

Хорошо жить, хорошо умереть:

«Пять сил»

Особое учение

Ламы Дворы-ла

На основе Ло Дзонга «Семь основных для тренировки сознания» геше Чекавы

Гиват Барнер, апрель 2009

Часть 2

(Версия практики «Пяти сил» когда приближается дата смерти)

Есть вторая версия «Пяти сил», и эту версию мы как уже говорилось делаем, когда приближается дата смерти.

Сейчас, когда приближается дата смерти, если мы на духовном пути, на пути развития сострадания, мы используем все, что происходит с нами для развития сострадания включая, включая то, что происходит с нами и в момент смерти, или в моменты до смерти. Но, что? Моменты смерти часто это тяжелые моменты. Часто, это моменты боли, запутанности. У большинства людей это так. Поэтому наши шансы преуспеть во время смерти полностью является функцией того сколько мы практиковали до смерти, сегодня. Сколько мы практикуем каждый день то, что к примеру, мы описывали до сих пор.

И есть версия «пяти сил» которая позволяет практиковать чтобы спроецировать себя в более хорошее место после смерти, и фактически, тибетские ламы получившие это учение говорят, что это самый сильный и самый чистый путь привести себя к удачному воплощению в будущем, или к полному просветлению после смерти.

И я хочу передать вам эти знания, и на этом мы завершим этот вечер. Если человек практикует такие вещи, если человек находится на духовном пути и практикует всю свою жизнь, то когда наступает момент смерти он понимает: «Это моя самая большая возможность для практики потому, что сейчас я оставляю эту жизнь, я оставляю это тело. Сейчас у меня есть возможность перейти дальше в место из которого я еще больше смогу помогать людям»

И такой человек практикующий эти вещи, когда наступает его смерть, и это очень важно(!), если он практиковал всю свою жизнь, он на протяжении/во время его смерти войдет в медитацию. И очень важно им не мешать в этом состоянии! Очень-очень важно.

Что значит не мешать? Предположим, если члены семьи очень их любят, и не хотят расставаться с ними, и они начинают глубоко горевать о расставании, начинают плакать и просить: «Не уходи от меня», и так далее. И это очень мешает им в медитации. Поэтому, от этого нужно тщательно воздерживаться. Не мешать человеку находящемуся на духовном пути, и практикующему медитацию во время умирания. Если есть родственник или друг не способный обуздать свое горя, нужно вывести их из комнаты.

Не мешать умирающему человеку. Не нужно их трогать. То есть, до тех пор пока они бодрствуют и разговаривают, ок; можете до них дотронуться, обнимите их, поцелуйте их, но когда они уже входят в медитацию в этом состоянии их трогать не нужно. Оставьте их в тишине. Позвольте им делать медитацию. Очень важно не мешать.

Как тогда делают «пять сил»?

1. «Сила проекции» - (сильное решение не забывать о сострадании).

И если в моей повседневной жизни «силой проекции» была мотивация – я встаю утром и создаю мотивацию на каждый день развивать сострадание, развивать бодхичитту, уменьшать придание себе важности, свой эгоизма, изменять свои привычки, то:

На смертном одре – я себе говорю:

«Сейчас я собираюсь умереть.

Пусть я никогда не забуду бодхичитту.

Пусть куда бы я отсюда не ушла, я не забуду о сострадании к другим, и пусть я смогу помогать другим куда бы я ни пошла.

Пусть бодхичитта будет продолжаться со мной в мое следующее перевоплощение.

Пусть я никогда ее не потеряю, ни в моем следующем перевоплощении, ни даже в бардо (И это промежуточное состояние между смертью и следующим рождением).

Пусть я не забуду даже там».

И это очень тяжело. В таких состояниях очень тяжело помнить потому, что обычно у людей появляются галлюцинации. Видения, да.

До того, как начался более продвинутый процесс умирания нам нужно изначально решить, что мы не потеряем это сильное стремление развивать сострадание во время этого процесса, и чтобы мы не забыли после этого процесса также. Если мы не примем очень сильного решения то боль и видения овладеют нами, и тогда карма, наши записи, заберут нас туда куда заберут. Поэтому нам нужно сильное решение до смерти не забывать о сострадании. Мы не сумеем его принять, если не практикуем каждый день. Этого просто не произойдет потому, что обычно смерть не легка. И это эта сила. Это первая сила во время смерти: сильное решение. Это эта молитва: «Пусть я не потеряю мысль о бодхичитте, мысль о сострадании к другим, куда бы я ни пошла».

И сейчас мы немного меняем порядок.

2. Второй силой сейчас будет «сила белых семян» - (освобождение от цепляния за эту жизнь)

Здесь мы снова говорим о семенах, о ментальных записях.

Но сейчас мы собираемся расстаться с этой жизнью, и здесь сейчас мы говорим: «Почему я все еще нахожусь в страдающей жизни? Почему я нахожусь в сансаре?» И мы говорим: «Сансара - это название той формы жизни в которой мы вынуждены терять все, что нам дорого, включая наше тело, наше имущество, без нашей власти над ситуацией».

Это состояние, в котором я не совсем управляю; хорошее или плохое приходит в соответствии с кармой, не по моей воле. Никто не желает себе плохого, но приходит боль. И мы все еще находимся в лапах властелина смерти, и жизнь в такой форме жизни, из которой кстати призвана вывести нас вся буддистская тренировка, из сансары, **то, что меня сюда приводит – это мое цепляние за эту жизнь. Если бы у меня не было цепляния за эту форму жизни - я бы не родилась в такой форме жизни, где есть так много страданий.**

Поэтому, когда наступает время смерти насколько возможно важно уменьшить все различные цепляния привязывающие нас к форме жизни которая принесет нам страдания,

чтобы мы еще раз не упали в страдания. Поэтому важно начать ослаблять цепляние, и важно начать ослаблять его до смерти потому, что во время смерти это уже слишком поздно.

Отпустить все объекты за которые мы цепляемся, и которые вынудят нас сюда вернуться.

И к примеру, важно отпустить цепляние, за имущество. Не цепляться за него потому, что потом это имущество тянет нас, и не позволяет нам подняться.

Так это с имуществом, так это с членами семьи. Мы цепляемся за семью. Потом мы рождаемся каким-то духом все время ищущим свою семью, но она уже не здесь.

Нужно научиться отпускать. И учиться отпускать нужно начинать прямо сейчас потому, что мы не знаем когда настанет смерть, и **каждая кроха имущества которая у нас есть приковывает нас к форме жизни в сансаре, и заставляет нас потом снова родиться в форме жизни в которой мы еще раз будем вынуждены это потерять.** Поэтому, насколько мы можем, уже сейчас нам нужно начинать отпускать цепляние и за вещи, и за людей. Отдавайте! Отдавайте свои вещи, и если есть вещи которые вы еще не можете отдать потому, что к примеру вы ответственны за свою семью, и **это не то, что вы уходите и бросаете семью, но не цепляйтесь за нее, делайте то, что делаете чтобы принести им благо, чтобы принести им благословение, но не для того чтобы их удержать. Они там чтобы натренировать вас как давать, а не для того чтобы вы за них цеплялись.**

Итак, вы делаете то, что делаете, и вы продолжаете любить и находиться в мире, но без этого цепляния. Вы говорите: «Если у меня есть ребенок которого я люблю, и мне сейчас нужно позаботиться об этом ребенке - этим он дает мне возможность развить свое даяние. Развить свою любовь. И так я буду о нем заботиться. Но не потому, что он мой. Он не мой. Он гость пришедший меня натренировать. Он ангел пришедший меня натренировать. Он не мой. Он никогда не был моим, и я не могу забрать их с собой, когда наступает мой день. Не могу».

Поэтому изначально, нужно освободить это цепляние, **изначально нужно освободить это ощущение собственности в отношении вещей потому, что это не наши вещи. У нас ничего нет. Отпускаю я их или нет, они все равно будут у меня отобраны. Чем больше я сейчас могу это делать с меньшим собственничеством, тем легче, приятнее, и свободнее все становится, и также во время смерти эти вещи не будут меня тащить обратно в страдающее существование.** Это вторая сила.

3. **Третья сила** во время смерти это – «сила искоренения с корнем» (черных семян).

Сначала она была 4. Здесь это 3.

Что нам нужно искоренить с корнем? **Когда наступает смерть, очень-очень важно искоренить с корнем все наши грехи, все нарушения которые мы совершали;** все нанесение вреда другим, все, что мы не давали другим, все не принесение добра другим, все то, что мы называем «отрицательными кармами», все черные семена – все это нам нужно высвободить. **Все это нам нужно искоренить с корнем. Чтобы они не продолжались с нами. Чтобы они не диктовали нам страдания в будущем.**

И когда вы знакомы с кем-то кто собирается уйти из мира, сделайте им очень большое одолжение, помогите им признаться в том, что отягощает их совесть. Это будет замечательным делом которое вы можете для них сделать, чтобы они оставили это здесь, чтобы они не тащили это с собой в следующий мир. И в отношении вас самих также важно,

чтобы когда наступит ваша смерть прийти к этому чистыми. Важно найти хороших друзей, признаться, и открыться. Ничего не оставлять.

И наоборот! Наоборот! Если у вас есть хорошие друзья, если вы знакомы с кем-то кто собирается уйти из мира, нужно помочь им не только исповедаться и очистить то, что отягощает их совесть, но и усилить белые семена. Позволить им порадоваться тем чудесным вещам которые они сделали в этой жизни, позволить им соединиться с теми хорошими вещами которые они совершили чтобы они смогли взлететь на этих хороших крыльях в следующее место в которое они идут.

И это большая служба которую вы можете сослужить и другим, и себе. На тибетском мы это называем «шакпа». Произнесите: Shakpa. Шакпа – это очень важное слово. Оно означает – **подрубить ствол дерева**, и это подрубить те вещи которые мы может быть храним, которых мы может быть стесняемся, которые отягощают нашу совесть. Намного хуже позволить им отправить нас в страдающее существование, чем признаться в них. Просто признаться в них. Найти хорошего друга. Если вы чей-то друг - позвольте ему исповедаться. Помогите им очиститься, и напомните им все те хорошие вещи которые они да совершили, и которые они может быть забыли, чтобы они соединились с этими семенами, чтобы они смогли с ними продолжить.

Да, четвертое здесь в списке, и сейчас мы в:

4. (Четвертой силе) – «силе молитвы» - (Тонг Лен).

Произнесите: Munlam. Munlam kyі Top. И раньше мы это делали как посвящение. Помните? В предыдущей версии в повседневной жизни, когда мы ложились в кровать - это было пятой силой. Здесь она четвертая. Там мы ложились в кровать и посвящали все хорошие действия которые совершали на протяжении дня, все наше сражение с нашим эгоизмом, все наши попытки развить сострадание и любовь к другим, и мы это посвящали чтобы в будущем суметь сделать это на более высоком уровне.

Сейчас здесь, **на смертном одре** – человек который уже на смертном одре смотрит на свою жизнь и говорит: «Ок! Сейчас я собираюсь расстаться с этой жизнью, и сейчас я собираюсь испытать боль» потому, что смерть почти у всех очень болезненна. Это смерть расставания со всем, что было нам дорого.

Да, подумайте! Предположим, у вас было животное которое вы очень любили и ухаживали за ним, за собакой или кошкой, много о них заботились. Потом когда приходит их день, это очень больно. У вас отнимается что-то очень дорогое, и то, что сделало их дорогими вашему сердцу – это ваша забота о них. Вы ухаживали за ними и таким образом привязали их к себе. И сейчас они отнимаются у вас, и это больно.

Сейчас подумайте, что мы делаем с этим телом? Мы все время заботимся и ухаживаем за этим телом. Оно очень нам дорого. Оно очень-очень нам дорого. Сейчас во время смерти эта вещь отнимается у нас силой, и это больно. Для всех нас это больно.

И четвертая сила, сила Munlam, это когда человек возносит молитву и говорит:

«Пусть силой того, что я сейчас испытаю боль которую обязана испытать во время смерти, путь никто больше не должен будет страдать ни от какой боли. Я буду искуплением. Моя боль будет искуплением боли всего мира. Я искупление боли всего мира».

Сейчас, обычно боль сильна, и когда это приходит – тяжело вспомнить. Вам нужно тренироваться сейчас, чтобы вспомнить тогда, когда это приходит. Как тренироваться сейчас? Аа! Это легко. Каждый раз когда с нами в жизни происходит не приятное, каждый раз когда у нас есть болезнь, каждый раз когда мы потеряли что-то или кого-то, нам это больно. Еще до смерти, в теперешней жизни, каждый раз когда происходит что-то не приятное, когда я больна, и мне больно я говорю:

«Пусть сейчас благодаря тому, что я испытываю эту боль другим больше не нужно будет страдать. Я буду страдать от этой боли. Я и так от нее страдаю. Сейчас я сделаю из нее что-то хорошее. Я возьму эту боль, и дам ей всосать в себя всю боль мира которая есть у людей с тем же самым видом боли».

И к примеру, если мой любимый меня оставил и сердце разбито, то я говорю: «Пусть благодаря тому, что я сейчас испытываю эту боль никто не должен будет страдать от боли расставания с другими людьми». **И я посвящаю, трансформирую свою боль в возможность. Я трансформирую ее, чтобы в мире больше не было боли.** Если мы практикуем таким образом на протяжении нашей жизни, то когда наступит смерть мы берем боль смерти, какая бы она ни была, и говорим: «Пусть никто не будет больше вынужден через это проходить». Я посвящаю свою боль тому, чтобы быть искуплением этой боли в мире. Вся боль других сейчас созревает у меня.

5. (Пятая сила – «сила привычки» - мотивация бодхисаттвы).

И пятое здесь в списке – еще раз, сейчас это Gompaу kyі Top. Произнесите: Gompaу kyі Top. Это **«сила привычки»**. Она сейчас пятая, и в пятой силе мы говорим: «Аа! Всю свою жизнь, или все последние годы до своей смерти я практиковал духовный путь для раскрытия своего сердца; раскрытия своего сострадания, раскрытия своей любви, уменьшения этих стен вокруг моего сердца, развития бодхичитты, чтобы я сумел помочь другим в самой высокой форме в какой могу, в самой сострадательной форме, в какой я могу».

И сейчас я говорю: уже сейчас у меня есть это сознание. Уже сейчас у меня есть сознание бодхичитты, и с ним я продолжаю в следующий мир». Благодаря тому, что я практиковала, я говорю: «Сейчас у меня уже есть бодхичитта, и я ухожу с ней. Там куда я уйду, я уже буду с бодхичиттой. Я уже буду бодхисаттвой посвящающей свою жизнь, свою следующую жизнь, свою смерть, и следующую жизнь другим».

Итак, я вам дала такой обзор «пяти сил» с высоты птичьего полета.

И история о **геше Чекаве** от которого пришло это учение очень красива. Геше Чекава всю свою жизнь обучал этим вещам, и когда он уже лежит на смертном одре, вокруг него собираются ученики – а он ведь влюблен в своих учеников потому, что всю свою жизнь он посвятил ученикам. Всю свою жизнь он посвятил обучению людей как раскрыть свое сердце – и он сообщает им то, что он испытывает. Сообщает им как это проходит. Что с ним происходит сейчас, когда он собирается умереть.

Он уже лежит в агонии, но он все еще способен говорить, и он говорит: «Сейчас я пытаюсь забрать боль всех существ себе», и потом он замолкает. И потом говорит: «Сейчас я пытаюсь пойти в ад помочь там всем существам, страдающим в аду», и потом он замолкает. И потом он говорит: «Это не работает. У меня не получается. Это не работает. Не получается. Ужасно. Ужасно! Не получается». Он говорит: «Я все время пытаюсь пойти в ад помочь существам там, и я все время вижу вокруг себя ангелов. Я все время окружен ангелами».

Это созревание сострадания. **Чем больше мы можем раскрыться боли других** – вот лама здесь показывает нам; он готов пойти в ад на самые ужасные страдания чтобы помочь там всем существам – **и результат этого то, что это автоматическим образом подбрасывает нас в рай и мир ангелов.**

И ламы нам говорят, что это абсолютный способ умирать. Это самый святой и потрясающий способ умирать – взять всю эту жизнь, все это тело, все, что проходит со мной, расставание с телом, всю эту силу боли, и горя от расставания – и трансформировать ее. Это ло джонг – трансформировать ее. Превратить ее в силу приносящую миру благословение, которая превращает меня в человека способного принести благословение на намного более высоких уровнях, и может быть в будду который может помочь каждому существу в любой ситуации, на всех планетах, и так как им это нужно. Это идея этого учения.

Я хочу сделать медитацию, я проведу ее очень коротко.

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.

И я снова очень хочу поблагодарить Уди пригласившего меня, и вас за то, что пришли послушать. Это большая честь.

Мы пропоем молитву бодхисаттвы. Я научу вас, присоединяйтесь ко мне. И мы сделаем это по одной строчке, а потом пропоем вместе. Хорошо?

(Молитва бодхисаттвы)

***Пусть все существа,
Где бы они не находились,
Удостоятся быть счастливыми,
Удостоятся быть свободными.***

***И пусть благодаря всем моим мыслям, всем моим словам,
Всем моим действиям в мире,
Пусть, пусть
Наступит конец их страданиям.***

Этот стих сочинен Эстар Шмир.

Большое вам спасибо. Большое спасибо.