

A Gift of Liberation
Retreat 34
Дар освобождения
34 Ретрит



Victory over Our Negative Thoughts
Победа над нашими негативными мыслями

*Bali, Indonesia
December 2019*

Gift of Liberation Retreat 34
Victory over our Negative Thoughts

Gift 34, Meditation #1
Gaining strength to hold the sword
deep seeds & still-useful surface seeds
Дар 34, Медитация 1
Набираться сил держать меч
глубокие семена и все-еще-полезные
поверхностные семена



- 1) Seeds / Семена
- 2) Proximity / Близость
- 3) Overstimulation / перевозбуждение
- 4) "Friends" / "Друзья"
- 5) Habit / Привычка
- 6) Refusing to let go / Отказываться отпустить



Gift 34, Meditation #2
Learning to recognize
the problems of negativity
new seeds, old seeds,
flow of the habit, our name,
trouble, pain
Дар 34, Медитация 2
Учиться распознавать
проблемы негатива
новые семена, старые
семена, действие привычки,
наше имя, проблема, боль

Gift of Liberation Retreat 34
Victory over our Negative Thoughts

Gift 34, Meditation #3
Learning to react
to our real enemy
and quick!

Дар 34, Медитация 3
Учиться реагировать на
нашего настоящего врага
и быстро!



Gift 34, Meditation #6
Raw karma and its children
which have I made, yesterday?

Дар 34, Медитация 6
Сырая карма и ее дети
какую я создал вчера?

Gift 34, Meditation #7
Karma defined by its results
*The effectiveness of the
Buddhist definition of morality*
Дар 34, Медитация 7
Карма, определенная своими
результатами
*Эффективность буддийского
определения нравственности*



Gift of Liberation Retreat 34
Victory over our Negative Thoughts



Gift 34, Meditation #8
The long arm of united good-doing
Unexpected assistance from the past
Дар 34, Медитация 8
Длинная рука объединенной
благодетели
*Неожиданная поддержка из
прошлого*

Gift 34, Meditation #9
Dirty good karma
The good things wear out

Дар 34, Медитация 9
Грязная хорошая карма
Хорошие вещи заканчиваются



Gift 34, Meditation #10
Three equal causes of death
*With an emphasis on
unhealthy eating*
Дар 34, Медитация 10
Три равные причины
смерти
*С акцентом на нездоровую
пищу*

Gift of Liberation Retreat 34
Victory over our Negative Thoughts

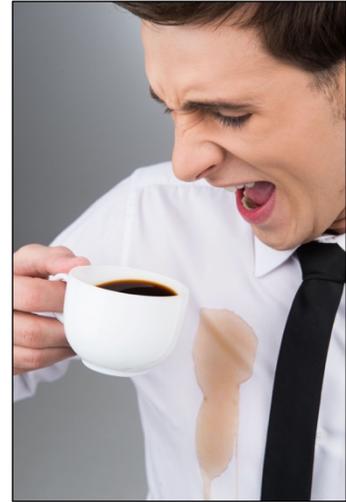
Gift 34, Meditation #11
Coffee Meditation for bad seeds

*Why the Pen works
against lower future lives*

Дар 34, Медитация 11

Кофе-медитация для плохих семян

*Почему Ручка работает
против низших будущих жизней*



Gift 34, Meditation #12

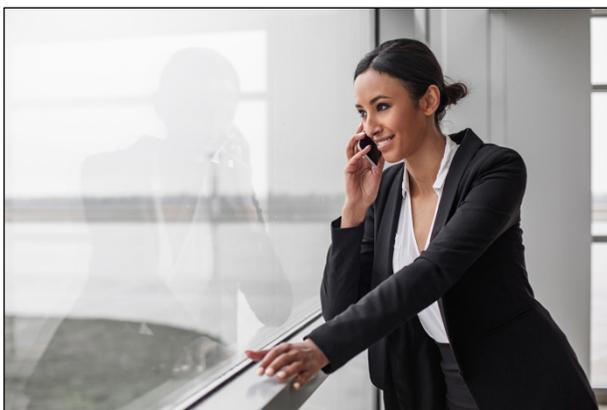
Activation priorities

Earlier, habit, closer, serious

Дар 34, Медитация 12

Активирующие приоритеты

Ранее, привычка, ближе, серьезное



Gift 34, Meditation #13

Peacefully reminding them of good

During and after

Дар 34, Медитация 13

**Спокойно напомнить им о
хорошем**

Во время и после

Что должен делать буддист, когда умирает человек

От учителя Геше Майкла

Весной 1991 года заведующий американским госпиталем, где проходили лечение буддийские пациенты, попросил рассказать о каких-либо специальных действиях, которые нужно совершать, когда умирают последователи буддийской религии.

Вопрос:

Как должны члены семьи, друзья и персонал больницы обращаться с буддистом, который умирает?

Ответ:

Когда человек умирает, крайне важно не беспокоить и не огорчать его никоим образом. Члены семьи, друзья и больничные персонал не должны выказывать никакого волнения возле постели умирающего. Они должны говорить мягко, на пониженных тонах. В этот период времени лучше всего беседовать на религиозные темы сообразно той религии, которой придерживается умирающий.

Если человек является буддистом, то окружающие должны стараться говорить о Буддах, ламах или великих религиозных учителях, сострадании, любящей доброте, желании достичь просветления на благо всех живых существ. Особое внимание стоит уделить тому факту, что сам Будда является местом абсолютного прибежища или укрытия – это защита, которая не подведет никогда.

Причина, по которой нужно стараться говорить о таких вещах, заключается в том, что последние моменты жизни, когда еще существуют мысли, невероятно важны и определяют что случится с человеком в будущем: эти мысли активируют особые семена в уме человека, которые предопределят куда он пойдет в следующей жизни. Поэтому очень важно следить за тем, чтобы эти мысли были как можно чище. Плохие мысли или неприятные эмоции не должны возникать.

Процесс умирания очень схож с тем, что происходит с продвинутым религиозным практикующим во время медитации. Ум идет все глубже и глубже и достигает невероятно тонкого состояния. В результате он перемещается во внутреннее духовное место, которое расположено в области сердца и является частью центрального внутреннего канала, что проходит сверху вниз через все тело человека.

Gift of Liberation Retreat 34
Victory over our Negative Thoughts

Несмотря на то, что человек перестал дышать и по всем внешним проявлениям стал совершенно холодным и безжизненным, это тонкое состояние ума все еще остается в теле, в том самом месте. У некоторых людей ум может оставаться там до десяти дней, хотя период в семь дней наиболее типичен. Способ, которым ум человека выталкивается из этого глубокого, тонкого состояния, является решающим моментом в процессе смерти.

Если дать такую возможность, то ум выйдет из этого тонкого состояния по своей воле – и наступит фактическая смерть. Однако, если тронуть или вызвать резкое сотрясение тела, то можно вывести ум из его глубокого состояния. Ум покинет тело в том месте, где мы к нему притронулись: если мы коснулись нижней части тела, ног или ступней, то ум выйдет через эту часть тела и, в большинстве случаев, приведет человека к перерождению в аду или в одном из других нижних миров. Если притронуться к верхней части тела, это будет лучше, потому что большинство людей, в этом случае, переродится в высших мирах. Самое лучшее место, к которому можно прикоснуться – центр верхней части головы (макушка).

Нужно подчеркнуть, что лучше вообще избегать касания тела человека. Потому что расшевелить ум и заставить его выйти из тонкого состояния фактически означает привести его к моменту смерти – прикосновение к телу человека вынуждает ум покинуть тело, что равносильно убийству. Поэтому нужно с большой осторожностью оставить тело человека в покое до тех пор, пока ум не завершит свое пребывание в тонком состоянии и не покинет тело по собственной воле.

Вопрос:

Как определить, когда ум покинул тело по собственной воле? Какие появятся признаки?

Ответ:

В тот момент, когда ум высвободился из глубокого медитативного состояния, определенные жидкости выйдут наружу из обеих ноздрей человека, а также из нижних частей его тела. Не нужно путать это с выходом урины во время грубых стадий смерти. Жидкости, о которых идет речь здесь, известны как «красная» и «белая» субстанции и связаны с процессом физического зачатия.

Когда жидкости высвобождаются, человек на самом деле мертв, и к его телу можно дотрагиваться. У некоторых людей нахождение в тонком состоянии может

Gift of Liberation Retreat 34
Victory over our Negative Thoughts

проходить значительно дольше, и в таком случае вы можете говорить с человеком тихо и спокойно и попросить его два или три раза выйти из него. Тогда жидкости будут выпущены, и вы можете коснуться до тела.

Вопрос:

Можно ли после смерти поместить тело в охлажденное место?

Ответ:

Это очень опасная практика. Если ум все еще находится в тонком состоянии, он обнаружит холод и разовьет сильное желание к теплу. Это может заставить человека родиться в одном из горячих адов. Лучше подождать, по крайней мере, 24 часа после смерти, прежде чем охлаждать тело, и очень желательно, если период может быть еще дольше. Если это невозможно, важно попросить человека осторожно высвободиться из состояния медитации, как описано выше.

Вопрос:

Уместно ли для буддиста пожертвовать свои органы тела после смерти?

Ответ:

Это очень хорошо, если кто-то может совершить этот последний акт благотворительности со своим телом. Это должно быть сделано из мотивации желания отдавать, а не ради какой-либо денежной прибыли.

Вопрос:

Какова буддийская позиция в отношении убийства по милости или прекращения чьей-либо жизни, чтобы предотвратить дальнейшие неизлечимые страдания?

Ответ:

Совершенно неправильно отключать систему жизнеобеспечения или предпринимать какие-либо аналогичные действия, что-либо, что приведет к прекращению жизни человека, даже если он «умственно отсталый», но все еще дышит на респираторе и т. п.

**Gift of Liberation Retreat 34
Victory over our Negative Thoughts**

Вопрос:

Какова буддийская позиция в отношении абортов?

Ответ:

Аборт это совершенно неправильно. Это убийство. На самом деле это особенно отвратительная форма убийства, поскольку в большинстве случаев убийства жертвой является тот, кто может физически попытаться дать отпор и защитить себя, тогда как при аборте жертва маленькая и беспомощная и не может защитить себя.

Вопрос:

Какова буддийская позиция в отношении контрацепции?

Ответ:

Контрацепция не убивает, в тех видах контрацепции, где зачатия не было, но она мешает существу достичь более высокого рождения, драгоценной человеческой жизни.

Вопрос:

Есть ли какой-нибудь способ помочь человеку после его смерти?

Ответ:

В нашей жизни мы совершаем очень много плохих поступков, и они остаются с нами, как маленькие черные камни. Мы также сделали очень мало добрых дел, нарочно или случайно, и они похожи на маленькие белые камни. Тем не менее, благодаря силе наших молитв и благословениям благодати «трех драгоценных камней» Буддизма, то есть Будды, высоких реализаций Буддизма и людей, которые их приобрели, возможно, что в очень важный момент в процессе смерти или в период "промежуточного периода" перед следующей жизнью, сила белого камня или нескольких добрых дел может быть извлечена и запущена, а не сила многих черных камней. Это немного похоже на выигрыш в лотерею.

Вопрос:

Какие конкретные молитвы или ритуалы могут быть проведены, чтобы помочь мертвому человеку?

Gift of Liberation Retreat 34
Victory over our Negative Thoughts

Ответ:

После того, как человек умирает, его разум входит в состояние, называемое «бардо» или промежуточное состояние. В течение этого периода этот человек все еще ищет его следующего рождения. Это «промежуточное» существо никогда не проживет более семи дней, хотя может умереть и снова стать промежуточным существом - в общей сложности до семи раз или до 49 дней до следующего рождения.

Поскольку промежуточное состояние, даже в самом долгом случае, не может длиться больше 49 дней, мы обычно выполняем один ритуал на 49й день после смерти человека (для всех этих молитв мы принимаем день смерти за первый день). Мы верим, что эта церемония, которая называется «джан-чок» или «ритуал очищения от дурных поступков», на самом деле может помочь умершему человеку принять более высокое рождение.

Во время этой церемонии мы раскладываем некоторые предметы одежды, принадлежавшие умершему. «Промежуточное» существо, или человек после смерти и до его следующего рождения, имеет очень тонкую физическую форму и в течение этого «промежуточного» периода проявляет экстранормальные способности, такие как способность проходить сквозь стены. Он или она знает о внешних физических событиях и может присутствовать на этой церемонии, привлеченный к своим вещам.

Даже если этот человек может не понимать языка, на котором проводится ритуал, это все равно эффективно для него или нее. Это потому, что сила ритуала исходит из того, что мы называем «непогрешимая тройка». Первое из них – благословение трех драгоценностей, упомянутых ранее. Второе – это сила пустоты или истина того, что ничто не существует само по себе. Третье – это чистое и бескорыстное желание помочь умершему, которое наполняет сердца людей, проводящих этот ритуал.

Впрочем, даже если умерший уже принял перерождение к 49-му дню, молитвы помогут ему в этом перерождении. По этой причине также принято проводить дополнительную церемонию очищения раньше, на седьмой день после смерти (снова считая день смерти первым днем). И опять используется одежда этого человека, и читается *джан-чок*, обычно вместе с набором из девяти молитв, известных как *мунлам де гу* или любым подходящим типом молитвы *мунлам*.

Gift of Liberation Retreat 34
Victory over our Negative Thoughts

Вопрос:

Есть ли особенно эффективные молитвы, которые могут быть прочитаны в момент, когда человек умирает?

Ответ:

Если умирающий получил необходимые посвящения, было бы очень хорошо, если бы вы могли спокойно и ясно произнести ритуал *даккье*, используемый в секретном учении Ваджра Йогини. *Тундрук* или секретная, состоящая из шести частей, молитва тоже очень хороша. Эти ритуалы имеют особую силу для умирающего, потому что молитвы и визуализации глубоко укоренились в них, поскольку он или она повторяли и практиковали их регулярно в течение своей жизни. Молитвы будут эффективны независимо от того, может ли этот человек в этот момент их четко слышать или понимать.

Любой другой вид *мунлам* или молитвы может быть прочитан умирающему, если ни одна из вышеперечисленных не подходит. Также хорошо, если вы сможете прочитать молитву Ом мани падме хунг, которая знакома практически каждому буддисту в нашем сообществе.

Вопрос:

Какой вид похоронной церемонии подходит буддисту?

Ответ:

Нет большой разницы, кремировано ли тело или оно похоронено. Существует традиция не сжигать тело в случае, когда у человека было серьезное заразное заболевание, так как считается, что дым от кремации будет вреден для других существ, в этом случае захоронение будет предпочтительным. В целом практика захоронения занимает землю, которая могла бы быть использована для жизни. Мы также верим, что есть определенные духи, которых мы не можем видеть и которые способны принимать участие в плоти тела. Некоторые из них заболевают человеческой плотью, так что кремация предпочтительнее.

Между прочим, в некоторых странах стало традицией устраивать вечеринки или «пробуждения», в том числе употребление алкоголя, в связи с похоронами. Лорд Будда специально запретил буддистам употребление алкоголя или наркотиков, и поэтому буддисты должны избегать подобной практики.

Gift of Liberation Retreat 34
Victory over our Negative Thoughts

Вопрос:

Что делать с вещами умершего?

Ответ:

Конечно нужно следовать пожеланиям человека, которые он выразил перед смертью.