновидности усердия. Собст-

		венно разновидности усердия. Усердие «панциря». Усердие в накоплении благих качеств. Усердие в труде на благо существ. Метод порождения усердия. Избавление от препятствующих усердию факторов. Применение метода избавления от этих факторов. Преодоление лени-откладывания. преодоление пристрастия к дурным занятиям. Преодоление малодушия или самоуничтожения. Преодоление малодушия по отношению к цели достижения. Преодоление малодушия по отношению к методу достижения. Преодоление малодушия по отношению к «местопребыванию» при практике. Собрание способствующих (усердию) факторов. Сила стремления. Сила стойкости. Гордость по отношению к делу. Гордость от способностей. Гордость перед лицом омрачений. Сила радостного энтузиазма. Сила отдыха. Прилежное применение усердия на основе этих двух (избавления и собрания). Воспитание готовности тела и ума к труду. Как практиковать усердие.
7.	Медитация	Сущность медитации. Приход к ее освоению. Разновидности медитации. Что надо делать, практикуя медитацию
8.	Мудрость	Сущность мудрости. Приход к ее зарождению. Разновидности мудрости. Мудрость постижения абсолютного. Мудрость постижения относительного. Мудрость постижения должных свершений для блага существ. Что надо делать, практикуя мудрость.

V. Варианты вопросов и заданий к семинарским занятиям, контрольных работ, примерные вопросы к зачету и экзаменам

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Воспитание (устремленности) по методу Шантидевы.

2. Размышление о пользе (установки) обмена себя на других и об ущербе от отказа от обмена.
3. Этап освоения обмена себя на других. Методика освоения обмена.
4. Обретение (устремленности). У кого принимается (устремленность). Кто может принимать (устремленность).
5. Ритуал принятия. Подготовительные занятия.
6. Практика специального обращения к Прибежищу. Украшение места (практики), расстановка символов и подношений.
7. Моление и обращение к Прибежищу. Перечисление обязанностей, происходящих из обращения к Прибежищу. Накопление заслуг.
8. Духовные упражнения. Основной ритуал. Заключительная церемония.
9. Прочное хранение обретенной (устремленности). Освоение причин, препятствующих нарушению устремленности в этой жизни.
10. Практика памятования пользы устремленности для увеличения энтузиазма.
11. Практика ежедневного шестикратного порождения устремленности ради ее усиления. Старание не отступить от зародившейся вдохновенной устремленности. Практика усиления
12. Практика неотказа от существ. Практика накоплений заслуг и прозрений. Причины, препятствующие утрате устремленности в других жизнях.
13. Избегание четырех дурных факторов. Освоение четырех благих факторов. Методы исправления нарушений.
14. Сущность нравственности. Как начать ее освоение.
15. Разновидности нравственности. Нравственность воздержания. Нравственность накопления добродетелей. Нравственность труда на благо существ.
16. Как практиковать нравственность.
17. Безропотное перенесение страданий. Причина необходимости безропотно переносить страдания.
18. Метод порождения (способности) безропотного перенесения страданий. Подавление всепоглощающего уныния от страдания. Разъяснение, что следует безропотно переносить страдание. Размышление о достоинствах самого страдания.
19. Подробное изложение предметов (безропотного перенесения). Страдания, связанные с вещами (монашеского бытия). Страдания, связанные с мирским. Страдания, связанные с положениями тела. Страдания, связанные с преданностью Дхарме.
20. Страдания, происходящие от житья подаянием. Страдания, связанные с усталостью от прилежания. Страдания, связанные с трудом на благо существ. Страдания, происходящие от простых дел.
21. Порождение незыблемой убежденности, веры в Дхарму. Предметы веры. Способ (проявления) веры.
22. Что надо делать, практикуя (терпение).
23. Сущность усердия. Приход к его практике.
24. О пользе усердия. О вреде отсутствия усердия.
25. Усердие «панциря». Усердие в накоплении благих качеств. Усердие в труде на благо существ.

- 26.Метод порождения усердия. Избавление от препятствующих усердию факторов.
- 27.Применение метода избавления от этих факторов.
- 28.Преодоление пристрастия к дурным занятиям. Преодоление малодушия или самоуничижения.
- 29.Преодоление малодушия по отношению к «местопребыванию» при практике.
- 30.Сила стремления. Сила стойкости.
- 31.Гордость по отношению к делу. Гордость от способностей. Гордость перед лицом омрачений.
- 32.Сила радостного энтузиазма. Сила отдыха.
- 33.Прилежное применение усердия на основе этих двух (избавления и собрания).
- 34.Воспитание готовности тела и ума к труду.
- 35.Как практиковать усердие.
36. Сущность мудрости.
- 37.Мудрость постижения относительного. Мудрость постижения должных свершений для блага существ.
- 38.Что надо делать, практикуя мудрость.
- 39.Как и от каких факторов зарождается устремленность

Примерные вопросы к экзамену:

1. Воспитание, опирающееся на сочинения Чжово и наставления о семи причинах-плодах.
2. Обоснование этапов.
3. Разъяснение, что основа пути Махаяны – сострадание.
4. Великая важность (сострадания) в начале.
5. Великая важность (сострадания) в середине.
6. Великая важность (сострадания) в конце.
7. Каким образом другие причины-плоды являются причинами или плодами (сострадания).
8. Поэтапное воспитание (устремленности).
9. Воспитание заботы о цели-для – других. Обоснование этой установки.
- 10.Воспитание равного отношения к существам.
- 11.Облегчение всех (существ) в милый образ. Созерцание (существ) матерями. Освоение осознания (их) доброты. Освоение благодарности.
- 12.Сам процесс порождения (заботы о цели-для-других).
- 13.Освоение любви. Освоение сострадания.
- 14.Освоение ответственного решения. Воспитание заботы о (собственном) Пробуждении.
- 15.Определение устремленности как плода практики.
- 16.Воспитание (устремленности) по методу Шантидевы.
- 17.Размышление о пользе (установки) обмена себя на других и об ущербе от отказа от обмена.
- 18.Этап освоения обмена себя на других. Методика освоения обмена.

19. Обретение (устремленности). У кого принимается (устремленность). Кто может принимать (устремленность).
20. Ритуал принятия. Подготовительные занятия.
21. Практика специального обращения к Прибежищу. Украшение места (практики), расстановка символов и подношений.
22. Моление и обращение к Прибежищу. Перечисление обязанностей, происходящих из обращения к Прибежищу. Накопление заслуг.
23. Духовные упражнения. Основной ритуал. Заключительная церемония.
24. Прочное хранение обретенной (устремленности). Освоение причин, препятствующих нарушению устремленности в этой жизни.
25. Практика памятования пользы устремленности для увеличения энтузиазма.
26. Практика ежедневного шестикратного порождения устремленности ради ее усиления. Старание не отступить от зародившейся вдохновенной устремленности. Практика усиления
27. Практика неотказа от существ. Практика накоплений заслуг и прозрений. Причины, препятствующие утрате устремленности в других жизнях.
28. Избегание четырех дурных факторов. Освоение четырех благих факторов. Методы исправления нарушений.
29. Сущность нравственности. Как начать ее освоение.
30. Разновидности нравственности. Нравственность воздержания. Нравственность накопления добродетелей. Нравственность труда на благо существ.
31. Как практиковать нравственность.
32. Сущность терпения. Как начать его освоение. Разновидности терпения. Безответность на вред. Преодоление нетерпимости к вредителю
33. Гневаться нелепо: а). Из-за объекта (1). Наличие или отсутствие свободы воли. (2). Случайно зло или имманентно?
34. Безропотное перенесение страданий. Причина необходимости безропотно переносить страдания.
35. Метод порождения (способности) безропотного перенесения страданий. Подавление всепоглощающего уныния от страдания. Разъяснение, что следует безропотно переносить страдание. Размышление о достоинствах самого страдания.
36. Размышление о достоинствах терпеливого перенесения добровольно взятых на себя тягот. Мысль о пользе освобождения. Мысль о пользе (безропотного перенесенного страдания добровольно взятых на себя тягот), избавляющего от бесчисленных страданий. О том, что, если постепенно привыкнуть (к безропотному перенесению страданий, оно становится) нетрудным.
37. Подробное изложение предметов (безропотного перенесения). Страдания, связанные с вещами (монашеского бытия). Страдания, связанные с мирским. Страдания, связанные с положениями тела. Страдания, связанные с преданностью Дхарме.
38. Страдания, происходящие от житья подаянием. Страдания, связанные с усталостью от прилежания. Страдания, связанные с трудом на благо существ. Страдания, происходящие от простых дел.

- 39.Порождение незыблемой убежденности, веры в Дхарму. Предметы веры. Способ (проявления) веры.
- 40.Что надо делать, практикуя (терпение).
- 41.Сущность усердия. Приход к его практике.
- 42.О пользе усердия. О вреде отсутствия усердия.
- 43.Разновидности усердия. Собственно разновидности усердия.
- 44.Усердие «панциря». Усердие в накоплении благих качеств. Усердие в труде на благо существ.
- 45.Метод порождения усердия. Избавление от препятствующих усердию факторов.
- 46.Применение метода избавления от этих факторов.
- 47.Преодоление лени-откладывания.
- 48.Преодоление пристрастия к дурным занятиям. Преодоление малодушия или самоуничижения.
- 49.Преодоление малодушия по отношению к цели достижения.
- 50.Преодоление малодушия по отношению к методу достижения.
- 51.Преодоление малодушия по отношению к «местопребыванию» при практике.
- 52.Собрание способствующих (усердию) факторов.
- 53.Сила стремления. Сила стойкости.
- 54.Гордость по отношению к делу. Гордость от способностей. Гордость перед лицом омрачений.
- 55.Сила радостного энтузиазма. Сила отдыха.
- 56.Прилежное применение усердия на основе этих двух (избавления и собрания).
- 57.Воспитание готовности тела и ума к труду.
- 58.Как практиковать усердие.
59. Сущность мудрости.
- 60.Приход к ее зарождению.
- 61.Разновидности мудрости.
- 62.Мудрость постижения абсолютного.
- 63.Мудрость постижения относительного. Мудрость постижения должных свершений для блага существ.
- 64.Что надо делать, практикуя мудрость.
- 65.Как и от каких факторов зарождается устремленность
- 66.Четыре условия зарождения устремленности
- 67.Зарождение от четырех причин
- 68.Зарождение от четырех сил
- 69.Методика практики даяний после порождения устремленности
- 70.Почему, породив устремленность, необходимо практиковать деяние?
- 71.Разъясните, почему нельзя достичь состояния Будды, практикуя только метод или только мудрость?
- 72.Воспитание в себе желания практиковать деяния бодхисатвы
- 73.Принятие обета бодхисаттвы

VI. Рекомендации студенту по освоению программы учебного курса

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы.

Пояснение к рекомендациям. Комплекс заданий для самостоятельной работы включает:

1. Составление портфолио по дисциплине, которое содержит:

- Аннотированный библиографический список по культурологическим проблемам, адреса Интернет-сайтов по изучаемым вопросам;
- Тезисы выступлений на диспутах, эссе.
- Методики оценки развития профессионального самоопределения, творческой деятельности, изучения уровня сформированных качеств личности и т.д.
- Разработанные структурно-логические схемы по темам семинарских занятий.
- Составленный словарь по дисциплине

Выполнение заданий по темам занятий, содержание и формы работы см. Таблицу.

№	Тема	Содержание	Форма работы
1.	Этапы воспитания устремленности к Пробуждению	Поэтапное воспитание (устремленности). Воспитание заботы о цели-для-других.	Подготовьте тезисы выступлений к диспуту по теме: «Воспитание заботы о цели-для-других»?
2.	Принятие (устремленности) при помощи ритуала	Практика специального обращения к Прибежищу.	Практика специального обращения к Прибежищу.
3.	Даяние	Реальное даяние. Правила даяния вещей. Объекты даяния. Установки дающего. С какими мыслями следует давать. Какие мысли следует отбросить. Как	Мини-исследование проблемы

		совершать даяния. Как не надо давать. Как надо давать. Дары. Краткое определение подходящих и неподходящих даров.	
4.	Нравственность	Нравственность воздержания. Нравственность накопления добродетелей.	Разработайте тематику исследовательских проектов для студентов
5.	Терпение	Сущность терпения. Как начать его освоение. Разновидности терпения	Разработайте тематику исследовательских проектов для студентов
6.	Усердие	Как практиковать усердие.	Разработайте тематику исследовательских проектов для студентов
7.	Медитация	Что надо делать, практикуя медитацию.	Разработайте тематику исследовательских проектов для студентов
8.	Мудрость	Мудрость постижения должных свершений для блага существ	Письменные размышления на тему

VII. Учебно-методическое обеспечение дисциплины Литература.

Основная литература:

1. Чже Цонкапа. Большое руководство к этапам пути пробуждения. Санкт-Петербург, 2007
2. Чже Цонкапа. 6 йог Наропы. Последовательное руководство к глубокому пути шести учений Наропы «Обладающее троичной надежностью» / пер. с тиб. СПб.:Нартанг, 2007. – 182

3. Его Святейшество Далай Лама XIV. Открытое сердце: практика сострадания в повседневной жизни. Пер. с англ. В. Дмитриевой. – М.: «София», 2006
4. Чокьи Нима Ринпоче. Путеводитель по жизни и смерти. Пер. с англ. Б. Гребенщикова. – М.: «Открытый мир», 2005
5. Патрул Ринпоче. Слова моего несравненного Учителя. – СПб.: Нартанг, 2007
6. Буддийские медитации: тексты практик и руководств/сост. И перев. Текстов с тиб. и англ. М.Н. Кожевникова, ред. А.В. Парибок. СПб.: Нартанг, 2008
7. Далай Лама. Этика для нового тысячелетия. – СПб.: Нартанг, 2001
8. Видения буддийского ада. Пер. с монг.. – СПб.: Нартанг, 2004
9. Избранные труды по буддизму и тибетологии. /Берзин Алекс. – М.:, 2005
10. Практика Круга времени. Калачакра. Пер. стиб. Нартанг, 2003
11. Лобсан Чойки Гьялцен. Ритуал почитания Учителя. Шестиразовая йога. /пер. с тиб. СПб.: Нартанг, 2002
12. Простыми словами о внимательности. Практика в медитации и повседневной жизни. – 240 с.
13. Сутра: поучения Вималакирти. – Улан-Удэ. БНЦ СО РАН, 2005
14. Чже Цонкапа. Сущность медитации. /пер. с тиб. А. Кугявичуса (Большое руководство к этапам Пути пробуждения, том 5). Нартанг, 232 с.
15. Еще Ловсал Ринпоче. Живая Дхарма, или Дхарма для жизни. Пер. с англ. К. Левина. – М.: «Открытый мир», 2006
16. Турман Р. Предисловие и перевод «Тибетской книги мертвых». Пер. с англ. О. Альбедиля. – М.: «Открытый мир», 2005
17. Розенберг Л. Жизнь в свете смерти: об искусстве быть живым. Пер. с англ. Д. Шевченко – М.: «София», 2005