**Ло джонг 2 – тренировка сознания**

**Семь основных для тренировки сознания**

**На основе уроков Кен Ринпоче Лобсанга Тарчина, и геше Майкла Роуча**

**Перевод и подача**

**Ламы Дворы-ла**

**Рамат-Ган, июнь 2008**

**Урок 6**

*(Мандала)*

*(Прибежище)*

**Четвертая основная – пять сил**

Итак, давайте с вашего позволения перейдем к **четвертой основной**. Четвертая основная очень важна, она подводит итог практике и в повседневной жизни, и во время смерти.

По-тибетски она называется:

**Tsechik gi nyamlen dril ne tenpa**

**Tse chik** – **вся жизнь. Tse – это жизнь.**

**Nyamlen – практика.**

**Dril – подведение итога,** или **резюме.**

**Tenpa – учение.**

Это резюме практики на всю жизнь;

И здесь написано, давайте прочитаем вместе:

**Резюме всего руководства
Включая пять сил.**

**На большом пути составляет пять
Основных советов для направления сознания.
Учись их ценить.**

И здесь есть список этих сил. Итак, давайте о них поговорим потому, что это учение очень важно.

Какова мы сказали цель ло джонга?

**Из зала**: уничтожить собственную важность.

**Учительница**: уничтожить собственную важность, и развить…

**Из зала**: бодхичитту.

**Учительница**: бодхичитту.

Итак, сейчас у нас есть список правил, как развивать бодхичитту, и как уничтожать придание себе важности.

- как делать это каждый день.

- и в особенности во время смерти, это очень важно во время смерти.

Это фактически попытка собрания всех практик в одном месте. И они собирают это в пять сил:

1. Силу проекции;
2. Силу практики;
3. Силу белых семян;
4. Силу уничтожения; и
5. Силу молитвы;

И иногда их представляют немного в другом порядке. Но это не так важно, мы поговорим обо всех.

Произнесите:

**Top nga**

Это **пять сил**.

**Nga** – это **пять**.

И **Top** – это **сила**.

**Top nga – пять сил.**

Есть версия пяти сил, которую практикуют во время смерти, чтобы подняться в рай. Эта практика во время смерти называется «**проекцией сознания**». И на-тибетском это называют:

**Powa**

Когда наступает смерть, происходит так много тяжелых вещей. Человек может испытывать сильные страдания. Даже, если это легкая смерть, во время смерти наступит момент, когда он уже не может говорить, и испытывает сильные страдания. И также появляются галлюцинации. Во время смерти очень тяжело практиковать. Все разом у тебя отнимается, ты испытываешь сильные страдания, сознание полностью запутано, сознание сошло с ума. Выходят из строя электрические токи в мозгу. Во время смерти, очень тяжело практиковать, или, даже скажем, если всю мы жизнь не практиковали – невозможно.

И весь этот ло джонг, и в особенности четвертая основная, которая говорит о практике пяти сил для того, чтобы подготовить нас к практике во время смерти, чтобы мы сумели получить более удачное рождение. И этот процесс перехода к следующему воплощению называется Powa, и это проекция сознания. Вместо того, что она спроецируется туда, куда ее возьмет карма, мы направим ее с помощью нашей практики.

Это очень высокое учение, и оно полутайное. Но так, как этому ло джонгу уже обучают публично, мы этому обучаем. Это учение очень священно. Оно очень-очень священно.

Итак, мы начнем с повседневной жизни, и потом перейдем к разговору о времени смерти.

1. **Сила проекции**

Итак, **первая сила**, это сила проекции, произнесите:

**Penpa Kyi Top**

Итак, **Penpa Kyi Top** – это **сила проекции**.

И здесь говорится о **мотивации**. Потому, что самое важно, для успеха в этой практике, это **мотивация**. Для чего мы выполняем эту практику, суть мотивации в практике. Потому, что наше сансарное сознание, и наша повседневная деятельность, все время увлекают нас также и в ошибочные мировоззрения, которые не служат нам, и крадут у нас все время наше время, и мы забываем практиковать.

И здесь, пришел геше Чекава, и обучил учеников, как напоминать себе практиковать. И изначально, когда ты начинаешь идти по пути, ты уже убежден, что тебе нужен этот путь, и нужно практиковать, потому, что иначе ты в беде, и это было целью предварительной практики. Итак, сначала, необходима очень сильная мотивация, и необходимо ее сохранять, не позволять ей ослабевать, и деградировать, иначе деградирует твоя практика, и тогда ты никуда не придешь.

Помните, когда вы утром встаете – в кровати вам нужно проделать много работы. Вы еще не встали, только открыли глаза. И прежде всего, вы говорите: «**Этот день я не буду растрачивать, сегодня я буду тренироваться уничтожать самого большого моего врага, и, кто это? Чувство собственной важности. Я буду использовать этот день, для уничтожения моего врага**». Вы встаете с этим решением. «У меня нет времени, так как я не знаю, когда придет смерть, я не успею развить бодхичитту, и тогда я в беде».

И тогда, на протяжении дня, если я исхожу из этого решения уничтожить собственную важность, я буду иначе относиться к ближним. То есть, я меньше внимания буду уделять себе, и больше ближним. И Тонг Лен, это практика, чтобы это сделать.

Тонг Лен, это практика для развития любви к ближним, когда ближние нам важны, и расширения той линии, которой я отделила себя от других, и которая меня постепенно убивает. Но еще до тонг лена, когда вы утром встаете, вы принимаете решение не растрачивать этот день; не позволять ему просто пройти, и увлекать вас туда, куда вы обычно увлекаетесь, и вместо этого целый день сохранять намерение бороться с чувством собственной важности, и развивать сострадание. Раскрывать свои сердца, практиковать шесть парамит, совершенств бодхисаттвы, и так далее. Это первая сила.

Это исходит из понимания, что вся моя боль приходит из-за придания себе важности. Которое является результатом цепляния за себя, из-за непонимания пустоты. И в результате этого цепляния, есть придание себе важности, ты придаешь себе большую важность, чем другим, и это источник всей боли в моей жизни. Это то, чему обучает ло джонг в буддизме.

Итак, мы принимаем решение, еще то того, как встали с кровати: «Сегодня я буду служить другим. Сегодня я буду заботиться о других. Сегодня я буду сфокусирована на других настолько, насколько способна». Это первое.

1. **Сила привычки**

Сейчас, есть **вторая сила**, произнесите:

**Gompa Kyi Top**

И когда гомпа пишется в другом написании, это **медитация**. Но в этом написании, это **привыкнуть к чему-то**. Итак, это сила привычки, или **сила привыкания**.

И идея в этом: я утром встала, и решила, что этот день посвящу уничтожению собственной важности. Я села в автобус, сейчас мне нужно спешить, я опаздываю на встречу, мне нужно сделать презентацию для встречи. День увлекает меня. О.К, день прошел – «Ой, что я сделала с тем решением, которое приняла утром? Я забыла».

И здесь, у нас есть трюки, которым обучают Ламы, что нужно делать, чтобы не забывать; напоминать себе, привыкать к этой мысли. Как ты это сделаешь? **Каждый раз, когда я меняю позу, если я встаю – оп, что мне нужно вспомнить? Аа, я борюсь с собственной важностью. Каждый раз, когда я меняю позу, перехожу в другую комнату, меняю ситуацию, каждый раз вспоминать, напоминать себе, напоминать себе**, напоминать себе. И это сила привыкания.

Вы ведете дневник – это эта сила. Это напоминать себе. Итак, что я должна делать? Напоминать себе, потому, что если я не буду себе напоминать, я увлекусь. Я обязательно увлекусь. Итак, снова, что я вспоминаю? «О, я должна бороться с собственной важностью». Что это значит? Я ищу: «Что я могу сделать ради ближних?», О.К: «Сейчас я встала, Кто здесь ближние? Кто сейчас пришел? Как я могу им служить?» Это вторая сила.

1. **Сила белых семян**

**Третья сила** называется:

**Karpo Sabön Kyi Top**

Итак, **Karpo** – это **белое**.

**Sabön** – это **семена**.

И **Top** – это тот **Top**, который уже был, это **сила**.

**Сила белых семян**, это его название, **Karpo Sabön Kyi Top**.

И здесь входит **Tsok Sak**, и **Drip Jang**.

*Это история дней Будды, который всегда был окружен свитой учеников. И когда приходили люди желавшие присоединиться к обществу монахов приходивших с Буддой, его близкие ученики их интервьюировали, чтобы не позволить присоединиться к сангхе кому-то, кому это не подходит. И они были очень продвинутыми практикующими, имевшими сверхъестественные способности.*

*И здесь говорится о Шарипутре, у которого была способность читать сознание людей, и проверять, подходит ли этот человек для того, чтобы быть монахом, выдержит ли он тяжелые монашеские правила, и так далее. И пришел один человек, и он прочитал его сознание. И у этого человека было очень мало добродетели, чуть-чуть. И без добродетели, без кармы, тяжело выдержать духовную жизнь. И он также, в результате этого, был умственно отсталым. Итак, приходит этот несчастный, и он хочет стать монахом, Шарипутра читает его сознание, и говорит ему уйти.*

*Но, разумеется, Будда слышит все, что происходит, и спрашивает Шарипутру: «Кто это там был?» И тот говорит: «Ааа, лорд Будда, он нам не подходит». Будда говорит: «Приведи его обратно». Тот зовет его обратно, и лорд Будда дает ему практику, говорит ему: «Произнеси: Tsok Sak».*

*И тот произносит: «Tsok Sak».*

***Лорд Будда****: сейчас произнеси: «Drip Jang».*

*Тот произносит: «Drip Jang».*

***Лорд Будда****: «Отлично, сейчас произнеси: Tsok Sak, Drip Jang».*

*«Не могу».*

*Тогда, Будда дает ему метлу, и говорит: «Каждое утро ты будешь чистить этот храм, где мы учимся. И когда ты метешь метлой вправо, произноси Tsok Sak. Когда ты метешь метлой влево, произноси Drip Jang».*

*И это было практикой этого парня, и говорят, что он стал архатом, и многих людей потом привел к Нирване. В результате ежедневной добродетели от очищения храма Будды, и выполнения указаний учителя. Да, это огромная добродетель.*

*Итак, такая вот история. И идея Tsok Sak, и Drip Jang, в том, что когда он подметает, он говорит: «Сейчас, я накапливаю добродетель, сейчас освобождаюсь от отрицательных карм. Сейчас я накапливаю добродетель, сейчас я очищаю», и поначалу, это было всей его практикой.*

*Это накапливает очень сильную карму. Сострадание накапливает настолько сильную карму, что улучшается IQ. Даже такому умственно отсталому парню удалось достигнуть Нирваны. Это много. ☺*

Для того, чтобы им помочь, мне необходимо их понимать, знать, что с ними происходит, учиться их слушать, видеть, чувствовать. Это развивает ум! И если бодхичитта достаточно сильна, увеличивается даже IQ. Вместо нашего естественного процесса старения, и ослабевания ума, когда вы развиваете сострадание, этот процесс оборачивается вспять.

И эта история также нам говорит о том, что:

**Это в сущности все, что нам нужно в этой жизни:
Накопить много добродетели, и очистить то, что не чисто. И все.**

Это все, что нужно. **Если вы очищаете все, что не чисто, и накапливаете достаточно добродетели, вы просветлены.**

И Ло Джонг делает это для нас. Практика Ло Джонга улучшает нашу карму, наша карма заставляет нас улучшать наше сознание, улучшать восприятие нашего сознания, и проекции, которые мы проецируем из нашего сознания, и это **восходящая спираль**, и это то, что сделает Ло Джонг, если вы будете его практиковать.

И разумеется, **чем больше понимают мудрость, тем быстрее он де**йствует. Чем больше понимают пустоту, тем быстрее работают вещи, и таким образом мы меньше будем попадать в ловушки автоматических реакций, и быстрее трансформировать свой мир. Итак, также как и этот парень накопивший добродетель и очистившийся, нам необходимо научиться искусству того, как это делать. Это очень большое искусство, как быстро накопить добродетель, и очистить нечистоту.

**И есть простой, легкий, и дешевый способ, для быстрого накопления добродетели. И, что это? Радоваться добродетели других.**

Даже, если сама я ещё не умею накапливать много добродетели, но встречаю святых личностей или святых лам, и вижу, что они делают в мире, и как они помогают людям, и радуюсь тому, что они делают, и стараюсь им помочь. И даже в своем сердце я рада, и каждый раз, когда я радуюсь, я накапливаю добродетель. Потому, что каждый раз моя мысль направляется в то место, в котором создаются всё улучшающиеся условия. И это дёшево, вам нужно только думать и радоваться. И нет границ тому, что вы можете с этим сделать. Итак, не отказывайтесь от этого.

И идея здесь в том, чтобы всё время накапливать эти белые семена, которые накопят нам добродетель, и привыкнуть при каждом изменении нашей позы, или перехода в другую комнату напоминать себе, что это то, что мы должны практиковать.

**4. Обрубить корень придания себе важности**

Потом, есть **четвертая сила**. Произнесите:

**Sunjinpay top**

**Sunjinpay** - это **обрубить корень**.

К примеру, если человек сердится на бодхисаттву, и бодхисаттва это тот, кто в своём сердце развил бодхичитту, и он на пути к просветлению, это святой человек. И если я сержусь на бодхисаттву, этот гнев в отношении бодхисаттвы делает сунжинпу всей моей добродетели. Он обрубает корень все накопленной мною добродетели. Поэтому, необходимо быть очень осторожными. Так как нам узнать, кто бодхисаттва?

**Из зала**: мы не можем этого знать.

**Учительница**: мы не можем этого знать. Они не подают знаков. Поэтому, нужно считать, что все бодхисаттвы.

Что мы здесь хотим искоренить? Придание себе важности.

**Мы хотим обрубить корень придания себе важности.**

Уничтожить этого врага. Потому, помните, что сказал первый Панчен Лама в **руководстве для Ламы**? "Это самый большой из вредителей", "самый большой из вредителей". Мы изучали это в курсе о тонг лене.

В Индии есть много бродячих собак, и они всё время ищут еду. И люди всё время гонят их, потому, что они заходят в дома, чтобы украсть еду. Ринпоче говорит, что нужно научиться себя ловить; каждый раз когда появляется мысль о том, что прежде всего мне необходимо позаботиться о себе, относись к ней как в какой-то бродячей собаке, которая пришла украсть пищу с твоего стола, гони ее оттуда. Так нужно относиться; эта мысль предания себе важности - как вор, которого тебе нужно быстро отношение к ней должно быть таким.

Ещё он приводит пример вождя, узнавшего о каком-то заговоре восстания - он тут же уничтожает его, в своём зародыше. Итак, учиться ловить это в зародыше, и уничтожать - это. И это практика. И чем больше мы это практикуем, тем быстрее и быстрее мы начинаем себя на этом ловить, и уничтожать это в зародыше.

И чем больше мы можем это делать, тем больше будет расти наше счастье. Тем больше будет расти наша сострадание, наш мир пройдет трансформацию. Я буду более любящей и более сострадающей, и мир вокруг меня будет более любящим и более со страдающим.

И эта бодхичитта всё увеличивается, это сострадание превращается в мою защитную стену. Это моя защита.

Итак, здесь в четвёртом, в Sunjinpay Top, идея в том, чтобы **искоренить это на корню, настолько, насколько я могу, любую мысль предания себе важности.**

**5.Посвящение добродетели**

Потом **пятая сила**, это:

**Munlam Gyi Top**

Произнесите: **Munlam Gyi Top**.

**Munlam** - это **молитва**.

Итак, это называется **силой молитвы**. И, что такое сила молитвы? Это то, что мы делаем вечером.

- итак, утром мы встали, и создали намерение.

- потом, мы практиковали вспоминать это намерение, при каждом изменении позы.

- потом, мы практиковали ловить себя на чувстве собственной важности, и так далее.

Сейчас, наступает ночь, мы уходим, идем в постель. Прежде чем мы засыпаем, мы вспоминаем весь день и говорим:

"Все свои усилия сегодня, для искоренения придания себе важности, я посвящаю. Чему я это посвящаю? Бодхичитте, чтобы она проросла в моём сердце, и сердцах всех других. Чтобы я сумела развить два вида бодхичитты, обманчивую, и абсолютную".

Если я посвящаю это развитию болхичитты, косвенно я, в сущности, посвящаю это всем существам, потому, что бодхичита для того, чтобы служить всем существам. Развивать в своем сердце сострадание, чтобы я сумела вывести их из страданий.

Итак, это чудесный способ сохранения энергии моих усилий, иначе она испаряется. Таким образом, я как бы кладу это в банк моего просветления, в банк моего абсолютного счастья. И это то, что делает возможным продвижение, потому, что потом, я строю на этом. Поэтому посвящение очень важно. Это сила молитвы. Не терять то, что я уже накопила.

**Очень подлинное, и мощное учение**

И я напоминаю снова, что важно то, что все это учение приходит из очень чистой традиции, и на предыдущих уроках, я вам перечислила, как это к нам пришло. В сущности, это идет от Будды, через линию передачи: и линию передачи Манджушри, линию передачи мудрости, и линию передачи Майтрейи, линию передачи бодхичитты. И я перечислила вам моих учителей, и к ним это пришло через их учителей. Итак, вы можете положиться на эту практику. Это подлинная практика, и если вы будете ее практиковать, эта практика будет работать. Она очень сильна. И она очень проста, она представлена в очень простых терминах. Вам не нужно здесь изучать глубокой философии. Она очень практична.

И все люди, которые были в линии передачи, и передали ее, говорят, что самое важное знание для того, чтобы достичь рая, это создать бодхичитту двух форм: обманчивую, и абсолютную, и также, это включает в себя мудрость пустоты. Они говорят, что это самые важные знания, которые нужно создать на пути. Это эволюция сострадания, которая доводит меня до состояния, в котором я не могу успокоиться, пока не приведу себя к просветлению потому, что вокруг меня страдают люди. И параллельно с этим развивать эти мудрость и понимание, и это меня защищает.

**Пять сил, во время смерти**

Мы все еще в четвертой основной, и мы все еще говорим о пяти силах, и сейчас мы говорим об их версии, как делать это во время смерти, когда человек собирается умереть.

И успех практики во время смерти полностью зависит от того, сколько вы практиковали на протяжении всей своей жизни. Для того, чтобы преуспеть во время смерти, необходимо практиковать всю жизнь, потому, что смерть это очень тяжелое и вводящее в заблуждение время.

Итак, сейчас мы поговорим о:

**Powa**

И в тибетском буддизме есть различные учения о Пова, переходе сознания.

В линии передачи, из которой я пришла, линии Гелукпа, большая часть этих учений не считаются подлинными. Они обучают Пова через эти пять сил. И мой Лама, **Кен Ринпоче** говорит, что та версия, которой я сейчас собираюсь вас обучить самая лучшая, и сильная форма Пова, он говорит: «Эта самая лучшая»; и Геше Майкл говорит: эта самая лучшая.

Итак, как было сказано, у нас есть пять сил, и эти знания очень важны. Это помогает нам родиться в хорошем, счастливом перевоплощении, и мы также можем помочь в этом и другим.

Итак, как мы это практикуем? Снова, у нас есть эти пять сил, в их версии во время смерти.

1. **Сила проекции**

Итак, сила проекции: ясли я ее практиковала всю жизнь, каждый день вставала и говорила: «Сегодня я не буду растрачивать этот день. Сегодня я буду смотреть, как уничтожить придание себе важности, как развить бодхичитту, как служить всем существам, и я буду использовать все, что сегодня будет происходить на моем пути, чтобы развить бодхичитту», и сейчас, когда я на смертном одре, я себе говорю: «Я сейчас умру, но пусть я никогда не забуду бодхичитту. Пусть я никогда не забуду эту удивительную идею желания прихода к просветлению, чтобы освободить всех других от страданий. И пусть мысль о бодхичитте продолжится со мной в следующее перевоплощение, куда бы я ни попала. **Пусть я никогда не потеряю чистую мысль, даже в бардо».**

И бардо, это этот мир между смертью и рождением, после того, как человек оставляет это тело, и до того, как получает следующее, обычно, есть не больше семи дней, редко до сорока девяти дней, когда есть это промежуточное существо, которое называется существом бардо. И здесь мы молимся: «Пусть я не забуду бодхичитту, пусть я не потеряю ее даже там, даже в бардо».

Бардо, это очень напряженный период, потому, что существо бардо оставило свое предыдущее тело, и сейчас оно неистово ищет своих следующих родителей. У них есть способность передвигаться на большие расстояния, с большой скоростью, и они все время мечутся, чтобы найти своих следующих родителей. Поэтому, это очень напряженный период, они должны очень быстро найти себе тело.

И здесь мы молимся: «Пусть там также, я не забуду. Чтобы мысль бодхичитты, сострадания, продолжала меня сопровождать». И это будет силой проекции во время смерти. Мы молимся, и просим: «**Пусть я не потеряю эту мысль о бодхичитте».**

1. Потом, идет **сила белых семян.**

Здесь порядок немного другой (в сравнении с поочередностью сил, которые практикуются в обычном состоянии, в повседневной жизни). Здесь мы задаем себе вопрос: «Почему я не свободна от сансары? Почему я в сансаре?» В основном, из-за кармы. Я в сансаре из-за того, что это то, куда проецирует меня карма. Меня держит в сансаре то, что я испытываю желание в ней находиться. У меня есть влечение к телу, к своей семье, то есть, я хочу быть со своей семьей, я хочу быть с моими вещами. Мы одержимы в этой нашей жизни этим цеплянием за сансарную жизнь, оно является тем, что держит меня в сансаре, оно является тем, что не позволяет нам взлететь, во время смерти.

И когда наступает момент предсмертной агонии, и приближается наша смерть, важно еще до этого, задолго до этого, практиковать это освобождение от цепляния, расслабить цепляние. Когда мы собираемся сменить жизнь, когда мы оставляем эту жизнь, и должны получить новую, очень важно прекратить цепляться за все объекты, за которые мы цепляемся. Отдайте их. Отдайте их трем драгоценностям, если хотите. В своем сознании, в своем уме, просто откажитесь от них, прекратите за них цепляться. Это не «Ой, ой, сейчас мне нужно отказаться». Это не это. Освободиться, прекратить цепляться. Если у вас есть имущество, отдайте его детям, или бедным, хорошо это сделать даже задолго до смерти. Потому, что это будет вас отягощать; это будет как гири, приковывающие вас к сансаре. Так это с имуществом, так это с семьей. Прекратить цепляться, позволить им уйти.

Часто люди уходят из мира, умирают, но они все еще одержимы своими близкими, своей семьей, своими друзьями. Они потом пытаются прийти к членам своей семьи, но не могут потому, что они уже не здесь. Они смотрят на них, и хотят находиться с ними, но они уже не здесь. Важно научиться освобождаться от цепляния, до смерти. Понять, что это цепляние будет нас здесь держать.

**Итак, это сила белых семян. Прекратить цепляться за свое имущество, за людей, за близких**. Мы все равно не можем забрать их с собой, и если мы ими одержимы, это может заставить нас родиться в мире духов, блуждать, и все время пытаться вступить с ними в связь. Есть дома, в которых живут привидения? Это те самые духи, которые еще не расстались со своими близкими. Для того, чтобы взлететь в более хорошее место, необходимо с ними расстаться. Это сила белых семян во время смерти. В сущности, чтобы преуспеть в этом во время смерти, необходимо практиковать уже сейчас.

**Что это значит? Оставить дом? Оставить семью? Нет!** Вы делаете то, что делаете, вы заботитесь о семье, и так далее, но **вы прекращаете цепляться за все это ментально**. Ментально прекращаете считать эти вещи своими. Они в любом случае будут отняты у нас. Но если мы научимся прекращать цепляние, мы сумеем подняться в место, из которого сумеем помочь им намного лучше, намного лучше. Мы не помогаем им, когда страдаем в нашем следующем перевоплощении.

Есть еще вещь, которую мне нужно добавить: когда мы передаем все свое имущество – мы не только его передаем, мы ментально отказываемся от него. Это было «арендовано» мной, я все это возвращаю. Так с телом, так с имуществом. Я арендую это тело. Оно не мое, оно арендовано. Сейчас я его возвращаю, договор окончен. Так с моим домом, так с моим имуществом, так с моими членами семьи. Я арендовала своих членов семьи, и сейчас я их возвращаю.

Это очень хорошая мысль, которую я рекомендую принять уже сейчас. Отношения изменятся. Когда вы освобождаетесь от собственничества, и от цепляния, отношения становятся намного лучше.

Есть еще что-то, что здесь нужно сделать. Любую неприязнь, любые не закрытые счета, которые у вас есть, нужно закрыть, освободить. Все, что не закрыто, закройте, освободите, выйдите чистыми, и легкими. Легкими как перышко, без всякого веса. Итак, это было второй силой.

1. **Сила обрубания с корнем**

Третья сила здесь, это сила:

**Sunjinpay top**

Это **обрубание с корнем**. Сначала, она была четвертой, сейчас она третья.

Что мы обрубаем с корнем? Во время смерти, мы стремимся искоренить все наши грехи. Все отрицательные кармы, которые могут забросить нас в очень страдающее существование, если мы ничего не будем с ними делать.

Здесь очень важно **раскаяние**, и очень важно **научиться очищать отрицательные кармы**. Для практикующих тантру эта сила выглядит немного иначе. Но каждый, находится он в тантре или нет, может проделывать священные действия, которые очищают отрицательные кармы, которые являются антидотом отрицательным кармам. И нужно начинать это делать уже сейчас. Необходимо научиться делать это уже сейчас. Я скоро кратко об этом расскажу.

Если в вашей жизни есть кто-то, кто вот-вот оставит этот мир, вы можете ему очень помочь, если:

- Вы с ними сидите, и помогаете им очищаться, помогаете им исповедоваться. Если есть что-то, что отягощает их совесть, позвольте им исповедаться, не осуждая их. Позвольте им просто очиститься от этого. Когда вы это делаете, вы совершаете большую добродетель в отношении них.

- И позвольте им умереть с ощущением, что их жизнь была ценной. Верните их к мыслям о том, что они делали хорошего, что хорошего было в их жизни, и помогите им сфокусироваться на этом.

**Это очень увеличивает шансы на то, что будет активирована во время смерти хорошая карма, и она спроецирует их в более хорошее существование**. И это большая и важная служба, которую вы можете сослужить и другим, и себе. Уже сейчас ничего не храните в себе. Если вы раскаиваетесь в чем-то, что сделали, не храните это в себе. Мы говорим делать на это **Шакпу**. Шакпа, это тибетское слово, означающее «рассекать ствол». То есть, вынуть это, не хранить это закрытым в сердце. Найти кого-то, кому вы доверяете, и это может быть или Лама, друг, или подруга которым вы доверяете, чтобы прежде всего раскрыться в этом, и потом научиться это очищать. И уже сейчас нужно это делать, потому, что у нас есть этого много. Итак, это было третьим.

1. **Сила молитвы**

Четвертое здесь в списке, это сила молитвы:

**Munlam Gyi Top**

Произнесите: **Munlam Gyi Top**.

Мы раньше, в конце дня, делали это как **посвящение**, помните? Мы шли в постель, и посвящали все свои хорошие действия на протяжении дня, развитию бодхичитты, и в себе и в других. Здесь это похоже, но, сейчас это на смертном одре:

1. Я смотрю на всю свою жизнь, и делаю тонг лен. Я говорю: «Сейчас я умру, я буду испытывать страдания смерти». И каждый испытывает страдания смерти, даже если со стороны кажется, что он умер легкой смертью, есть страдания смерти. У каждого. **«Я должна пройти через этот процесс. Так пусть страдания, которые я сейчас буду испытывать, будут искуплением страданий всех существ. И пусть больше никто не будет вынужден страдать от такой боли».** Это первый аспект.
2. Второй аспект: **«Пусть благодаря всем хорошим действиям, которые я совершала в мире, все существа удостоятся чудесного счастья, не будут больше вынуждены страдать, сумеют быстро развить бодхичитту, и прийти к чудесному счастью».**

Итак, в сущности, я посвящаю эту жизнь. Я отдаю ее. Я отдаю ее другим, и использую свою смерть. Помните идею Ло Джонга использовать все, что приходит, как путь, как практику? Я использую боль, и страдания, которые сейчас испытываю, может быть до смерти, а может быть во время смерти. То есть, пусть это будет искуплением, чтобы никто больше не был вынужден страдать. Вся их боль, сейчас созревает у меня. Это тонг лен смерти. Это самая удивительная вещь, которую вы можете сделать во время своей смерти.

Вы помните историю о геше Чекаве? Он пытается сообщить своим ученикам о том, как он практикует во время смерти. Они собрались вокруг его смертного одра, и он процеживает сквозь зубы:

**Nga semchen tamche kyi dondu narme du drowar munpar je kyang, min-drowar duk, dak shing gi nangwa shar jung**

«Не получается, не получается», «Что не получается?», «Я пытаюсь спуститься в ад, чтобы помочь существам ада, но все, что я вокруг себя вижу, это ангелы».

Если человеку удается в мгновения своей смерти это сделать – эта мысль посылает его в рай.

Как было сказано, для того, чтобы быть способными это сделать, в мгновение смерти, чтобы это было вашей последней мыслью, вам с этого момента нужно начать практиковать пять сил, их ежедневную версию, иначе, во время смерти этого не произойдет.

1. **Сила привычки**

Пятым, что было у нас в списке, была **сила привычки**, или привыкания.

**Gompay top**

И идея здесь в том, что благодаря тому, что мы практиковали всю жизнь, наше сознание очень привыкло к этой практике, поэтому мы думаем: «О, в результате всей моей практики мое сознание сейчас станет Бодхичиттой». Вы думаете: «Я так практиковала, сейчас мое сознание, это сознание бодхичитты. Мое сознание стремится прийти к просветлению». Эта мысль также пошлет вас в намного лучшее существование.

Итак, это Пова во время смерти, которую описывает этот ло джонг. **Это Пова Махаяны, и наши Ламы говорят, что это самая сильная Пова из всех существующих**. Это проецирование сознания.

*В литературе Махаяны есть много историй о практикующих Пову. Здесь есть история, которую рассказывал Ринпоче о матери и дочке, которые плыли по реке на лодке, и лодка сломалась, и обе они начали тонуть. И у матери возникло очень сильное сострадание к своей дочери, которая должна умереть, а у дочери возникло очень сильное сострадание к своей матери, которая должна умереть, и говорится, что обе они прямиком попали в рай Майтрейи.* **Этот путь умереть с сильным чувством сострадания, это самая чудесная вещь, которую вы можете сделать.**

**Предсмертная поза**

Дополнительная вещь: когда Будда Шакьямуни уходил из мира, он лежал на правом боку. Говорят, что это хорошая поза, чтобы в ней умереть, если вы способны так сделать. Лежать на правом боку, когда голова опирается на правую руку, а остальное тело выпрямлено.

**Очищение отрицательной кармы**

Часть Повы, это очищение отрицательной кармы. В отношении очищения, я скажу только несколько слов. У нас на сайте, в различных курсах, есть об этом более подробное учение.

Есть **четыре этапа, для очищения отрицательной кармы**. В нашей культуре многие люди делают аборт. Важно очистить это до смерти. На мужчин, замешанных в этом, это распространяется в той же степени, им также нужно это очистить. Потому, что обычно мы не убиваем, но это делали многие из нас. И важно очищать такие вещи.

**Четыре силы очищения**

Как делают очищение?

1. Первый этап очищения называется – **основная сила**.

**Основное, это прибежище**. Чем мы раньше говорили, является самое высшее прибежище? Пустотой. Вы можете принять прибежище в трех драгоценностях, вы можете принять прибежище в пустоте, вы можете принять прибежище в сострадании, в бодхичитте. Принять прибежище в том, что представляет этот духовный путь. Итак, это первый этап.

1. Второй этап очищения, и он самый важный, это этап **раскаяния**.

Если я вспоминаю что-то плохое, что я сделала, неважно через речь или действия, если я принимаю прибежище в пустоте, и в том, как работает пустота с кармой чтобы создать мой мир, если я понимаю, что то, что я сделала посеяло карму, и эта карма рано или поздно созреет, и заставит меня страдать, если я все это понимаю, и сейчас понимаю, что я сделала - то появится раскаяние. Это не вина, это раскаяние. Между ними есть большая разница. «Я сделала что-то, что сейчас может причинить страдания» - это акт мудрости. Посмотреть на то, что я сделала исходя из мудрости кармы и пустоты, и раскаяться в том, что я сделала. И это очень важно. Чувство раскаяния это то, что искореняет эту карму, оно искореняет эту карму. Это второй этап.

1. Третья сила очищения отрицательной кармы, это **сила воздержания**.

В тот момент, когда я поняла, что причинен вред, и раскаялась в том, что сделала, так как, прежде всего, это принесет вред мне, **сейчас я** **решаю прекратить это делать**. И это очень важно. Потому, что если вы каждый раз проделываете процесс очищения, и сразу же снова делаете то, от чего очистились, то, что мы сделали? Поэтому, важно, чтобы пришло раскаяние, чтобы в будущем воздерживаться от совершения таких поступков.

Сейчас, здесь есть ограничение. Потому, что если я очень привыкла к определенному, отрицательному ходу мыслей, если я скажу «больше, я так думать не буду», большие шансы на то, что мне это не удастся. Поэтому, **не давайте обещания, которые вы не можете сдержать**. Обязуйтесь не делать это определенный период. Если вы привыкли завидовать каждые полчаса, сейчас решите: «В ближайший час я в особенности буду обращать внимание на это». И дайте себе час, вместо получаса. И постепенно, из-за того, что вы обращаете на это внимание, и практикуете, из-за того, что понимаете пустоту и карму, это начнет очищаться.

1. И четвертая сила очищения, **это исправляющая сила, противостоящая сила, или сила искупления. Сейчас, я делаю что-то, что искупляет то, что я сделала.**

Итак, если это было, предположим, убийством животного, сейчас я буду хранить жизнь животных. Может быть, я буду освобождать пойманных животных, или что-то в этом роде – что-то, соответствующее действию, и, что делает что-то противоположное. И вы продолжаете делать это некоторое время, до тех пор, пока не наступает момент, когда вы чувствуете, что очистились.

Это было четвертым принципом.

До перерыва я хочу научить вас короткой песне. Это короткая молитва в четыре строки, о бодхичитте. Это мелодия, которую используют тибетцы, и это молитва для увеличения бодхичитты. Я пропою одну строку, а вы повторяйте за мной:

**«Высшее стремление к просветлению
Если пока не проросло, пусть прорастет немедленно
А то очень редкое, которое уже проросло
Пусть все увеличивается и увеличивается».**

Вместе:

**«Высшее стремление к просветлению
Если пока не проросло, пусть прорастет немедленно
И то редкое, которое уже проросло
Пусть все увеличивается и увеличивается».**

*(Мандала)*

*(Посвящение)*