

**Хорошо жить, хорошо умереть:**

**«Пять сил»**

**Особое учение**

**Ламы Дворы-ла**

**На основе Ло Джонга «Семь основных для тренировки сознания», геше Чекавы**

**Гиват Барнер, апрель 2009**

**Медитация 2: очищение нарушений, придание сил до смерти**

*Итак, сядьте удобно и закройте глаза.*

*Сфокусируйтесь на дыхании.*

*И увидите себя лежащими на своей кровати, может быть в день когда вы отсюда уйдете.*

*И подумайте: «Может быть? Может быть это мой последний день?»*

*Может быть мне сегодня нужно будет расставаться?*

*Есть ли что-то, что отягощает мою совесть, что я не хочу дальше забирать с собой?*

*И если такая вещь есть, сейчас признайтесь себе в этом.*

*Может быть это человек которого вы обидели, и память об этом достаточно сильна и вы вспоминаете об этом. Попросите у них прощения.*

*Увидьте их перед собой. Попросите у них прощения, даже если они уже не в живых. Вы можете вспомнить их в своем воображении, и увидите их прощающими вас. Увидьте любящий взгляд в их глазах, и они больше не держат на вас зла. Они вас простили.*

*Вы можете отказаться от этого груза, который тащите с собой.*

*Расстаньтесь с ними сейчас, и вы снова на кровати с самим собой.*

*И может быть это ваш последний день. Посмотрите себе в сердце. Есть ли неприязнь в вашем сердце которую вы носите с собой в отношении кого-либо?*

*Есть ли гнев или неприязнь закрывающие ваше сердце? Приносящие вам горечь, превращающие вас в закрытого и менее любящего? И если такое есть, может быть вы можете от этого отказаться? Просто выбросить это. Простить людей. Если вы таите обиду, простите людей на которых вы обижаетесь, чтобы вы сумели продолжить налегке.*

*И сейчас сфокусируйтесь на совершенной вами большой добродетели. На чем-то, что вы вспоминаете как большую добродетель совершенную вами для людей в вашем мире, для одного человека, или больше – это могут быть и животные – и подумайте о благословении которое это действие несет в вашу жизнь, и порадитесь этому хорошему. Порадитесь своей добродетели. Подумайте: «Как чудесно, что у меня была возможность, и право совершить этот поступок до прихода смерти. Как чудесно, что эта жизнь не была напрасной. Что эта жизнь принесла благословение в мой мир. Какая мне выпала удача».*

*И сейчас используйте силу молитвы: «Если верно то, что я действовала настолько хорошо насколько могла, и практиковала настолько хорошо насколько могла чтобы быть более сострадательным, более любящим, менее эгоистичным человеком, и посвящала этому большие усилия - пусть благодаря этой силе я сумею продолжить в место из которого еще больше смогу помочь всем существам. Из которого смогу действовать как бодхисаттва, как святой человек посвятивший свою жизнь всем существам».*

*«И если мне нужно будет пройти через боль, пусть благодаря моей боли больше никто не будет вынужден страдать ни от какой боли в мире».*

*Вы можете открыть глаза.*