

## ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТИЮ

*Требования к участникам были согласованы с Мингьюром Ринпоче. Мы просим вас уважать их. Спасибо!*

*31 мая - 5 июня 2024*

*Ретрит «Путь освобождения, уровни 1 и 2. Ум создаёт реальность. Ум и пустотность».*

*Вариант 1: Прохождение всех трёх уровней программы «Радость жизни» — «Успокоение ума» (уровень 1), «Открытие сердца» (уровень 2) и «Пробуждение мудрости» (уровень 3) и выполнение требований по практике*

*Вариант 2: Завершение полных предварительных практик (4 x 100.000 нёндро)*

*Вариант 3: Ежедневная практика медитации не менее 5 лет и прохождение индивидуальных или групповых ретритов общей продолжительностью не менее 30 дней (от 6 часов формальной практики медитации в день) под руководством буддийского учителя*