



ЖИТЬ ЗНАЧИТ УМИРАТЬ

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К УМИРАНИЮ,
СМЕРТИ И ТОМУ, ЧТО ЗА НЕЙ

Дзонгсар Джамьянг Кхьенце

Дзонгсар Джамьянг Кхьенце

ЖИТЬ ЗНАЧИТ УМИРАТЬ

Как подготовиться к умиранию, смерти и тому, что за ней

Перевод с английского *Ольги Бычковой*

Под редакцией *Шаши Мартыновой*

Dzongsar Jamyang Khyentse

LIVING IS DYING

How to Prepare for Dying, Death and Beyond

*Текст этой книги находится под защитой авторского права Creative Commons
CC BYNC-ND (Attribution-Non-commercial-No-derivatives) 3.0.*

*Его разрешается копировать и воспроизводить, но с полным указанием
авторства и не для извлечения прибыли или личной выгоды.*

Иллюстрация на обложке:

Голодные духи. Свиток.

Национальный музей Киото. Япония.



SIDDHARTHA'S
INTENT

2020



СОДЕРЖАНИЕ

Введение	7
Умру ли я?	11
Подготовка к смерти и тому, что за ней	30
Простые практики подготовки к смерти	48
Как буддисты готовятся к смерти	54
Молитвы устремления	62
Болезненное бардо умирания	75
Вопросы о смерти	99
Как вести себя с умирающим	105
Что говорить умирающему человеку	117
Указания по бардо	126
Вопросы о том, как ухаживать за умирающими и покойными	143
Что делать после смерти	158
Вопросы о практиках для умерших	168
Вопросы о других аспектах смерти	172
Для практикующих Тантру	184
Молитвы и практики	
<i>Как практиковать тонглен</i>	189
<i>Чутор — подношение воды</i>	192
<i>Преумножение жизни и процветания.</i>	
Метод освобождения жизней	196
<i>Тагдрол: «Освобождение посредством ношения»</i>	207
<i>Как сделать цаца</i>	213
Список иллюстраций	221
Примечания	227

ВВЕДЕНИЕ

*Смерть — не есть что-то противоположное жизни,
она — ее часть.*

ХАРУКИ МУРАКАМИ¹

Наставления, какие получают буддисты, пока умирают, в миг смерти и после смерти, одинаковы, независимо от того, умирает ли человек тихо во сне в глубокой старости или же неожиданно, в силу того, что созрели причины и условия, приведшие к внезапной смерти.

Сведения об умирании, смерти и о том, что следует за нею, представленные в этой книге, — очень простое изложение одной предметной и древней традиции буддистских учений. Хотя многие другие исконные буддистские традиции предлагают, по сути, те же советы, в каждой сложилась своя терминология и свой язык, и потому некоторые детали могут показаться разнящимися. Прошу вас не принять по ошибке такие расхождения за противоречия.

Эти наставления о смерти и состояниях бардо дошли до нас по долгой линии передачи — благодаря целой череде блестящих буддистских мыслителей, проделавших большой путь в исследовании процесса умирания, в мельчайших подробностях и со всех мыслимых сторон. Их совет может оказаться особенно полезен буддистам или тем, кого привлекает учение Будды, но применим он в равной мере ко всем, кто рано или поздно умрет. А потому даже если вы не буддист, но любознательны, пытливы или задумываетесь о собственной смерти или смерти любимых и близких, для вас на этих страницах тоже может обнаружиться что-то полезное.

Все, что происходит с нами в жизни и смерти, полностью зависит от причин и условий, которые накопились за нашу жизнь. Поэтому каждому человеку предстоит пережить физическую

смерть и растворения стихий тела очень по-разному. Каждое наше странствие в состояниях бардо также будет неповторимым. Словом, любые описания умирания, смерти или бардо — лишь обобщения. И все же, когда умирание начинается, даже приблизительное понятие о том, что происходит, не только значительно успокоит наши худшие страхи, но и поможет встретить смерть спокойно и непредвзято.

*

Тем из вас, кто замечает подобные детали, я должен сообщить о непоследовательности в санскритском написании и расстановке диакритических знаков в этой книге. Обычно, когда санскритские слова пишутся латинскими буквами вместо деванāгари, используются диакритические знаки, чтобы помочь читателю произнести слово правильно. В наши дни, когда изучение санскрита стало сравнительно редким, совсем немногие из нас способны прочитать диакритические знаки, а для некоторых один вид всех этих загогулин и точек лишь добавляет путаницы. Поэтому в санскритских терминах, которые появляются в основном тексте, а также в именах божеств, бодхисаттв и тому подобном мы диакритики не расставляли, но сохранили их в цитируемых частях текста. Подобно же там, где приведенные цитаты содержат тибетское написание санскритских слов — например, ХУНГ вместо ХУМ, — такое написание было сохранено.

*

Как ни парадоксально, пусть и вечно занят последнее время, в глубине души я необычайно ленив. Пытаться управиться с этими двумя крайностями — штука откровенно непростая, поэтому в итоге я написал большую часть этой книги в мобильном соцсетевом приложении. Уж если мой английский можно хотя бы разобрать, это все благодаря Дженин Шульц, Саре К. С. Уилкинсон, Чиме Меток, Пеме Майе и Саре А. Уилкинсон.

Смысловые рамки этой книги сложились в ответ на список из почти сотни очень хороших вопросов о смерти, которые собрали мои многочисленные друзья. Я бы хотел в особенности поблагодарить моих китайских друзей — Дженнифер Ци, Джейн У. и Долли В. Т.; Филипа Филлипоу и команду Духовной

заботы из «Сукхавати» в Бад-Саров, Германия; Криса Уайтсайда и команду Духовной заботы из общины «Дзогчен Беара»; Мириам Покору из хосписа «Бодхичарья» в Берлине; всех, кто пришел на учение в замке Лангенбург.

Я также хотел бы поблагодарить Оргьена Тобгьяла Ринпоче, Пему Чодрон, Кенпо Сонама Таши, Кенпо Сонама Пунцока, Тангтонга Тулку и Янна Деворсана за их экспертное мнение; Адама Пирси, Эрика Пема Кунсанга, Джона Канти и Ларри Мермельстайна за то, что щедро поделились своими переводами; Джейн В., Чу Су-чинг и Веру Хо, Флоренс Ко, Криса Яо, Парави Вонгчирачай, Сейко Сакураги, Руи Фаро Сараиву — за их помощь и рекомендации; Сесиль Хоэнлоэ и ее семью, Вира Сингха и всех из «Вана» за радушие и щедрое гостеприимство; Андреаса Шульца за дизайн и верстку книги «Жить значит умирать» и художников Аржуна Кайкера и Тару ди Гесу — за подаренные чудесные иллюстрации.

УМРУ ЛИ Я?

Первые три десятка лет своей жизни царевич Сиддхартха провел идиллически — в стенах огромного отцовского дворца. Окруженный всеобщей любовью и восхищением, прекрасный царевич женился на красавице царевне, у них родился сын, и все были счастливы. Но за все это время царевич ни разу не ступил за ворота дворца.

На тридцатом году жизни Сиддхартха попросил своего преданного возничего Чанну провезти его по великому отцовскому городу, и тогда-то царевич впервые увидел мертвое тело. Его это ужасно потрясло.

— И со мной случится то же, что и с тем человеком? — спросил он Чанну. — И я тоже умру?

— Да, Ваше Величество, — ответил Чанна. — Все умирают. Даже царевичи.

— Разворачивай колесницу, Чанна, — приказал Сиддхартха. — Вези меня домой.

Вернувшись во дворец, царевич Сиддхартха задумался об увиденном. Какой смысл быть царем, когда не только своей семье, но всем и каждому на этой земле приходится жить в страшной тени смерти? Не сходя с места царевич решил, что ради всех и каждого он посвятит свою жизнь поиску того, как людям выйти за пределы жизни и смерти.

Эта знаменитая история необычайно поучительна. В одном том, что царевич Сиддхартха спросил: «Умру ли я?» — не просто трогательная невинность, но и примечательная отвага. Умру ли я? Обязан ли могущественный Сиддхартха, будущий царь Шакьев, судьба которого быть Владыкой Вселенной, умереть?



Чанна вывозит царевича Сиддхартху из отцовского дворца

Многие ли, начиная с особ королевских кровей и заканчивая обыкновенными людьми вроде нас с вами, задаются подобным вопросом?

Вопрос был смелым, но приказ царевича — «Вези меня домой!» — в сравнении кажется немножко детским. Разве не полагается взрослым справляться с огорчающими новостями более зрело? Но вместе с тем многие ли взрослые задались бы вопросом «Умру ли я?»? И многие ли прервут увлекательную вылазку на природу ради того, чтобы осмыслить ответ на этот вопрос?

Мы, люди, считаем себя очень умными. Взгляните, каких систем и взаимосвязей мы насоздавали. Почти у любого из нас имеется адрес, куда можно отправлять письма и посылки, и есть банковские счета, где можно безопасно хранить деньги. Один человек изобрел наручные часы, чтобы мы все могли следить за временем; другой человек изобрел айфон, чтобы мы поддерживали связь с нашими многочисленными друзьями, знакомыми, деловыми партнерами и родственниками. Люди разработали и системы, благодаря которым все в обществе работает гладко: по-

лиция устанавливает общественный порядок, светофоры управляют потоком дорожного движения, а правительства обеспечивают населению социальную и внешнюю защиту.

В то же время, пусть мы, люди, посвятили не одну жизнь, пытаясь обустроить, украсить и упорядочить наше бытие со всех мыслимых сторон, многим ли из нас хватает любопытства и отваги, чтобы задаться вопросом «Умру ли я?». Не стоит ли нам всем поразмышлять о неизбежности нашей собственной смерти — хоть раз за всю жизнь? В особенности если учесть, что *мы все до единого умрем*, и это само по себе необычайно важно. Разве не имеет смысла приложить усилия и как-то осмыслить неумолимый факт смерти?

А когда мы умрем, что случится со всеми нашими адресами, домами, предприятиями и курортами? Что произойдет с наручными часами, айфонами и светофорами? С нашей страховкой и пенсией? С той катушкой зубной нити, которую вы купили сегодня утром?

Буддисты считают, что из всего живого на этой планете вопросом «Умру ли я?» больше всех склонны задаваться люди. Можно ли представить себе такой вот ход мысли у попугая: «Съесть ли мне орехи и семечки сейчас же — на случай, если я умру этой ночью? Или рискнуть и приберечь на завтра?» Животные попросту не мыслят так. И они, конечно же, не думают о причинах и условиях.

На самом деле, согласно учению Будды, даже боги и небесные обитатели не помышляют задаваться вопросом «Умру ли я?». Богам значительно интереснее их безупречно чистые тончайшего фарфора блюда и серебряные ложки, изысканно заваренный чай и чарующая музыка. Говорят, боги любят смотреть на обширные нагромождения облаков, посреди самых больших и пушистых создавать по волшебству бассейны и фонтаны, а затем проводить часы, а иногда и дни, размышляя об их красоте. Вот чем в основном занимаются боги, и это куда увлекательнее для них, нежели спрашивать себя: «Умру ли я?» Вряд ли подобная мысль вообще приходит им в голову.

Люди же наделены способностью задумываться, но все же неумолимость нашей собственной смерти редко привлекает наше внимание. Когда мы с вами думаем о смерти? Когда переживаем

ужасные муки? Нет. Посреди экстатического счастья? Опять-таки нет. Мы разумны и осознанны и поэтому нам доступна роскошь условий, в которых такой вопрос способен возникнуть, но все равно вкладываем все наше время и силы, чтобы укрепиться в самобмане, что мы никогда не умрем. Мы глушим это в себе, чтобы не чувствовать боль неизбежной действительности, мы занимаем и развлекаем свой ум, строя подробные планы на будущее. В какой-то степени именно это и делает человеческое бытие таким чудесным, но ловушка тут в том, что мы тем самым создаем ложное чувство безопасности. Мы забываем о том, что ни нашей смерти, ни смерти всех тех, кого мы знаем и любим, не избежать.

Задумайтесь: прожив четверть века, любой из нас успева­ет потерять хотя бы одного близкого друга или родственника. Буквально на днях вы обедали со своими родителями, а на следующую день они уже покойники и вы больше никогда их не увидите. Подобный опыт заставляет нас смотреть в глаза правде смерти — и для некоторых это очень горькая и пугающая правда.

Страх смерти

В самом деле, граждане, — бояться смерти есть не что иное, как казаться мудрецом, не будучи им. Ведь казаться — значит знать то, чего не знаешь; а смерти не знает никто — никто не знает даже и того, не есть ли она для человека величайшее из всех благ; и однакож люди боятся ее, как будто знают, что она есть величайшее из всех зол. Как же не самое низкое невежество — думать, будто знаешь то, чего не знаешь!²

СОКРАТ

Почему мы все так боимся смерти?

Причин тому много, но главная состоит в том, что смерть — совершенно неведомая территория. Ни одному известному нам человеку не удалось вернуться из мертвых и рассказать нам, что же такое смерть. Но даже если бы кто-то вернулся, поверили бы мы ему?

Смерть — это загадка, и хотя мы понятия не имеем о том, что случится после нашей смерти, мы строим всевозможные предпо-

ложения о ней. Мы считаем, что, умерев, мы не сможем вернуться домой, что с момента нашей смерти нам больше никогда не сидеть на любимом диване. Рассуждаем так: вот умру и не смогу посмотреть следующие Олимпийские игры или узнать, кто же был агентом под прикрытием в новом шпионском сериале. Но это всего лишь наши догадки. В конечном же итоге мы просто не знаем. И как раз это незнание приводит нас в ужас.

По мере приближения смерти многие начинают оглядываться на свою жизнь и мучиться от стыда и отягощенной совести — из-за того, что сделали или чего не сделали. Мы не только боимся потерять все, к чему так привязались в этой жизни, и все свои точки опоры, но также опасаемся осуждения наших позорных поступков. Обе эти перспективы делают наше представление о смерти еще более устрашающим.

Смерть не отворотить и никуда от нее не скрыться. Возможно, это единственное событие в жизни, в котором нам придется участвовать, и выбора нам в этом не остается. Мы просто-напросто не можем избежать смерти. Даже пытаться ускорить процесс, совершая самоубийство, без толку, поскольку у людей, как бы стремительно ни умирали они, страх не имеет выключателя. Нам все равно придется переживать невообразимый страх, который сопровождает умирание: мы не можем превратить себя в неодушевленный предмет, в камешек, чтобы уж наверняка ничего не чувствовать.

Как же тогда избавиться от этого парализующего, цепящего страха смерти?

*Однажды я, Чжуан Чжоу, увидел себя во сне бабочкой — счастливой бабочкой, которая порхала среди цветков в свое удовольствие и вовсе не знала, что она — Чжуан Чжоу. Внезапно я проснулся и увидел, что я — Чжуан Чжоу. И я не знал, то ли я Чжуан Чжоу, которому приснилось, что он — бабочка, то ли бабочка, которой приснилось, что она — Чжуан Чжоу. А ведь между Чжуан Чжоу и бабочкой, несомненно, есть различие. Вот что такое превращение вещей!*³

Этот вопрос знаменитого китайского философа достоин того, чтоб над ним хорошенько поразмышлять. Когда вы смо-

трите на бабочку, откуда вам знать, что сами вы не есть всего лишь малость из сновидения этой бабочки? С чего вы взяли, что на самом деле «живы»? Откуда у вас берется уверенность, что вы «живете»? Да ниоткуда. Остается лишь предполагать.

Вдумайтесь! Как вы можете доказать себе, что живы и существуете? Что вы в силах сделать? Один из привычных способов убедиться в том, что вы не спите, — ущипнуть себя. В наши дни, чтобы почувствовать себя более живыми, люди режут собственную плоть — вены на запястьях. Другие же, что менее зрелищно, отправляются по магазинам, или женятся, или склочничают со своей супружеской половиной. Ничто не мешает вам применить любой метод. Ссорьтесь, режьте себя, щипайте сколько вашей душе угодно, но, *что бы вы ни делали*, вам не удастся однозначно доказать, что вы живы. И вместе с тем вы, как и большинство других людей, продолжаете бояться смерти.

Это то, что Будда называл навязчивой тягой. Вы привязаны к способам, которые применяете, чтобы доказать себе свое существование. В то же время все, чем вы себя мните, и все, что чувствуете, видите, слышите, пробуете на вкус, трогаете, цените, судите и так далее, вам вменено — обусловлено вашим окружением, культурой, семьей и человеческими ценностями. Преодолевая эти наведенные представления и свои обусловленности, вы также способны победить и страх смерти. Как раз это буддисты и называют освобождением от двойственных различений, усилий оно требует очень небольших, затрат же не нужно совсем.

Все, что нужно сделать, — это спросить себя:

Насколько я уверен — прямо сейчас — в том, что на самом деле здесь нахожусь?

Насколько я уверен в том, что действительно жив?

Стоит вам всего лишь задать себе эти два вопроса, и в ваших навязанных извне убеждениях появятся бреши. Чем больше брешей вы наделаете, тем скорее сможете выпутаться из своих обусловленностей и тем самым сильно продвинетесь к пониманию того, что буддисты именуют постижением шуньяты. Зачем необходимо постигать шуньяту? За тем, что, если постигнете и реализуете шуньяту, вам удастся окончательно победить не только гнетущий страх смерти, но и гнетущее допущение, что вы живы.



Чжуан-цзы грезит о бабочке

Никакие ваши допущения о том, кто вы, кем вы притворяетесь, и никакие ярлыки, которые вы вешаете на себя, — не настоящие «вы»; все это лишь догадки. И именно эти догадки — допущения, притворства, ярлыки и тому подобное — создают иллюзию самсары. Хотя мир вокруг нас и его обитатели «наблюдаемы», они не «существуют»: это все искусственно созданная иллюзия. Стоит только полностью принять эту истину — не только интеллектуально, но и практически, — вы станете бесстрашным. Вы увидите, что *эта жизнь — всего лишь иллюзия, так же, как и смерть*. Даже если у вас не получается воплотить это воззрение полностью, одно лишь знакомство с ним многократно уменьшит ваш страх смерти.

Это утверждение стоит того, чтобы его повторить. Страх безоснователен и необязателен, особенно страх смерти, и огромный кусок его моментально растворится в тот миг, когда вы по-настоящему примете то, что все наблюдаемое и существующее — только лишь предложенная извне и искусственно созданная иллюзия.

Итак, как же нам прийти к принятию того, что самсара — это иллюзия?

Жизнь — это иллюзия

Для тех, кто стремится постичь иллюзорную природу жизни и смерти, есть множество доступных способов этого добиться. На самом деле единственная цель всего учения Будды сводится к пониманию того, что все и каждое явление самсары — это иллюзия.

Начните как можно больше слушать того, что говорят об иллюзиях, называемых «жизнью» и «смертью», — на эту тему нам всем слушать не наслушаться. И не подумайте, что слушать и слышать — это не исконные практики Дхармы. Как раз наоборот.

Далее размышляйте над тем, что услышали, и просвещайтесь глубже, читая книги.

И наконец самое важное: попытайтесь *привыкнуть* к тому, что узнали. Как? Существует множество способов привыкнуть к представлению о том, что жизнь подобна грезе. Самый простой и действенный подход — задаться несколькими вопросами. Просто задаться. Нет необходимости на них отвечать.

Уподобьтесь Чжуан-цзы

Подобно Чжуан-цзы, созерцайте бабочку и спросите себя:

Эта бабочка видит меня во сне? Не сон ли я этой бабочки?

Ущипните себя

Ущипните себя — легонько или сильно, на ваше усмотрение, — и спросите себя: кто щиплет? А кто чувствует щипок?

Просто знайте свои мысли и наблюдайте за ними

Вот прямо сию секунду вы наверняка думаете о чем-то. И, думая то, что вы думаете, *просто знайте*, что вы думаете эту мысль.

Если думаете мысль о чем-то плохом, не позволяйте ей вести вас к другой мысли — все равно, о хорошем она будет или о плохом. Неважно, какая именно у вас исходная скверная мысль, просто наблюдайте за ней.

Если думаете мысль о хорошем, *просто наблюдайте* за ней.

Если думаете о ключах от вашей машины, просто знайте, что вы думаете о ключах от вашей машины.

И если, пока думаете о ключах от машины, вам вдруг захочется чашку чая, — *просто знайте*, что вы думаете о чашке чая. Не пытайтесь пресечь мысль о ключах от машины.

Если чувствуете, что страх смерти переполняет вас, *просто смотрите* на него. Не думайте о том, что, как вам кажется, вам следует предпринять, или как, по-вашему, это нужно сделать.

Эти несколько упражнений по крайней мере помогут вам понять, что большая часть вашего внешнего и внутреннего мира — всего лишь допущение и проекция, не более.

Ослабьте хватку своих ожиданий

Если у вас нет ни времени, ни склонности познакомиться с воззрением о самсаре как иллюзии, постарайтесь, пока вы еще живы и здоровы, не слишком привязываться к своим планам, надеждам и ожиданиям. По крайней мере, будьте готовы к тому, что, возможно, ничего не получится. Все хорошее, что есть в вашей жизни, может в мгновение ока стать полностью противоположным, и все, что вы цените, вдруг делается бросовым.

Представьте, что ваш лучший друг переезжает на другой конец страны. Вы встречаетесь крайне редко, и со временем эмоционально отдаляетесь друг от друга. Однажды он пишет что-то в социальной сети, что вас глубоко оскорбляет, и внезапно он ста-

новится вашим худшим врагом. Жизнь полна таких вот отрезвляющих встрясок.

Осознание того, до чего все переменчиво, — полезная разновидность тренировки ума, и вы, отрешаясь от привязанностей к планам, расписаниям и ожиданиям, значительно уменьшите в себе страх смерти. Если у вас в жизни не случилось ни единого разочарования или промаха, вы, оказавшись у врат смерти, ужаснетесь. Конечно, к тому мигу уже слишком поздно предпринимать что бы то ни было. Если повезет, ваши друзья и семья, возможно, возьмут на себя ответственность и создадут и накопят соответствующие причины и условия, чтобы утешить и поддержать вас. А если повезет по-крупному, они не будут пытаться вас обмануть, убеждая, что вы будете жить вечно. Лучшее, что каждый из нас может сделать для умирающих, — не врать о том, что с ними происходит.

Умерьте себялюбие

Себялюбие и жадность порождают самый мощный страх. Мы все останемся в одиночестве, когда умрем, но если у вас есть привычка постоянно заниматься самолюбованием перед восхищенной публикой, то уединение смерти будет для вас невыносимым. Так крепко привыкнув к восхищению льстецов, которые потакают всякому вашему капризу, вы, оставшись в полном одиночестве, преисполнитесь невообразимого страха. Вот почему, умеряя себялюбие, вы можете ослабить в себе страх.

Сократите в себе привязанность к житейскому

Некоторые люди боятся смерти, потому что боятся физической боли. Но не каждый умирает в муках. Случится ли так с вами или нет — зависит от вашей кармы. А поскольку карма у всех людей разная, то и опыт смерти тоже будет неповторимым. Некоторые люди даже не осознают того, что они умирают. Есть даже такие, кто не понимает, что умер, — и умер уже несколько дней или даже недель назад. Смерть может настичь внезапно, подобно удару молнии, или изнурительно медленно. И громадная часть боли, претерпеваемой во время смерти, вызвана эмоциональной привязанностью к жизни, имуществу, друзьям, семье, собственности и беспокойствами о незавершенных делах.

Жить значит умирать

*Раз был рожден,
значит, умру,
и вот...*

Кисэи⁴

Будет ли в миг смерти прок хоть от чего-нибудь?

Всё, что мы, люди, делаем, думаем и чувствуем, пока живем, порождено неведением, эмоцией и кармой. Именно в силу наших неведения, эмоций и кармы все складывается так, что мы вынуждены претерпевать и рождение, и смерть целиком в одиночку. У нас нет выбора. Раз уж мы родились, ничто и никто не сможет предотвратить нашу смерть. Неизбежность смерти заложена в самом рождении, и мы не в силах этому противостоять.

Если не хотите испытывать беспомощность и одиночество смерти и перерождения, необходимо, пока вы еще живы, накопить причины и условия для того, чтобы больше не рождаться.

В момент смерти вы, возможно, окажетесь в кругу родственников и друзей, но вряд ли вам будет от них какая-то польза — более того, они могут все усложнить. А ну как при своем последнем выдохе вы вдруг осознаете, что, подобно коршунам, ваши жадные родственники уже дерутся, выясняя, что кому достанется? И еще до того, как остынет ваше тело, они уже примутся растаскивать из вашего прекрасного дома все, что в нем есть драгоценного, взламывать вашу электронную почту и вскрывать сейфы. Стоя у вашего смертного одра, они могут затеять распря, кому достанется ваш бесценный письменный стол в стиле Людовика XV, и ваш никчемный племянник, возможно, полезет листать одно из ваших драгоценных оригинальных изданий. А если получится наоборот, то присутствие тех, кого вы любите и кто любит вас, рядом с вами в миг вашего ухода способно сделать боль разлуки невыносимой.

Грубое человеческое сознание имеет склонность представлять смерть как окончательное отделение тела от ума. Точнее же описывать *смерть как конец некоторого периода времени*. На протяжении всей так называемой «жизни» мы, следовательно, переживаем постоянный поток «смертей». Смерть смерти — это

рождение; смерть рождения — это пребывание; смерть пребывания — это рождение смерти. Все, что мы переживаем, — это одновременно смерть и рождение, и если вы подвластны явлению под названием «время», вы также окажетесь подвластны смерти.

То, что обычно подразумевается под «жизнью» или «проживанием», полно случайностей, но смерть — возможно, наиболее значимое из всех событий жизни, — есть нечто противоположное. Если бы вам пришлось умереть сегодня, вы бы утратили и свое самоопределение, и все имущество, и никакие ваши планы не воплотились бы. Вот почему смерть — такая масштабная штука. Для большинства из нас рождение — куда меньший повод для тревог и уж точно и близко не такое страшное, как смерть. Более того, мы любим рождения. Когда рождается ребенок, мы поздравляем родителей и затем неумоимо отмечаем день рождения этого ребенка всю его оставшуюся жизнь. Ныне целая индустрия обслуживает дни рождения: деньрожденные торты, деньрожденные вечеринки и, конечно же, деньрожденные открытки — все это доступно одним нажатием кнопки. Даже пальцем не придется пошевелить — социальные сети напоминают нам о днях рождения всех и каждого, вплоть до кота.

В отличие от нас великие мастера Махаяны думали о рождении как о большем препятствии для преодоления, нежели смерть. Нагарджуна, великий индийский ученый и махасиддха, сказал своему другу — царю⁵, что для духовного человека рождение — штука куда более неприятная и серьезная, чем какая бы то ни было смерть.

Итак, почему же духовные люди ценят смерть выше рождения? Рождение — это событие в жизни, которым мы совершенно не способны управлять. Мы высказываем из тел наших матерей, и нашего мнения никто не спрашивает. Мы не решаем, где нам родиться, кто будут наши родители, в какой день и час мы явимся на свет и хотим ли мы родиться вообще. Ни один из этих аспектов не в нашей власти.

Знание того, что мы были рождены, не приносит нам никакой пользы ни в какой период жизни, тогда как осознание того, что смерть неизбежна, постоянно побуждает нас ценить то, чем мы располагаем. Знание того, что мы должны умереть, помогает нам жить изо всех сил. Знание того, что смерть неминуема и несомненна, делает нас способными любить и оставаться в здравом

уме. Оно же не дает нам сделаться бесчувственными и оглушенными мирской жизнью. Очень многих из нас жизнь опьяняет: размышление о смерти — возможно, единственный доступный для нас способ отрезветь.

Если вы родились, вам придется умереть, а если вам предстоит умереть, значит, придется и переродиться. Как же нам прервать эту цикличную игру жизни и смерти? Достигнув состояния пробуждения. Как только достигаете «пробуждения» и становитесь «просветленным», вы перестаете накапливать причины и условия, которые приводят к смерти и перерождению. Но до тех пор вам предстоит переродиться и умирать — снова, снова и снова.

Поскольку жизнь и смерть неразделимы, нам бы следовало скорбеть о рождении точно так же, как мы оплакиваем смерть. Особенно в эти дни. Только задумайтесь на секунду, что придется претерпеть вашим детям, когда они повзрослеют. В один прекрасный день ваша дочь войдет в универсам и ее зачаруют всевозможные искушения — от одной только блестящей красной помады голова у нее пойдет кругом, что уж говорить о канцелярских принадлежностях. А дальше уж не избежать мира гурманского кофе и «Старбакс», моды и оздоровительных курортов, или сальдо на банковских счетах и самого понятия денег. Ух! Ее ждет суровая жизнь.

Существуют ли плюсы у смерти?

Не отворачиваясь от смерти, мы начинаем ценить то, что значит быть живым, но едва ли кто так думает в наши дни. Большинство современных людей живет слепо, полностью пренебрегая неизбежностью и непредсказуемостью смерти.

Природа будды

Согласно Буддадхарме, смерть учит нас одной исключительно положительной истине: природа ума всех до единого наделенных восприятием существ есть будда, — природа моего ума и природа вашего ума есть будда.

Природа будды — это не какая-то там экзотическая нью-эйджевская теория или оккультное явление. Поскольку вы наделены

природой будды, что бы вы ни делали, где бы ни были, *суть вашего ума — будда*.

Пощупайте поверхность книги или электронного устройства, которое вы держите, послушайте, что происходит вокруг вас, почувствуйте мягкость подушки у себя под ягодицами или вес тела подошвами ног. Подумайте о словах, которые вы читаете: *суть вашего ума — будда*.

Ум, который делает все, что я сейчас перечислил, — ваш собственный обычный ум — это будда. Не только ваш ум есть будда, но и обычный ум любого наделенного восприятием существа, которое осознает, читает, видит, слышит, пробует на вкус и так далее — также есть будда.

Вообразите стакан грязной воды. Хотя вода сама по себе чистая и прозрачная, если ее взболтать, она смешается с осадком, и вот мы видим грязную воду. Так же и с нашим недостатком осознанности и внимательности: из-за него взбаламучиваются всевозможные мысли и эмоции, они смешиваются с нашим чистым, ясным умом и делают его мутным.

Следите за своим умом

Как это устроено, можно распробовать прямо сейчас. На три минуты прекратите чтение и загляните в свой ум.

Спросите себя:

Много ли времени прошло, прежде чем некая мысль возникла у вас в уме?

Давно ли вы начали думать эту мысль?

И как давно вы полностью потерялись в этой мысли?

Процесс перехода от одной мысли к другой нам хорошо знаком. Представьте: вы ждете друга, он должен заехать за вами и отвезти на вечеринку. Вы воодушевляетесь, едва заслышав гудок автомобиля. Кто явится на вечеринку? Какая там будет еда? Намечены ли развлекательные игры? Будет ли весело? Не успели вы ступить за порог своего дома, не говоря уже о прибытии на вечеринку, как уже потерялись в мыслях.

У большинства из нас нет вообще никакой осознанности, и поэтому мы никогда не замечаем, как наш ум вязнет в наших

незатейливых хлопотах — эмоциональных и телесных — о друзьях, родне, ценностях, философских взглядах, политических системах, деньгах, собственности и отношениях. Всю нашу жизнь осознание, которое есть наша природа будды, ослеплено, размыто, озадачено, замутнено и притуплено безудержными мыслями — покуда нас окончательно не засасывает в болото чувств, смятения, ожиданий и осложнений, и кажется, будто природы ума и не существовало вовсе.

В момент смерти, будь вы матерый практикующий буддист или исполнительный директор компании «Гугл», трейдер с Уолл-стрит или какой угодно материалист, естественный процесс умирания принудит ваш ум расстаться со всем, что вам было когда-либо известно. Очевидно, это означает расставание с друзьями, семьей, домом, парком и спортивным залом, но также означает расставание с тем единственным, которое было с вами на протяжении всей жизни, круглосуточно и без выходных, даже во сне: с вашим телом. Когда вы умрете, все ваше тело, включающее самые тонкие стихии (землю, воду, огонь, воздух и пространство) и чувства, придется оставить.

Пока вы живы, все, что вы думаете, видите, слышите, ощущаете на вкус, осязаете и тому подобное, проходит через фильтр чувств — глаза, уши, язык, тело и так далее. К моменту, когда ваш ум получит тот или иной опыт восприятия, это переживание не только успеют впитать ваши органы чувств и сознание, но оно уже окажется обусловленным вашим образованием и культурой. Как раз этот процесс фильтрации в основном и делает жизнь возможной.

Вообразите: вы просыпаетесь однажды утром и обнаруживаете себя в незнакомом месте. Прямо напротив вас находится стена кремового цвета с двумя нарисованными на ней черными полукругами и двумя кругами. Мгновенно, основываясь на вашем образовании и знании рекламы, ум истолковывает то, что видит, как «Сосо» [Коко — *примеч. перев.*]. (Особенно если вы нувориш и ничего не смыслите в парфюмерии. Вы, возможно, не слыхали о «Д. С. и Дурга» и по-прежнему считаете, что «Коко Шанель» — лучшие духи в мире.)

Пока мы живы, все, что мы воспринимаем, перетолковывается в соответствии с нашим воспитанием и образованием — или



Статуя Будды в национальном парке Сораксан, Южная Корея

недостатком их. Именно поэтому мы способны различить знакомые запахи — сандаловое дерево, лаванду или вонь застоявшейся мочи в общественном туалете. Так же мы распознаем и предметы. Если засохшие дубовые листья покрошить так, чтобы они выглядели как чай, и упаковать в коробочки с этикетками «Фортнум и Мейсон», да с каким-нибудь экзотическим названием, многие бросятся их покупать, не задумываясь о том, что это на вкус.

В смерти природные законы пресекают нам физические чувства, и ум остается обнаженным и в полном одиночестве. Поскольку у вас больше нет глаз из плоти и крови, все, что вы воспринимаете, остается необработанным, нефильТРованным. Без глаз — фильтров восприятия — «СОСО» на кремовой стене будет выглядеть совершенно иначе.

Буддизм говорит нам, что для духовного практикующего этот момент полной обнаженности — момент смерти — чрезвычайно ценен. В момент смерти силы природы вообще-то помогают нам различить, распознать исконную природу, которая всегда была с нами — природу будды, и ухватиться за нее. Момент смерти особенно ценен, если практикующий уже соприкоснулся с природой ума. Поэтому буддисты при жизни развивают навыки и способности, которые им понадобятся, чтобы как можно полнее использовать возможности, которые дает смерть по самой природе своей.

Особенно значим момент смерти для тантриков, потому что, даже если не удалось достичь просветления при жизни, вы приобрели навыки, которые понадобятся, чтобы преуспеть в момент смерти.

Определенность и неопределенность смерти

Хорошо ли это, плохо ли, но раз уж ввалились в жизнь в процессе того, что мы именуем «рождением», уверены мы можем быть в одном: в собственной смерти. Но вот чего никто из нас не знает наверняка: когда именно она случится, — и как раз вот это тревожное сочетание и делает размышления о смерти столь неотступными. Определенность того, что мы умрем, уже само по себе довольно скверно, но неопределенность того, *когда* мы

умрем, гораздо хуже — все равно что, покупая дорогое ожерелье «Тиффани», не зная, будет ли у вас возможность его надеть.

Как ни странно, но именно неопределенность времени смерти вынуждает нас строить планы. Как раз потому, что мы так не уверены и нам так неуютно, мы стараемся заполнить свои дни всякими делами. Но как бы тщательно мы ни планировали, нет никакой гарантии, что все это на самом деле произойдет. Одно лишь решение встретиться с другом в Лондоне в пятницу совсем не означает, что эта встреча состоится — помешать могут какие угодно непредсказуемости. Ни один ваш план скорее всего не воплотится в точности так, как вы ожидаете, — ни будущее ваших детей, ни пенсия ваших бабушки и дедушки, ни ваша новая квартира, или та идеальная сделка, или отпуск вашей мечты. Они могут пойти прахом или состояться, превзойдя все ваши мечты, — в конце концов неожиданное совсем не обязательно должно быть плохим. Но суть в следующем: что бы вы ни делали, сколько бы ни вкладывали усилий, никак не получится быть уверенным, что все запланированное сбудется. Какой бы сильной ни была ваша слепая вера в то, что все, что ни происходит, — всегда к лучшему, на самом деле так складывается редко. А потому страдания, которые переживаете при крушении планов, вы навлекаете на себя сами.

Строить планы и назначать встречи — это еще и очень действенный способ расходовать свое будущее. Вдумайтесь. Каждая минута, которую вы отвели под какую-нибудь встречу или занятие, использована задолго до того, как наступит. И, назначая встречу, вы обзаводитесь дополнительным страданием — вам предстоит добиться осуществления этого плана.

Одна из главных причин, почему мы практикуем Дхарму, — подготовка себя к неминуемой смерти. Для некоторых это единственная причина для практики, но и одной ее хватает, чтобы стоило практиковать Дхарму. В наши дни различные аспекты Дхармы, как, например, осознанность, становятся все популярнее, но редко как подготовка к смерти и уж тем более не как подготовка к тому, что следует за ней. Современные люди медитируют, руководствуясь какими угодно мотивами за исключением самого важного. Много ль участников курса випассаны занимаются медитацией, чтобы подготовиться к смерти? А много ль народу практикует, потому что хочет разорвать круг смерти и

перерождения навсегда? Большинство людей медитирует, потому что хочет стать лучшими менеджерами, или найти спутников жизни, или стать счастливее, или из-за стремления к спокойным и ненапряженным сознанию и жизни. Для них медитация — это подготовка к жизни, а не к смерти, и поэтому она не менее мирская, чем любые другие житейские стремления — шоппинг, походы в ресторан, спортзал или на тусовки.

Если всё, что вас волнует, — это научиться расслабляться и разряжаться, то медитация, возможно, не лучший вариант. Лучше покурите сигару — это намного более легкий и быстродействующий способ расслабиться, нежели медитация. Налейте себе стаканчик односолодового виски. Или побродите по социальным сетям. Сидеть, скрестив ноги, выпрямившись, и наблюдать за своими вдохами и выдохами — это не только чрезвычайно скучно, но и для многих из нас быстро становится физически болезненным. Большинство «медитирующих» в итоге тратит больше времени, беспокоясь о том, по-настоящему ли они осознанны, чем, собственно, практикуя. А все эти беспокойства очень вредны для вашего кровяного давления, верно?

Жизнь полна сюрпризов. Если вы читаете эту книгу, чтобы подготовиться к смерти вашего смертельно больного возлюбленного, как бы вы ни были молоды и здоровы, нет гарантий того, что вы не умрете первым. А потому лучше подготовиться ко всему и полностью осознавать данности самсары. Однако если вы, напротив, цепляетесь за свои слепые ожидания и допущения, если в упор не замечаете, как все устроено на самом деле, если вы жадны, неразумно вальяжны или продолжаете полагаться на то, что ваши житейские планы увенчаются успехом, когда случится худшее, страдания ваши будут сокрушительны и вы ничего не сможете с этим поделать.

ПОДГОТОВКА К СМЕРТИ И ТОМУ, ЧТО ЗА НЕЙ

Будда сказал, что наивысшая осознанность — помнить о том, что жизнь непостоянна, а смерть неизбежна.

*Из всех следов
след слона наибольший.
Подобно же из всех медитаций
наивысшая та, что о смерти⁶.*

Некоторые люди знают интуитивно, что их жизнь подходит к концу. Даже если они здоровы и молоды и нет логической причины для смерти, они чувствуют ее близость. Другие знают, что умрут, потому, что им поставили диагноз неизлечимой смертельной болезни. И если эти люди — не духовные практикующие, то в таких обстоятельствах большинство из них впадает в панику, тоскует и теряет надежду. А вот практикующие как правило не паникуют, а распознают в смерти свой большой шанс перейти на новый уровень, усилить практику Дхармы и свернуть всю бессмысленную деятельность, которая наполняла их повседневную жизнь.

Знаете ли вы, что вам осталось всего несколько месяцев, или же считаете, что у вас еще целая жизнь впереди — неважно, смерть — это реальность, с которой рано или поздно придется столкнуться. С точки зрения буддийского учения, чем раньше вы это осознаете, тем лучше.

Осознайте, что вы умрете

*Смерть уничтожает человека: идея смерти его спасает*⁷.

Э. М. ФОРСТЕР

Первым делом нужно убедить себя, что, даже если вы не имеете понятия, когда это случится, — *вы умрете*.

Люди умирают ежедневно. Мы все рано или поздно оказываемся у смертного одра родных и близких. И все же много ль среди нас тех, кто на самом деле верит, что смерть случится?

Обычно из-за вести о том, что смерть совсем близко, люди чувствуют, будто их обманули и обошлись с ними сурово. Подсознательно мы думаем: «Почему это происходит со мной? И почему сейчас? Я еще молод, мне же не 99! Будь я стар, тогда понятно, очевидно, пора умереть. Но почему сейчас? У меня жизнь едва началась!»

Поэтому первый шаг подготовки к смерти — убедить себя в том, что, даже если неизвестно, когда смерть случится, все же абсолютно определенно одно: вы умрете.

Второе: вы не единственный человек, кому приходилось или придется иметь дело со смертью. Нам всем предстоит умереть, и, значит, в этом нет ничего несправедливого.

... когда бы вы ни думали «я умираю!», представляйте Гуру, Владыку Мудрецов, у себя на макушке головы и зарождайте сильнейшую веру. Затем думайте так: «Не я один: все чувствующие существа подчиняются закону смерти, никто не свободен от него. Хотя здесь в самсаре мы постоянно переживаем бесчисленные рождения и смерти, все, что мы когда-либо знали, — это страдания смерти, и все эти рождения были полностью лишены смысла. Теперь же я постараюсь, чтобы эта моя смерть оказалась осмысленной!»

Дилго Кхьенце Ринпоче⁸

Процесс умирания начинается в момент рождения. Никто не ожидает, что ребенок, лишь выскользнув из чрева матери, составит завещание. Но с годами — возможно, в 50, а еще лучше в 40 — стоит хорошенько подумать о том, что вы хотите сделать и чего достигнуть, прежде чем умрете.

Живите полной жизнью

Постарайтесь наслаждаться жизнью. Поезжайте на Мачу-Пикчу, или на Мадагаскар, или туда, куда вы всегда мечтали попасть. Будьте реалистичны в том, что вам нужно купить или чем хотелось бы владеть. Спросите себя, нужен ли вам действительно еще один «феррари»? Действительно ли нужно столько денег на счете в банке? Напомните себе, что возня с дорогими игрушками и банковскими счетами зачастую приносит больше мороки, чем радости — если только вам не доставляет большого удовольствия филантропия и вы не планируете вложить свою обильную наличность в благое дело.

Начинайте смотреть на все и относиться ко всем вещам и людям вокруг, как будто видите их в последний раз.

Завершите все накопившиеся хлопоты или разногласия в семье и среди друзей — сейчас самое время разобраться с любыми недопониманиями и разрешить давнишние обиды.

Но наилучшая подготовка к смерти — это полная жизнь. Наслаждайтесь самым изысканным чаем в мире, заваренным как подобает и налитым не в пластиковый стакан. Носите одежду, которую вам всегда хотелось носить. Читайте книги, которые вам всегда хотелось прочесть. Делайте все, что вам всегда хотелось сделать, каким бы диким или беспардонным оно ни было. И делайте это сейчас же, потому что другого шанса может и не выпасть.

Покупайте осознанно и составьте завещание

Мы, люди, любим земные блага, и все поголовно желают быть счастливыми. Поэтому-то мы и вкладываем столько усилий в накопление денег и материальных ценностей. Таков парадокс: все, что мы делаем ради уюта и покоя, в итоге становится источником нескончаемой мороки и горя.

Если вы владеете деньгами и собственностью, решите, как это должно будет использоваться после вашей смерти: уладьте все свои финансовые дела и составьте завещание. Возможно, вы могли бы оставить свои мирские блага и дом своим детям, или племянникам, или двоюродным братьям и сестрам? Или фонду спасения леопардов? Или отдать на исследования раковых заболеваний?

Постарайтесь действовать более осознанно. Совершая покупки, сохраняйте здравомыслие. Перестаньте покупать и складировать бесполезные предметы — не уподобляйтесь баракольщику. Если желаете планировать и вкладываться во что-то долгосрочное, делайте это с полным осознанием того, что, возможно, умрете прежде, чем эти вложения принесут прибыль.

Семейные узы

Многим из нас семейные отношения доставляют больше всего хлопот, особенно когда мы приближаемся к смерти. В Китае, например, семья продолжает быть очень важной ячейкой общества. Традиционное представление о роли семьи и поныне питает жесткие и часто угнетающие культурные и общественные ожидания. Отцы обязаны выполнять обязанности, какие китайские отцы выполняли всегда, а дети обязаны жить так, как всегда жили китайские дети, — чтобы доставить удовольствие своим родителям. Но благотворны ли подобные семейные связи?

Считается, что родители должны обеспечивать детей несмотря ни на что. Но действительно ли то, в чем нуждаются дети, — это одержимая родительская преданность? Приносит ли она им благо? Посвятив по крайней мере два десятка лет воспитанию детей, многие китайские родители вынуждены иметь дело со следующим слоем семейных связей, когда появляются внуки. Может, пусть бы у подобной всепоглощающей семейной жизни был какой-нибудь срок годности?

Китайским детям приходится жить под не меньшим давлением социальных ожиданий, чем их родителям, включая принятие ответственности за своих родителей, когда те постареют. Но по-хорошему, любой, кто стремится быть достойным человеком, должен бы с готовностью делать все возможное, чтобы позаботиться о своих родителях, семье и друзьях.

Конечно, нет никаких причин не наслаждаться семейной жизнью, но в смысле подготовки к смерти постарайтесь участвовать в ней осознанно. Всегда помните, что рано или поздно вы умрете, и в свете этого попробуйте понаблюдать за собой в том, как вы ведете себя в семейной жизни. Если этот «наблюдатель» постоянно осознает то, как вы себя ведете, думаете и поступаете, ваши семейные обязанности и привязанности будут менее ограничивающими.

Что бы вы ни делали, всегда помните: смерть, которая непредсказуема, но определена, где-то рядом, за углом, и умирать вам предстоит в одиночестве. Поэтому постарайтесь использовать «наблюдателя», чтобы не увязнуть в чрезмерной эмоциональной неразберихе семейных отношений.

Начитывайте «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ»

Идеальная подготовка к смерти — пристальное изучение наставлений Будды о принятии Прибежища, о практике бодхичитты и взаимозависимом происхождении. К несчастью, большинство современных людей не имеют времени для такого изучения. Что же делать тогда? Можно начитывать ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Тем, кто больше знаком с китайской буддистской традицией, можно произносить НАМО ГУАН ШИ ЙИН ПУСА, а если вы предпочитаете японскую буддийскую традицию — ОН АРОРИКЬЯ СОУАКА. Если же вас больше тянет к тайской традиции Тхеравады — проговаривайте БУДДХО⁹.

Независимо от того, буддист вы или нет, время смерти само по себе чрезвычайно важно. Именно тогда вам предстоит проделать самую простую, но вместе с тем самую мощную практику, — начитывать мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. А потому, в порядке подготовки к собственной смерти, чего бы не начать начитывать ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ уже сейчас? При желании можно предложить этот метод всякому, кто хочет подготовить себя к смерти. Это действительно на пользу.

Что делает мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ такой действенной? Причина всей нашей боли и мук в этом человеческом существовании — незнание того, что жизнь и смерть — это иллюзия, или, если выразиться по-другому, бардо жизни и смерти — всего лишь проекции. Мы воображаем, что все видимое и переживаемое нами по-настоящему существует, затем мы неверно трактуем воспринимаемое и в результате страдаем. Шесть слогов ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ напрямую связаны с «шестью вратами проекций». И именно через эти шесть врат мы создаем те проекции, которые составляют иллюзии жизни, смерти и бардо.

Что такое «бардо»?

«Бардо» — это тибетское слово, которое означает «между», иногда переводится как «промежуточное состояние». Совсем попросту говоря, бардо есть то, что лежит между двумя иллюзорными границами. Например, вот этот самый миг находится между границами прошлого и будущего — иными словами, сегодня находится между вчера и завтра. В то же время мы должны всегда помнить, что всё есть иллюзия, включая бардо, нет никаких истинно существующих границ, отделяющих прошлое от настоящего, а настоящее — от будущего. Это важно.

Одно из наиболее значимых и исполненных важности бардо располагается между началом периода, в котором мы совершенно не осознаем у себя врожденную природу будды, и моментом, когда мы прозреваем на этот счет — буддисты называют это просветлением. Иначе говоря, все, что происходит между нераспознаванием и распознаванием природы будды и называется «бардо». Внутри этого обширного бардо мириады меньших бардо, включая «бардо этой жизни». Это бардо невероятно значимо для обычных людей, подобных нам с вами, потому что мы имеем наибольшие возможности выбирать и менять направление своей жизни.

Шесть врат проекций создают наше переживание каждого из шести миров¹⁰. Проекции и переживания, вызванные желаниями и нуждами, приводят в людской мир, гордыня ведет в мир богов, зависть — в мир асур, смятение и недостаток осознанности — в мир животных, скупость и жадность — в мир прет, или «голодных духов», гнев же ведет в адские миры. На протяжении жизни люди постоянно и поочередно переживают эти проекции, и поэтому нет необходимости вообразить, каково оно, перерождение в этих мирах.

Примите Прибежище

Если в своих духовных предпочтениях вы склоняетесь к буддизму, необычайно действенная и важная подготовка к смерти — принятие Прибежища в Будде, Дхарме и Сангхе — в идеале, с сего момента и пока не обретете просветление.

Люди иногда спрашивают, нужно ли им ехать в Индию или в Гималаи и там найти гуру, чтобы принять Прибежище как полагает. Нет, не нужно.



Статуя Будды в Ступе Махабодхи, Бодхгая, Индия

Что такое принятие Прибежища? Сердце принятия прибежища — доверие. Вы принимаете Прибежище, осознанно решая доверять тому, что Дхарма есть неоспоримая истина. Вы выбираете верить в истину того, что все составные явления непостоянны, все эмоции — боль, и так далее¹¹. И вы выбираете склониться перед истиной Дхармы, перед Буддой (который учит этой истине) и Сангхой (вашими сотоварищами практикующими, кто также склонился перед этой истиной). Раз вы всем сердцем и безусловно признали истину Трех Драгоценностей, значит, вы приняли Прибежище.

Необязательно проходить традиционный ритуал принятия Прибежища, если вы этого не хотите, но многим церемония помогает глубже ценить то, что на самом деле есть принятие Прибежища. Ритуал также дает вам уверенность, что вы на самом деле склонились перед истиной. Но если в вас нет острого

желания, нет никакой необходимости принимать Прибежище в присутствии буддистского мастера, монаха или монахини. Вашими свидетелем может стать любой, кто сам принял прибежище — да хоть ваш сосед. Вашему свидетелю понадобится лишь произнести строфы принятия Прибежища, которые вы затем повторите вслух. Важнейший аспект этого ритуала в том, что вы должны по-настоящему осознать, что вы произносите. Конечно, присутствие свидетелей или вашего учителя способно укрепить ваше решение учиться и практиковать, но их участие не строго обязательно. Если вам так больше нравится, можете принять Прибежище наедине с самим собой. Достаточно прочесть текст принятия Прибежища перед статуей или изображением Будды, или просто представлять, что Будда перед вами, и мысленно принять Прибежище в Трех Драгоценностях.

Как проще всего принять Прибежище

Сперва положите какой-нибудь буддийский текст — Абхидхарму, например, или Праджняпарамита-сутру, — на чистый стол. Если у вас есть статуя Будды, поставьте ее рядом с сутрой.

Если хотите, опуститесь на колени перед статуей и книгой, сложив ладони в молитвенном жесте. Этого всего лишь предложение и абсолютно не обязательно. Если преклонение колен идет вразрез с вашим культурным воспитанием, или вы просто не хотите этого делать, — не делайте.

При желании можно усовершенствовать этот ритуал — добавить подношение цветка или зажженного благовония. Но, опять же, подобные подношения вовсе не обязательны.

Думайте про себя или произносите вслух:

Я преклоняюсь перед истиной того, что:

Все составные явления непостоянны — это мое тело умрет;

Все эмоции — боль, каждая омрачена надеждой или страхом,
а потому на них нельзя положиться;

Все явления не обладают самостоятельно существующей природой — всё, что, как мне кажется, я вижу, есть моя собственная проекция,
а не то, как все существует на самом деле.

Я склоняюсь перед этой истиной — Дхармой;
Я склоняюсь перед тем, кто распространил эту истину, — Буддой;
И я склоняюсь перед собранием, которое следует законам
этой истины, — Сангхой.

Если вам надежнее с традиционной формулировкой принятия Прибежища, произнесите строфы, которые вам больше нравятся или все их вместе, как вам угодно.

Намо Буддхая гуруве [Namo Buddhāya guruve]
Намо Дхармая тайине [Namo Dharmāya tāyine]
Намо Самгхая махате трибхьопи [Namo Saṃghāya mahate tribhyopi]
Сататам намах [Satataṃ namaḥ]¹²

*Преклоняюсь перед Буддой — учителем,
Преклоняюсь перед Дхармой — защитницей,
Преклоняюсь перед великой Сангхой —
Перед всеми тремя я неустанно преклоняюсь.*

Буддхам шаранам гаччхами [Buddhaṃ sharaṇaṃ gacchāmi]
Дхармам шаранам гаччхами [Dharmaṃ sharaṇaṃ gacchāmi]
Самгхам шаранам гаччхами [Saṃghaṃ sharaṇaṃ gacchāmi]¹³

*Я принимаю Прибежище в Будде.
Я принимаю Прибежище в Дхарме.
Я принимаю Прибежище в Сангхе.*

В Будде, в Дхарме и в Превосходном Собрании
Я принимаю Прибежище до тех пор, пока не достигну просветления.
Заслугой практики щедрости и всех прочих
Пусть я достигну состояния Будды на благо всех живых существ¹⁴.

Покуда я не овладел сутью Пробуждения,
Я ищу Прибежище в Будде,
Я ищу Прибежище в Дхарме
И собрании бодхисаттв¹⁵.

Для тех, кто предпочитает тайваньскую традицию:

С этого мига и до конца моей жизни я (ваше имя)

Принимаю Прибежище в Будде,

Принимаю Прибежище в Дхарме,

Принимаю Прибежище в Сангхе. (3 раза)

Я принял Прибежище в Будде.

Я принял Прибежище в Дхарме.

Я принял Прибежище в Сангхе. (3 раза)

Для тех, кто предпочитает континентальную китайскую традицию:

Я обращаюсь к Будде и полагаюсь на Будду и даю клятву

в том, что все живые существа

Глубоко постигнут великий Путь и проявят пробужденный ум Бодхи.

Я обращаюсь к Дхарме и полагаюсь на Дхарму и даю клятву в том,

что все живые существа

Глубоко проникнут в Сокровища Сокровищницы сутр

и что их мудрость станет обширна, подобно морю.

Я обращаюсь к Сангхе и полагаюсь на Сангху и даю клятву

в том, что все живые существа

Образуют великое собрание, пребывая в гармонии друг с другом.

Я принимаю Прибежище в Будде, чтобы не пасть в мир адских существ.

Я принимаю Прибежище в Дхарме, чтобы не пасть в мир голодных духов.

Я принимаю Прибежище в Сангхе, чтобы не пасть в мир животных.

Я клянусь не искать ни блаженства в мирах людей и небесных созданий, ни достижений шравак и пратьекабудд, ни достижений бодхисаттв соответствующего уровня, но стремиться достичь наивысшего просветления вместе со всеми живыми существами.

Я принимаю Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе до полного достижения просветления. Заслужив, накопленной практикой щедрости и других совершенств, пусть я достигну просветления на благо всех блуждающих в самсаре.

Пусть государство пребывает в мире, а вооруженные восстания пусть успокоятся.

Пусть ветер и дождь будут умеренны,
чтобы люди могли пребывать во благополучии и покое.
Пусть это дисциплинированное собрание желает свершить
благое продвижение.
Пусть каждый пройдет десять уровней бодхисаттв без всяких
трудностей.

Живые существа бесчисленны, я клянусь спасти их всех;
Страдания бесконечны, я клянусь разрешить их все.
Врата Дхармы беспредельны, я клянусь пройти их все.
Путь Будды непревзойден, я клянусь обрести его.

Пусть эта заслуга и добродетель
Воздаст за четыре блага свыше
И поможет тем, кто находится в трех царствах страдания внизу.
Пусть все, кто слышит или видит это, явят пробужденный ум.

Для тех, кто предпочитает японскую традицию:

ОН САРАБА ТАТАГЪЯТА ХАННА МАННАНО НАУ КЪЯРОМИ
[ON SARABA TATAGYATA HANNA MANNANO NAU KYAROMI]¹⁶

С почтением склоняюсь у стоп всех Татхагат.

ОН БОТИ СИТТА БОДА НАДА ЯМИ
[ON BOCHI SHITTA BODA NADA YAMI]¹⁷

ОМ
Я зарождаю бодхичитту «решение обрести просветление».

НАМО
Пока я и все живые существа не достигнут просветления,
я принимаю Прибежище в трех корнях.
Чтобы достичь состояния Будды на благо других,
я зарождаю бодхичитту устремления, действия и абсолютную.

Для тех, кто предпочитает палийскую традицию:

Буддхам шаранам гаччхами [Buddhaṃ sharaṇaṃ gacchāmi]
Дхармам шаранам гаччхами [Dharmaṃ sharaṇaṃ gacchāmi]
Самгхам шаранам гаччхами [Saṃghaṃ sharaṇaṃ gacchāmi]

Дутьямпи Буддхам шаранам гаччхами
[Dutiyampi Buddhaṃ sharaṇaṃ gacchāmi]
Дутьямпи Дхармам шаранам гаччхами
[Dutiyampi Dharmaṃ sharaṇaṃ gacchāmi]
Дутьямпи Самгхма шаранам гаччхами
[Dutiyampi Saṃghaṃ sharaṇaṃ gacchāmi]

Татьямпи Буддхам шаранам гаччхами
[Tatīyampi Buddhaṃ sharaṇaṃ gacchāmi]
Татьямпи Дхармам шаранам гаччхами
[Tatīyampi Dharmaṃ sharaṇaṃ gacchāmi]
Татьямпи Самгхма шаранам гаччхами
[Tatīyampi Saṃghaṃ sharaṇaṃ gacchāmi]

*Я принимаю Прибежище в Будде.
Я принимаю Прибежище в Дхарме — его учении,
Я принимаю Прибежище в Сангхе — его общине.*

*Во второй раз я принимаю Прибежище в Будде.
Во второй раз я принимаю Прибежище в Дхарме — его учении,
Во второй раз я принимаю Прибежище в Сангхе — его общине.*

*В третий раз я принимаю Прибежище в Будде.
В третий раз я принимаю Прибежище в Дхарме — его учении,
В третий раз я принимаю Прибежище в Сангхе — его общине.*

Обет бодхисаттвы

Если вы решите принять Прибежище, почему бы не использовать эту возможность целиком и не принять заодно обет бодхисаттвы? Бодхисаттва — тот, кто сознательно стремится привести всех живых существ к просветлению и предельному счастью, поэтому посвящает свою жизнь тому, чтобы достичь



Сутра Великой мудрости из коллекции сутр храма Тюсондзи, Япония

этой долгосрочной цели. Все великие бодхисаттвы прошлого приняли обет бодхисаттвы, а это еще более действенная подготовка к смерти, чем само по себе принятие Прибежища. Обещая вести всех живых существ к просветлению, вы становитесь активно вовлеченными в величайшее из всех духовных воззрений. Неважно, сколько времени это займет, неважно, сколько трудностей вам придется преодолеть, вы добровольно клянетесь умереть и быть перерожденным миллиарды раз ради того, чтобы достичь своей цели.

Принятие обета бодхисаттвы также способно укрепить вашу уверенность в том, что вы действительно вступили на путь бодхисаттвы. Чаще всего мы даем этот обет торжественно, в присутствии свидетелей, но вы можете принять этот обет полностью самостоятельно — все зависит от вас.

Если вы решили принять обет по всей форме, сядьте со скрещенными ногами и прямой спиной. Если вам лучше без всяких формальностей и не хочется садиться со скрещенными ногами, примите обет, когда отправитесь на прогулку или пока сидите у себя в офисе. Опять же, это полностью ваше решение, какой метод применить.

Сначала вызовите у себя в уме два важнейших аспекта бодхичитты: свою абсолютную цель — пробуждение всех живых существ от неведения и достижение ими полного просветления, — и полную решимость никогда не прекращать трудиться ради всеобщего просветления.

Пообещайте от всего сердца, что будете неустанно стараться для реализации бодхичитты и однозначно постановите: ничто и никто не собьет вас с пути — ни смерть, ни перерождение. Какими бы невыполнимыми ни казались задачи, связанные с этой миссией, вы непоколебимо намерены осуществить просветление всех живых существ, чего бы это ни стоило. Ваша решимость столь велика, что ваша собственная смерть в конце текущей жизни — всего лишь мелкая запинка во всем этом процессе и ни на йоту не повлияет на план в целом.

Обет бодхисаттвы

Как будды всех времен прошедших
Бесценный, пробужденный ум растили,
В обетах чистых бодхисаттвы пребывая,
Приверженно учились шаг за шагом,

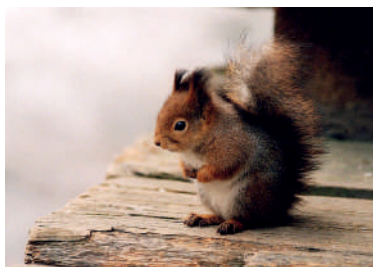
Пусть так и я для блага всех живых
Смогу взрастить ум просветленный
И неуклонной поступью заветы
Исполню, шаг за шагом обучаясь¹⁸.

На самом деле, в то время как большинство сознающих существ абсолютно напугано смертью, почему бы не превратить свой собственный страх смерти в путь? Мыслите так:

Все воспринимающие¹⁹ существа живут в тени страха смерти.
Так приму же я весь их страх на себя.
Я знаю, эта жизнь почти закончена,
Я знаю, что я скоро умру,
Я знаю, что в будущем
Я переживу смерть еще миллионы раз.
Но что бы ни случилось,
Пусть мое желание привести всех живых существ
к просветлению
И мои деяния бодхисаттвы никогда не иссякнут.

Я — бодхисаттва.

Я — дитя Будды.



Бодхисаттвы бывают всех мастей, размеров и биологических видов и встречаются на любых дорогах жизни... и смерти.

Как и все воспринимающие существа,
 Я наделен природой будды,
 Разница лишь в том, что я знаю, что у меня есть природа будды,
 В то время как большинство других воспринимающих существ — нет.

Всецело снарядившись драгоценной Дхармой Будды,
 Я с радостью исполню свой долг бодхисаттвы
 И приведу всех живых существ к просветлению.

Как существует множество традиционных молитв принятия Прибежища, из которых можно выбирать, так же и с практиками бодхичитты — вот, например, практика с Тайваня.

Зарождение бодхичитты

В «Великом трактате о совершенстве мудрости» (Махапражняпарамитааштра) любовь и сострадание включены в Четыре безмерных. Они зовутся «любовь безмерная» и «сострадание безмерное» соответственно. «Четыре безмерных» — очень важная ежедневная практика в тибетском буддизме. Многие практикующие в этой традиции начитывают текст практики Четырех безмерных всю свою жизнь.

Четыре безмерных

Пусть у всех живых существ будет счастье и причины счастья.
 Пусть все живые существа будут свободны от страданий
 и причин страданий.
 Пусть все живые существа всегда будут неотделимы
 от счастья, в котором нет никакого страдания.
 Пусть все живые существа пребудут в беспристрастности²⁰,
 полностью свободной от привязанности и отвержения.

Обет бодхисаттвы

Суть обета бодхисаттвы — в том, чтобы подкрепить устремление к абсолютной бодхичитте. Основной принцип бодхичитты таков:

Четыре обширных обета

Живые существа бесчисленны, я клянусь освободить их всех.

Омрачения бесконечны, я клянусь искоренить их все.
Средства Дхармы неизмеримы, я клянусь изучить их все.
Пробужденный ум будды непревзойден, я клянусь достичь его.

Вечное следование пути бодхичитты

Пусть три вида препятствий и все омрачения будут уничтожены.
Пусть я обрету мудрость и истинное понимание.
Пусть все препятствия, порожденные негативными мыслями
и действиями, будут устранены.
Пусть я всегда иду путем бодхисаттвы, жизнь за жизнью.

Посвящение

Пусть заслуга и добродетель, полученные от этого труда,
будут посвящены [имя усопшего], дабы воздать
четырёхгранному добру свыше
И облегчить страдания трех нижних жизненных путей.
Пусть у всех тех, кто видит и слышит это,
Пробудится бодхичитта,
И когда срок этого ссуженного нам тела подойдет к концу,
Пусть будем рождены все вместе в Земле Наивысшего блаженства.

Устремление

Я желаю быть перерожденным в Западных Чистых Землях.
Желаю иметь родителями лотос девяти степеней.
Когда цветок распустится, я увижу Будду
И осознаю, что дхармы не имеют рождения.
Бодхисаттвы, что никогда не возвращаются, будут мне спутниками.

-
- Перевод на английский язык «Ритуала обета бодхисаттвы», в традиции Патрула Ринпоче можно скачать здесь: www.lotsawahouse.org/tibetan-ma.../patrul-rinpoche/bodhisattva-vow

Мыслите широко

С точки зрения буддизма, лучший способ подготовиться к смерти — войти в бескрайнее видение бодхичитты и мыслить масштабно. Благодаря этому сила вашей практики увеличится многократно.

Одна из главных трудностей с нашими взглядами на жизнь и смерть состоит в том, что мы не мыслим широко. Слишком многие — в том числе буддисты — ограничены и мелочны. Посредством зарождения и применения на практике бодхичитты наше ограниченное восприятие мира и всего, что в нем есть, становится гораздо более просторным. Ограниченные люди думают только о себе, об этой жизни и о своем непосредственном окружении. Лишь иногда им удается выйти за рамки собственной персоны, которые редко оказываются шире семейного круга. Только с приближением смерти такие люди начинают осознавать, до чего ограничены и эгоистичны были их жизни, как мало из достигнутого ими имеет настоящую или долгосрочную ценность, сколь многие проекты, что потребовали столько времени и сил, оказались совершенно не примечательными или просто не принесли плодов. С такой точки зрения, если была бы только одна жизнь, смерть стала бы действительно ситуацией «сейчас или никогда». Удивительно ли, что в момент смерти ограниченные люди убеждены, будто они обречены на вечную неудачу? Недостает же им как раз долгосрочного видения и цели, выходящей за пределы многих жизней. Если бы они развивали решимость и желание привести всех живых существ к просветлению, сколько бы жизней это ни потребовало, они бы почувствовали себя совсем иначе.

Поэтому постарайтесь мыслить шире вашего ближайшего круга семьи и друзей. Развивайте подлинную заботу о благополучии всех живых существ, включая незнакомцев и особенно ваших врагов. И имейте в виду: в контексте абсолютной цели бодхисаттвы забота о благополучии других есть нечто значительно большее, чем просто обеспечить всем пищу и кров. Заботиться о других — значит страстно желать и молиться, чтобы всякое живое существо достигло просветления. Вновь и вновь выражайте такое желание, и ваше восприятие мира постепенно станет все просторнее. Так вы научитесь «мыслить широко».

ПРОСТЫЕ ПРАКТИКИ ПОДГОТОВКИ К СМЕРТИ

Часто цитируется вот такое высказывание Вуди Аллена:

Я не боюсь своей смерти — я просто не хочу при этом присутствовать.

К несчастью для Вуди Аллена, ему скорее всего придется присутствовать при этом и осознавать миг смерти сильнее, чем любое другое время своей жизни. Что я рассказал бы кому-то вроде Вуди о подготовке к смерти?

Если бы он оказался открыт к этому, я бы упомянул бодхичитту и ее масштабное видение любви, сострадания и желания привести всех живых существ к Просветлению. А еще я бы ему сказал, что все видимое, слышимое, осязаемое нами и так далее — включая рождение и смерть — это проекция, созданная нашими же умами.

Я бы провел его шаг за шагом через практику осознанности — пусть бы привык к представлению о том, что все есть иллюзия, спроецированная умом.

Практика осознанности

Вуди, взгляни на свой кофе. Просто взгляни на него.

Если, глядя на свой кофе, ты обнаружишь, что думаешь о своем автомобиле, верни свой ум обратно к кофе. Прodelай это несколько раз.

Если хочешь, теперь можешь двинуться на шаг дальше.

Вместо того, чтобы сосредоточиваться на своем кофе, посмотри на мысль, что проходит сквозь твой ум в этот самый миг.

Просто смотри пристально на эту мысль. Наблюдай ее — и всё.

Не позволяй этой мысли сплетаться с мыслью, которая возникнет следом. Не анализируй эту мысль, не отвергай ее, не присваивай ее и не воспринимай всерьез.

Мысль совсем не обязательно должна быть интересной, чтобы удостоиться пристального взгляда. Даже если мысль самая заурядная, обыденная и скучная из всех, какие вообще когда-либо приходили тебе в голову, просто смотри на нее, не пытаясь поправить или улучшить.

Вот что я бы сказал Вуди Аллену. И я бы повторил это не раз и не два.

Применяя мои советы на практике, Вуди, ты поймешь, сколь могуществен на самом деле твой ум. Ты к тому же убедишься сам, что именно ум постоянно создает проекции — и мгновенно забывает, что он миг назад сделал. Увидишь, как ум начинает верить, что все воспринимаемое им вне себя — нечто настоящее и «где-то там» есть, и как он затем забывает, что создал эти проекции сам.

Стоит уму увериться, что все находится «снаружи» и «отдельно», он начинает учиться отделять себя от своих проекций. Убеденный в том, что он — нечто совершенно отдельное от всего, что видит, ум проецирует всевозможные идеи и представления, на поиски которых затем отправляется. Именно ум проецирует понятие «бога», и тот же ум затем мечется в поисках этого бога. Ну и мазохист же этот ум! Он будто *хочет* ощущать отчужденность от бога — лишь бы нашлось чему молиться.

Уже одно осознание того, что все зримое — проекция твоего же ума, уже приближает к пониманию, что «все» неизбежно включает в себя и рождение, и смерть, и жизнь, и умирание. Это понимание и практика помогут тебе ослабить хватку, с какой ты держишься за представления о том, что в действительности такое «жизнь». Начнешь понимать, что жизнь и ее проживание — всего лишь часть очередной иллюзии.

С учетом всего сказанного, Вуди, я настоятельно рекомендую тебе теперь отправиться в любимый джазовый клуб и послушать музыку, которая тебе нравится. Не трать время зря!



Возлежащий Будда

Истрать все свои деньги на то, чем ты всегда хотел заняться. А еще постарайся сделать счастливыми других, потому что так станешь счастлив сам.

Вот что я бы сказал Вуди Аллену.

Применяй осознанность

Поскольку каждый миг жизни включает в себя и маленькую смерть, сама жизнь дает нам множество возможностей взглянуть на смерть. Большинство людей в наши дни настолько отвлечены от этого, что лишь немногим удастся воспользоваться этими возможностями. Тем не менее существует способ взаимодействия с маленькими смертями жизни, который поможет вам подготовиться к смерти вашего тела в конце этой жизни.

Все, что вам нужно делать, — это замечать, что смерть есть во всем, что вы делаете, и в каждом миге — в отношениях, в браке, в том, как течет жизнь, в почти пустой чашке кофе.

Во многом этот метод кажется чересчур простым, а потому в его действенность не верится. И все-таки одна лишь эта осознан-

ность есть ключ к пониманию того, что смерть — часть каждого мига в жизни.

Научитесь осознавать, при этом не ощущая, что вам постоянно нужно *делать* что-то. Просто замечайте.

Как ни парадоксально, перемены и смерти, которые мы проживаем в жизни, приносят нам намного больше хорошего, чем плохого. И несмотря на это, мы постоянно из всего городим драму — особенно из перемен, какие мы обычно называем «плохими». Поэтому научитесь наслаждаться и ценить жизнь, а не маяться о том, что вам абсолютно не подвластно.

Практика сна

Какой бы ни была ваша вера или духовная практика, всегда стремитесь распознавать, что ваши сны — это всего лишь сны. *Знайте*, пока спите, что вы видите сон. Воображая, что все переживаемое нами действительно, мы совершаем большую ошибку — в каждой из наших многочисленных жизней. Бросьте заблуждаться!

Засыпая, симулируйте миг смерти, заставляя себя поверить, что вы вот-вот умрете. Если хотите, попробуйте следующий метод, основанный на практике устремления.

Для небуддистов

Укладываясь спать, подумайте про себя: сегодня ночью я, возможно, умру. Вот, может, и всё. Вероятно, я уже никогда не проснусь.

Простите тех, кого вам нужно простить.

Забудьте всё, что должно быть забыто.

Вспомните что угодно, что успокаивает и расслабляет вас — это может быть падающий лист или крикание утки.

Важнее же вот что: пожелайте, чтобы вы и все другие воспринимающие существа обрели и пережили всё хорошее. Более того, если вы способны сосредоточиться на заботе о других сильнее, чем на себе, это не только доставит вам самим большую радость, но и одновременно устроит так, что за вами будет добрый пригляд.

Когда вы заснете, ваше осознание тела — то, что видят ваши глаза, то, что обоняет нос, и так далее — будет отделено от вас сном.

Когда придет время проснуться, представьте, что вы переродились и что новая жизнь только началась.

Проследите, как вновь устанавливаете связь с вашими чувствами и предметами чувственного восприятия.

Заметьте песнь дрозда, примувайтесь к своему затхлому утреннему дыханию, ощутите ночной вкус во рту.

Подумайте про себя:

Мир, в который я проснулся, не будет длиться вечно.

Посмотрите на свой новый стол и упаковку изысканных, еще не распакованных японских письменных принадлежностей. Используйте с благодарностью и то, и другое безотлагательно — возможно, это ваш последний шанс.

Для буддистов

Если желаете, следуйте старой буддийской традиции — представьте, что все будды и бодхисаттвы собрались у вашей подушки. Затем, прямо перед тем, как лечь спать, совершите пред ними простираание.

Если хотите подражать известной позе возлежащего Будды, то, готовясь ко сну, лягте на правый бок.

Думайте так:

Я хочу получить пользу от ночного сна.

Я склоняюсь пред Буддой, Дхармой и Сангхой.

Хочу, чтобы этот ночной сон оказался благотворным и полезным и для меня, и для других.

Засыпая, думайте:

Я умираю.

Осознание моих чувств растворяется.

Пробуждаясь, думайте:

Я переродился.

Я горячо желаю с пользой провести эту скоротечную жизнь
На благо себе и другим.

Для тантриков

Старайтесь воспринимать и переживать ясный свет простого внимания. Поскольку погружение в сон предлагает великолепную возможность распознать этот ясный свет, зародите сильное устремление к тому, чтобы просто «внимать». При смерти все ваши механизмы чувств растворятся, а значит, вот это «простое внимание» будет совершенно не возмущено ни вашими чувствами, ни реакциями на предметы чувственного восприятия. Все, что останется, — это ваш ум.

Итак, держа в уме ранее объясненную практику сна, вообразите лотос в центре вашего сердца, а на этом лотосе — вашего гуру, он — воплощение всех будд. Затем, засыпая, просто думайте о своем гуру.

КАК БУДДИСТЫ ГОТОВЯТСЯ К СМЕРТИ

*С пустыми руками я вошел в этот мир,
босым я его покину.
Мой приход, мой уход —
два простых происшествия,
спутанных между собою²¹.*

Кодзан Итикё

Буддисты рассматривают смерть как потрясающую духовную возможность — но почему?

Нам для этого ничего не придется предпринимать, а естественные процессы, в которые мы оказываемся вовлечены, умирая, позволяют нам напрямую соприкоснуться с основой освобождения. Великий Чогьям Трунгпа Ринпоче дал известное описание этой основы как «изначальной благодати человека». В смерти, когда ум отделяется от тела, на долю секунды любой из нас переживает обнаженность нашей природы будды — татхагатагарбху. В эту долю секунды, если вам указали на основу освобождения и вы распознали ее, вы освободитесь.

Выражаясь иначе, *если* вы умираете в благоприятном окружении, *если* квалифицированный человек присутствует в момент смерти, чтобы представить вам вашу природу будды, и если вы восприимчивы к этим наставлениям, вы можете обрести освобождение. Да, так и есть, миг смерти предлагает потрясающую возможность.

Само указание на основу освобождения мощно влияет на вашу алаю. И поэтому, даже если не освободитесь в миг смерти, впоследствии, когда слышите слова «природа будды», например, в вашей последующей жизни, или «татхагатагарбха», «изначальная благая природа человека» или «основа освобождения», они покажутся знакомыми или возникнет чувство «дежа вю» — в обоих случаях это знак, что вы, возможно, подходящий сосуд для практик махасанди.

Сейчас ваша природа будды закутана в кокон вашего физического тела, ярлыков и имен, которые вы приписываете всем явлениям, распознаваемых вами различий, ваших привычек,

культуры, ценностей и эмоций. Цель и назначение учения Будды заключаются в нашем освобождении от этого кокона. Но для того, чтобы полностью понять это освобождение, нам сперва нужно узнать об основе освобождения.

Что такое «основа освобождения»?

Вот оно примерно какое. Вообразите, что вы сидите на диване в очень маленькой гостиной. Внезапно вы хотите только одного — танцевать, поэтому двигаете диван в столовую. Вам удается подвинуть диван просто потому, что, независимо от того, насколько он тяжел и громоздок, диван можно сдвинуть, и пространство, куда вы его двигаете, изначально доступно.

Говоря иначе, основа освобождения — также известная как «основа пробуждения» — это нечто подобное сну наяву. Когда мы видим кошмар, каким бы ужасающим ни было это переживание, на самом деле ничего не происходит, потому что стоит нам проснуться, и страшный сон бесследно растворяется. То, что ничего не происходит, и есть «основа освобождения», «природа будды». То есть, если у вас в постели не было пауков до того, как вы легли в нее, когда вы засыпаете, пока спите и когда просыпаетесь, какими бы большими и мохнатыми ни были пауки в вашем кошмаре, в постели ни единого паука нет и никогда не было. Никто не видит сны постоянно, а лишь время от времени, и поскольку вы — это не ваш сон, вам под силу проснуться — если бы вы были своим сном, проснуться вам не удалось бы.

Именно «основа освобождения» позволяет нам пробудиться от подобной сновидению иллюзии жизни. Умиравшего буддиста чрезвычайно воодушевляет знание, что у нас всех в миг смерти есть возможность пробудиться в основу освобождения.

Но конечно же, все эти примеры и доводы основаны на конкретных буддистских понятиях. Я часто задумываюсь, сможет ли человек, если он не буддист и потому не имеет представления о буддистском жаргоне, на каком описывают все эти методы, воспользоваться преимуществом и возможностью, предлагаемыми смертью. Смерть может быть возможностью, только если смотреть на нее с буддистской точки зрения.

Рассеките все житейские привязки

Великие буддийские йогины прошлого, подобные Миларепе, когда-то всем сердцем стремились умереть в уединенном месте и в полном одиночестве.

Некому спросить меня, болен ли,
Некому скорбеть по мне, когда умру:
Умереть здесь одному отшельником —
Это всё, чего йогин может желать²².

Пусть люди не узнают о моей смерти
И птицы не увидят моего гниющего трупа.
Если смогу умереть в этом горном укрытии,
Желание этого недостойного будет исполнено²³.

Как практикующий буддист, вы хорошо осознаете, что смерть приближается и неизбежна, однако вполне вероятно, что ваш ежедневник продолжит заполняться деловыми встречами и светскими событиями. Во что бы вы ни верили, там всегда будут планы на летний отпуск, или семейное Рождество, или обед в честь Дня благодарения, или чей-нибудь день рождения. Но, как я уже говорил, нет никакой гарантии, что хоть один ваш план воплотится. Полагаться на веру в то, что все выйдет к лучшему, — лишь подливать масла в огонь разочарования, помните об этом, это важно. Самые серьезные неприятности у большей части человечества возникают из слепой надежды и необоснованных допущений.

С приближением смерти постарайтесь оставить свои житейские заботы. Бросьте беспокоиться о семье. Бросьте строить планы. Перестаньте думать о том, что вы не успели закончить и о назначенных встречах, вписанных в ваш ежедневник.

Если вы смелы и отважны, а обстоятельства позволяют выбирать, как правило, лучше не сообщать широкому кругу друзей и знакомых, что вы скоро умрете. Особенно важно для духовных людей оградить себя от лишних мирских забот, которые способны вызвать беспокойства и тревогу в момент смерти. Тантрикам лучше бы, конечно, сообщить своему гуру и близким духовным друзьям, которые, возможно, смогут оказать духовную помощь и поддержку во

время умирания и после. Но постарайтесь отойти от ваших мирских друзей и семьи. Не практикующие буддизм дети, братья, сестры, матери и отцы вряд ли оценят духовный аспект вашей смерти, и их скорбь и печаль способны запросто отвлечь вас и обеспокоить.

Согласно буддийским наставлениям, при приближении смерти лучше всего последовать примеру раненого оленя и укрыться в уединенном месте. Однако в повседневной жизни современного мира очень маловероятно, что нам удастся выбрать смерть в одиночестве. Представьте себе вызванное средствами массовой информации общественное возмущение, теории конспирологии и судебные процессы, которые последуют, когда обнаружится разлагающийся труп — недели спустя после смерти! Для большинства из нас полное одиночество во время смерти будет невозможным. Но в нашей власти проследить, кто узнает о нашей приближающейся смерти, а кто нет.

Раскайтесь

Вспомните все свои постыдные, эгоистичные, негативные мысли и поступки и признайтесь в них. Если вы тантрик, вспомните и признайтесь к тому же во всех ваших нарушенных самаях, обетах и обязательствах. Если получится, исповедуйтесь непосредственно либо какому-нибудь ламе, либо брату или сестре по Дхарме. Если ни то, ни другое не удастся, исповедуйтесь мысленно. Затем примите Прибежище и обновите свои обеты бодхисаттвы. В идеале тантрики должны попросить ваджрного брата или сестру, которые следуют тому же гуру, быть свидетелями их подтверждения обетов бодхисаттвы и ваджраяны.

Напоминайте себе о том, что вот-вот должно случиться

Начинайте напоминать себе о том, что происходит во время «болезненного бардо умирания». Стадии растворения описаны на стр. 128. Напомните себе, что эти стадии могут случиться все одновременно, одна за другой, или в разном порядке, в зависимости от

вашей уникальной ситуации. Поэтому невероятно важно освоить все подробности до того, как умрете. Если вы знаете, что умрете очень скоро, — например, если вам только что диагностировали быстро развивающуюся смертельную болезнь, — вам необходимо немедленно ознакомиться заново с этими наставлениями, чтобы во время смерти знать, что происходит.

Примите Прибежище и зародите бодхичитту

Для буддистов самый простой ответ на вопрос «как мне следует готовиться к смерти» — это принять Прибежище и зародить бодхичитту.

Основа вашей подготовки к смерти — это принятие Прибежища, что ознакомит почти со всем, что вам необходимо знать и сделать. Зарождая бодхичитту и «мысля масштабно», вы обретете мужество и мотивацию продолжать трудиться на достижение своей цели — просветление всех живых существ, включая себя, во что бы то ни стало. Ваша готовность умереть и быть перерожденным миллиарды раз, чтобы продолжать помогать страдающим существам, придаст смерти некую перспективу. И когда вы предстанете пред своей собственной смертью, она из громадного препятствия превратится лишь в незначительную заминку, не более.

По мере приближения к смерти думайте о бодхичитте и осмысливайте ее как можно чаще. Сначала это может казаться нарочитым, но это лишь потому, что вы не верите в свою способность зародить чистосердечную бодхичитту. В таком умонастроении очень легко разочароваться в себе — почувствовать себя притворщиком. Бросьте так думать! Для того, чтобы зародить бодхичитту, вам необходимо лишь желание сделать других счастливыми, и это желание у вас есть. Вы щедры и добры. Вы сделали других счастливыми много раз за свою жизнь, и, делая счастливыми других, вы сами были счастливы. Вспомните все это — оно доказывает, что у вас есть способность и силы, чтобы хотеть осчастливить всех живых существ. Доверяйте этой способности. Пробудите и развивайте это желание помогать.

Конечно же, будут времена, когда вам захочется промчаться в последний раз на своем БМВ по немецкому автобану. Или,

если вдруг на глаза попадет любимый чемодан, вдруг захочется перед смертью отправиться в Индию. Или вы пожелаете прожить подольше, чтобы увидеть, как женится ваша хорошенькая пухленькая племянница или тощий племянник. В такие моменты очень важно размышлять об абсолютной бодхичитте.

Абсолютная бодхичитта

Думать об абсолютной бодхичитте во время умирания и в самый миг смерти будет довольно трудно, поэтому думайте о ней, пока вы еще живы.

Думайте так:

Жизнь — это проекция, жизнь — это мираж;

Смерть — это проекция, смерть — это иллюзия;

Рождение — это проекция; рождение — это сон;

Само это существование — проекция, это существование — сон.

Даже вкус кофе — это проекция, даже кофе — это иллюзия.

Напоминайте себе об иллюзорной природе самсары, каким бы надуманным или фальшивым это ни казалось — идеи часто кажутся фальшивыми, пока вы к ним не привыкнете. Притворство — лучшая подготовка к смерти. И при смерти вам действительно придется собрать в кулак все свое мужество.

Памятование о том, что жизнь иллюзорна и подобна сну, может воспринимать жизнь и смерть как дурной сон, не более. Жизнь и смерть — иллюзии, но это не означает, что они не существуют. Кофе имеет вкус кофе, а не апельсинового сока; золото — это золото, а не лагунь. Чтобы примириться с тем, что жизнь и смерть — иллюзии, надо признать, что все зримое и переживаемое нами — человеческая проекция. Кофе — не кофе для жука; апельсиновый сок не кажется апельсиновым соком верблюду; золото не представляет ценности для собаки. Некоторые проекции кажутся ценными, в то время как другие с виду не стоят ничего, и вам необходимо их различать, основываясь на ценностях, которые вы усвоили с помощью человеческих проекций. Когда же наконец по-настоящему пробудитесь к просветлению, вы осознаете, что

все пережитое вами за триллионы жизней было лишь сном, — подобно тому, как лить холодную воду в кипящую. Такого рода размышления полезны.

Сосредоточьтесь на своей духовной практике

Если вам повезло и вы узнали, что, по всей вероятности, умрете в течение года, или месяца, или недели, тогда вам, конечно же, необходимо сосредоточиться на собственной практике. Направьте внимание на самые простые практики, поскольку, раз вы вот-вот умрете, у вас не будет времени изучить новое философское воззрение, или привыкнуть к новой методике, или на что-то в этом роде. Для вас самая важная практика, которая к тому же и самая простая и подходящая всем подряд, — склониться пред Буддой, Дхармой и Сангхой, приняв Прибежище, и, если вы практикуете путь махаяны, пробудить бодхичитту. Всем сердцем отдайтесь этим практикам и произносите молитвы устремления.

Если вы практикуете тантру, поднесите свое тело в практике *кусали*, пока вы еще живы. Это особенно полезная практика, потому что похожа на практику переноса сознания в момент смерти (пхова).

-
- Перевод на английский язык краткой практики *кусали* из Нёндро Лонгчен Ньинтик можно найти в тексте Нёндро Лонгчен Ньинтик, который можно скачать здесь: www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/dodrupchen-l/longchen-nyingtik: «6. Накопление Кусулу: Чод»
 - Более длинная версия, «Громкий смех дакини», перевод Карен Лильенберг, доступен для скачивания здесь: www.zangthal.co.uk/files/Chod%202.1.pdf

Раздайте свои пожитки

С практической точки зрения, как только вы узнали о том, что ваша собственная смерть близка и бесспорна, постарайтесь позаботиться, чтобы вся ваша собственность, все, что вам принадлежит, послужило дальнейшему благу. Предложите все, чем вы

владеете, воспринимающим существам и на благо распространения Дхармы, даже такую малость, как нитки и иголки. Подношение всего, чем владеете, Дхарме сделает вас бесстрашным. Также полезно подносить благотворительным организациям, больницам, школам и так далее.

Привыкните к идее неизбежности смерти

Даже если вы в хорошей форме и здоровья вам хватит, чтобы победить Майкла Фелпса в двухсотметровке баттерфляем, все же никогда не рано начинать готовиться к смерти.

Когда засыпаете, старайтесь делать практику сна, упомянутую на стр. 51. Убедите себя, что умрете этой же ночью, и стремитесь переродиться в царстве Амитабхи. Когда проснетесь наутро, помните, что все явленное бытие — временно.

Если вам снится сон, помните, что сновидения — это бардо.

Изначально эта глава была написана специально для буддистов, но на самом деле практиковать эти методы можно кому угодно — и матерым буддистам, и тем, кто совсем недавно открыл для себя учение Будды, и агностикам, и атеистам, и тем, кто ухаживает за умирающими. Всем.

МОЛИТВЫ УСТРЕМЛЕНИЯ

*Друг, Гостя жди, пока ты жив!
Отдайся опыту, пока ты жив!
Думай... думай вновь... пока ты жив.
То, что «спасением» зовешь, принадлежит поре до смерти.
Коль не сорвешь веревки, пока жив,
ты думаешь, посмертно смогут духи?
Видение того, что с ликованием душа сольется
только потому, что тело сгнуло, — то греза лишь.
Все найденное здесь отыщется и там.
Коль не обрел сейчас ты ничего, ты попросту останешься
с лачугою во Граде Смерти.
Коль ты возлюбленный божественному ныне,
в дальнейшей жизни
обретишь ты лик исполненных желаний.
Итак, ныряй же в истину, узнай, кто есть Учитель,
поверь в Великий Звук!
Кабир речет: разыскивая Гостя,
главное — сила тоски по Гостю, все вершит она.
Ты на меня взгляни — увидишь ты раба той силы!²⁴*

КАБИР

Традиционно практика поклонения Будде Амитабхе и произношения молитв устремления переродиться с ним в Сукхавати считается одним из лучших долгосрочных способов подготовки к смерти. Она особенно рекомендована тем, кто находится на грани смерти. Если вам так предпочтительнее, можно поклоняться Гуру Ринпоче и желать переродиться с ним в Зангдокпалри, или Арья Таре, чья будда-земля — Земля Бирюзовых Листьев, или любому будде и его землям, какие вам больше нравятся.

Будда Амитабха

*В эту последнюю ночь всех ночей
шепчет куст клевера
«Будда, Будда...»²⁵*

РАНСЭКИ

Из сострадания к тем, кому необходимо нечто осязаемое, за что можно было бы цепляться, что рисовать в воображении, к чему устремляться и чего жаждать, Будда дал много учений о будде Амитабхе. Обычно говорится, что сам Амитабха — красного цвета и пребывает в стране Сукхавати, но так его описывают не всегда. Будда Амитабха — не что иное, как основа освобождения, о которой мы ранее говорили. Поэтому даже сейчас, пока вы читаете эту книгу, будда Амитабха пребывает с вами. Если искать потерявшуюся корову, ее следы в итоге приводят нас к ней самой, — так же и размышления об Амитабхе и его царстве приводят нас к изначально присущему нам Амитабхе. Поэтому мы практикуем, возвращая надежды и устремления быть перерожденными в Сукхавати.

Существует множество историй о том, как в своих прошлых жизнях, где он был бодхисаттвой, внешний символический Амитабха зародил мощное устремление приносить пользу всем страдающим существам. Он молился о том, чтобы, просто подумав о его образе или произнеся его имя, живые существа могли бы молниеносно переродиться в Сукхавати после своей смерти. Вот поэтому, пока живы, буддисты прилагают громадные усилия, чтобы освоиться с мыслями о будде Амитабхе и начитывать его мантру, и поэтому таким путем устремления необычайно дорожат.

Говорят, Сукхавати лежит к западу, там, где заходит солнце. И, хотя молитвы устремления быть перерожденным в Сукхавати могут начитываться в любое время, буддисты любят думать о будде Амитабхе и его земле, наслаждаясь великолепным закатом. Будьте абсолютно уверены, глядя на запад, что Сукхавати расположена прямо под заходящим солнцем, и молитесь из глубин своего сердца о том, чтобы в миг своей смерти воссоединиться с буддой Амитабхой.

Великолепные описания Сукхавати появляются во многих молитвах устремления, какие можно найти в сутрах, эти молитвы составили китайские, японские и тибетские буддийские



Будда Дайбуцу (Будда Амитабха)

мастера. Постарайтесь нарисовать Сукхавати мысленно: пышные сады со свежими зелеными лужайками, окруженные величественными снежными горами, бирюзовые озера, изобилующие цветущими лотосами, изящными белыми лебедями, великолепные дворцы, изящные антуки, богато украшенные пологи, инкрустированные драгоценностями павильоны, ярчайших цветов птицы и животные всех видов. Всё в земле Сукхавати создано с тем, чтобы привлечь и очаровать вас.

Посреди всего этого великолепия стоит изысканный дворец правителя Амиабхи, возведенный из лазурита, лучшего нефрита, бриллиантов и бирюзы, изукрашенный жемчугами. Мысленно вообразите каждую деталь.

Правитель Амиабха располагается в центре дворца; славный, победоносный и великолепный. Всеозаряющие лучи света исходят от его тела, и он распространяет вокруг себя беспредельную и безусловную любовь и сострадание ко всем существам. Он окружен бодхисаттвами, богами и богинями подношений, все они излучают любовь и сострадание, ожидая, когда вы присоединитесь к ним.

Перед буддой Амиабхой озеро, в нем цветки лотоса, из которых ежесекундно перерождаются живые существа. Пылко желайте быть перерожденным в этом царстве и всем сердцем стремитесь воочию увидеть те лотосы.

Чтобы развить эту практику, представьте Авалокитешвару, сидящего справа от будды Амиабхи, а Ваджрапани — слева. Авалокитешвара всегда готов защищать и направлять вас, а Ваджрапани всегда готов устранить препятствия.

Если желаете, можете совершить простирания в западном направлении и сделать подношение цветами, помахать зажженными палочками благовоний и произносить при этом НАМО АМИТАБХА, АМИТАБХА ХРИ, или:

Именная мантра Амиабхи

ОМ АМИ ДЕВА ХРИ

(om ami dheva hri)

Сердечная мантра Амиабхи

ОМ ПАДМА ДХАРИ ХУМ

(om padma dhari hūṃ)

Дхарани Амитабхи

ТАДЪЯТА АМИТЕ АМИТОД БХАВЕ АМИТА САМБХАВЕ
АМИТА ВИКРАНТА ГАМИНИ ГАГАНА КИРТИ КАРИ
САРВА КЛЕСА КШАЙЯМ КАРИ СВАХА
[TADYATHĀ AMITE AMITOD BHAVE AMĪTA SAMBHAVE
AMĪTA VIKRĀNTA GĀMINI GĀGANA KĪRTI KARI SARVA KLEŚA KṢAYAM
KARI SVĀHĀ]

Одна из лучших молитв устремления на тибетском — авторства Кармы Чагме Ринпоче, также известного как Рага Асей.

- Перевод этой молитвы на английский, выполненный Салджей Ринпоче и Йенсом Хансе, под названием «Устремление в Сукхавати, Чистую Землю Великого Блаженства» можно скачать здесь: www.nic.fi/~laan/sukha.htm
- Переводы на английский многих других чудесных молитв устремления доступны для скачивания с сайта «Лотсава Хаус» www.lotsawahouse.org/topics/ Amitabha-sukhavati/

Старый плотник

Сила практики устремления часто иллюстрируется традиционной историей о старом плотнике.

*Чего мне медлить?
Есть подорожная при мне
от Амиды-будды²⁶.*

Жил-был старый плотник, и очень привязался он к мирской жизни и деньгам. Даже на смертном одре тревожился только о том, как бы получить следующий заказ, и подсчитывал деньги, которые на этом заработает. Его любящей дочери было очевидно, что старик скоро умрет, — и в равной степени очевидно, что он абсолютно не готов к тому, что надвигается. Поэтому она сказала умирающему, что богатый господин из далекой страны хочет заказать ему строительство.

«Отец, тебя призвали в Сукхавати, чтобы построить дворец для Правителя Амитабхи!»



Чистая земля будды Амиды

Поначалу старик раздосадовался. Вот же докука — оказаться таким хворым! Это может усложнить путь больше обычно. Тем не менее, оставаясь в постели, старый плотник принялся составлять план дворца Владыки Амитабхи. Он умер как раз в тот миг, когда составлял список инструментов, необходимых для строительства, и тотчас же переродился в Сукхавати.

Особенно удачливые существа, у кого накоплено много заслуг, благословлены бесценной способностью «верить». Если вы из таких людей, вам нужно всего лишь горячо желать быть перерожденным в Сукхавати у будды Амитабхи. Если вы начнете зарождать это стремление уже сейчас, ваше устремление, когда смерть найдет вас, станет настолько сильным, что заполнит ваш ум, не оставляя места для паники, страдания или чего-либо еще — вроде того, как волна тестостерона и адреналина захлестывает футбольного фаната, когда он забирается на трибуну финала Лиги Чемпионов. Если вы по-настоящему верите, больше ничего предпринимать не нужно. В момент смерти вы немедленно переродитесь в Сукхавати.

Каково это — чувствовать такую жажду и томление? Представьте, что вы сильно влюблены, но ваш возлюбленный или возлюбленная живет на другом конце города. Вы так скучаете по нему, что залезаете на крышу своего дома просто посмотреть туда, где находится дом любимого человека, и, глядя туда, вы желаете только одного: оказаться рядом с любимым. Вот такую жажду и такое томление вам следует развить к Амитабхе, и это превосходный способ подготовиться к смерти.

Будда Амитабха в буддизме Чистой Земли

Буддизм Чистой Земли, который также иногда называют амидаизмом, — ныне самая популярная школа буддизма в Восточной Азии. Это форма религиозного буддизма, главным объектом которого выступает будда Амитабха. Элементы буддизма Чистой Земли есть в нескольких школах буддизма в Китае и Японии. Буддизм Чистой Земли учит, что вы можете переродиться в Чистой Земле — совершенной небесной обители, где просветление гарантируется, — исключительно благодаря пре-

данности будде Амитабхе. В Восточной Азии практика чтения мантры и сутры Амитабхи чрезвычайно распространена.

Китайская мантра будды Амитабхи

НАМО АМИТУОФО

[NAMO AMITUOFO]

В Японии будда Амитабха известен как Амида Буцу и Амида Нёрай (Татхагата Амитабха), это главное божество японской школы буддизма Чистой Земли (Дзёдо-сю) и школы буддизма Истиной Чистой Земли (Дзёдо-синсю).

Считается, что Амида Буцу приходит к вам перед самой смертью, чтобы лично вас вести в Чистую Землю. Его исключительная сила происходит из великого обета, который он дал, пообещав освободить всех живых существ до тех пор, пока ады полностью не опустеют. Думая об Амида Бутсу в момент смерти, даже самые негативные, эгоистичные, жадные и склонные к насилию люди могут переродиться в его Чистой Земле.

Мантра Амида Бутсу

НАМУ АМИДА БУЦУ

[NAMU AMIDA BUTSU]

Мантра Амида Нёрай

ОМ АМИРИТА ТЭЙСЭЙ КАРА УН

[OM AMIRITA TEISEI KARA UN]²⁷

Гуру Ринпоче

Если вы чувствуете более сильную связь с Гуру Ринпоче — Падмасамбхавой, желайте переродиться в Зангдокпалри, Медноцветной горе Славы.

Медноцветная гора Славы, находящаяся на юго-западе, окружена океанами крови, горами черепов, горами золота и рогами демонами-людоедами, с клыков которых капает свежая кровь. Вершину этой горы венчает дворец из хрусталя, лазурита, рубинов и изумрудов. В центре дворца на троне из украшенных драгоценностями



Дворец Гуру Ринпоче при Зангдокпалри — Медноцветной горе

дисков луны и солнца восседает Гуру Ринпоче, Падмасамбхава: прекрасный, сверкающий, величественный, славный, победоносный и великолепный. Бесчисленные лучи радужного света исходят из его тела, и он источает безмерную безусловную любовь и сострадание ко всем существам. Мандарава, не кто иной, как Гуру Ринпоче в женском обличии, восседает справа от него; Еще Цогьял восседает слева от него; великие буддистские мастера прошлого располагаются повсюду на той горе, подобно снежному покрову.

Многие молитвы устремления переродиться на Зангдокпалри доступны на английском языке, на всевозможных интернет-сайтах. Начитывайте ту молитву, которая вам больше нравится, и совершайте простирания на юго-восток.

- «Тайный путь к горе Славы — Молитва устремления к Медноцветной горе Славы», написана Джигме Лингпой, можно скачать на сайте «Лотсава Хаус»: www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/jigme-lingpa/secret-path-mountain-glory
- «Устремление переродиться в Зангдокпалри» Джамьянга Кьенце Вангпо, в переводе Эрика Пемы Кунсанга доступно здесь: levekunst.com/a-chariot-for-knowledge-holders/

- «Молитва устремления к горе Славы», написана Джамьянгом Кьенце Чокьи Лодро, можно скачать на сайте «Лотсава Хаус»: www.lotsawahouse.org/tibetan-mas.../jamyang-khyentse-chokyi-lodro/aspiration-for-mountain-of-glory

Арья Тара

Тем, кто любит Арья Тару, нужно смотреть в направлении «Страны Бириузовых листьев», которая лежит на севере.

В будда-земле Арья Тары все живые существа женского пола — бодхисаттвы, птицы, тигры, все. Арья Тара восседает в центре великолепного прозрачного лазуритового дворца. Она стремительна в поступках, она мирная и блистательная, окружена буддами, бодхисаттвами и сотнями тысяч дакинй, чей ум мудрости изливается великой любовью и состраданием.

- Англиязычный вариант молитвы устремления Серо Кандро «Расцветающая польза и счастье: Устремление переродиться в Стране Бириузовых листьев» можно скачать здесь: www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/sera-khandro/tara-pureland-aspiration

Если полностью отдадитесь этим практикам, вы будете относиться и к жизни, и к смерти практически одинаково. В принципе, и жизнь, и умирание перестанут быть чем-то таким уж значимым.

Независимо от того, стоите ли вы на пороге смерти или же юны и здоровы настолько, что едва задумываетесь о ней, приучите себя мыслить широко. Какой бы огромной и всепоглощающей ни казалась задача привести всех живых существ к просветлению, принимайте ее с радостью. В таком случае, когда наконец приблизитесь к смерти, вас не одолеет уныние, вы не почувствуете себя самым бесполезным обреченным существом на планете и не погрязнете в жалости к себе, а, напротив, пылко захотите единолично справиться со своей задачей.



Зеленая Тара

Если все это вам чересчур, скажите себе:

Я всем сердцем желаю участвовать, содействовать
и вносить вклад во всё, уже совершенное другими великими
бодхисаттвами, и в то, что они совершат впредь ради того,
чтобы привести всех воспринимающих существ к просветлению.

Страстно желайте влиться в сообщество бодхисаттв; всем
сердцем стремитесь внести вклад в их невероятный труд, любым
способом, — лакеем, воином, кухарем, лекарем, кем угодно. Если
хотите, зародите устремление словами великого Шантидевы:

Пусть защитить смогу я беззащитных,
Всем странникам предстану провожатым.
И тем, кто пересечь желает воды,
Пусть стану я мостом, плотом и лодкой.

Пусть буду островом тому, кто ищет суши,
Светильником тому, кто жаждет света,
Постелью тем, кто ждет отдохновенья,
Рабом тому, кто ищет услуженья.

Волшебным камнем, вазою богатства,
Возвышенным целеньем, словом силы,
Коровой изобилья, чудным деревом
Пусть стану я для каждого живого.

Земле подобно, и всему пространству,
И всем другим всеправляющим стихиям,
Пусть стану я для множества живущих
Основой жизни, родником питания.

Так для всего бескрайнего живого
На всем просторе до краев небесных
Пусть обернусь источником их жизней,
Пока не превзойдут они печали²⁸.



*Раскадровка сцены похорон, рисунок Акиры Куросавы
для кинофильма «Сны» (1990)*

БОЛЕЗНЕННОЕ БАРДО УМИРАНИЯ

Процессы умирания и смерти сами по себе немного напоминают сновидение. Независимо от того, хороший сон или плохой, стоит вам понять, что спите, вас уже ничто не заставит поверить в происходящее как во всамделишное. Как только вы освобождаетесь от неведения и заблуждений, вам больше нечем маяться надеждой и страхом, желаниями и гневом, гордыней и неуверенностью.

Пока живы, вы познаете мир с помощью пяти чувств восприятия: вы слышите фортепианную пьесу ушами и смотрите на красивый пейзаж глазами. Эти переживания способны формировать привычки, и, увидев один великолепный закат, возможно, вы продолжите наслаждаться закатами до конца своих дней.

Чтобы работать как полагается, наши пять чувств опираются на стихии, из которых состоит человеческое тело. Шок от внезапной смерти грубо возмущает эти стихии, а медленная спокойная смерть просто истощает их. Так или иначе, когда стихии растворились и вы мертвы, ваши пять чувств восприятия перестают действовать. Вы пока что способны воспринимать, но восприятие делается обнаженным и нефильТРованным и мгновенно переменит то, как вы взаимодействуете с внешней средой. Так же, как нам приходится приспосабливаться к потере зрения или слуха при жизни, посмертно предстоит кое с чем свыкнуться.

После того, как умрете, вы окажетесь в абсолютно чужеродной среде. Тут, если вы никогда не работали со своим умом и никогда его не упражняли, пока были живы, вам, скорее всего, будет неимоверно страшно, и к этому страху лишь слегка примешается надежда. Однако если вы упражняли свой ум — как угодно, от

простой практики осознанности до затейливых методов тренировки ума, описанных в тантрических текстах, — восприятие и проекции, которые вы переживаете во время смерти, и то, как вы отслеживаете свой ум, будут совсем иными.

Добротно практикующий буддист окажется, возможно, в силах управлять процессом умирания и смерти ежесекундно. Даже практикующий со средними способностями и опытом сможет применить сколько-то осознанности, что само по себе способно принести существенное облегчение. Независимо от того, тренировали вы свой ум или нет, самое важное — помнить: в бардо всё, что вы переживаете, — это проекция, созданная вашим же умом. Поэтому у каждого человека восприятие бардо абсолютно свое. И точно так же, как иногда мы видим во сне давно умерших друзей, в бардо мы, не исключено, наткнемся на своих знакомцев.

Влияет ли карма на процесс умирания?

Карма настолько могущественна, что влияет на каждый момент жизни и смерти. Если у вас очень хорошая карма, тогда сколько бы ни переезжали, вы всегда оказываетесь в каком-нибудь приятном месте; сколько бы ни объявляли о поиске домработницы, всегда найдете кого-нибудь доброго и честного; что бы вы ни ели, оно всегда будет вкусным. Если карма у вас очень негативная, не имеет значения, с кем вы встречаетесь, — вы всегда найдете повод для ссоры, а от еды, которая нравится другим, вам вечно будет тошно. Так же и со смертью: то, как вы умрете, зависит от вашей кармы. Если карма хорошая, вы не станете сопротивляться умиранию или драматизировать происходящее и примете смерть спокойно и разумно.

Итак, что же такое «хорошая» карма и «плохая» карма? Это зависит от вашего индивидуального восприятия. Кто-то может думать, что умирать в окружении семьи и друзей — это хорошая карма, тогда как для кого-то другого хорошая карма — умереть одному в густом лесу, без слез и суеты. Найдутся и те, кому хорошая карма — чтобы кто-то был рядом и напоминал умирающему о том, что необходимо делать, или читал имена будд и бодхисаттв.

Карма будет влиять на вас во время всего процесса умирания, вплоть до финального растворения. Решающей станет ваша по-

следняя мысль в миг перед самой смертью, эта мысль — нить, которая поведет вас в бардо, от нее зависит, как окрасится ваш личный опыт бардо, какова будет его продолжительность.

Подобно тому, как качество семян, посеянных садовником, влияет на качество и количество всходов, ваши позитивные и негативные действия также определяют, где вы переродитесь. Если садовник посеет отсыревшие и посеченные семена, ничего не вырастет и результат будет скверным; если посеяны свежие, здоровые семена, они прорастут и результат окажется хорошим.

Каков он — миг смерти?

Тело и ум неразлучно переплетены всю вашу жизнь. В смерти они разлучаются, и ваш ум впервые переживает, каково это — быть отдельным от тела. Тело затем будет сожжено, похоронено или ему позволят естественно разложиться, тогда как ум продолжит существование. И то, как вы будете ощущать свой ум после смерти, не будет похоже ни на что из вашего предыдущего опыта.

Вообразите, что вы родились в солнцезащитных очках на носу. Вы их носите не снимая вплоть до пятидесяти лет, и вдруг вы их снимаете. В тот же миг мир вокруг вас полностью меняется. Это может напугать, встревожить или повергнуть в смятение, но, как бы оно ни повлияло на вас, совершенно точно одно: все станет однозначно другим. Вот на что похож момент смерти.

То, что случится с вами, когда вы умрете, будет зависеть от того, каким опытом наблюдения за своим умом вы располагаете. Как я уже говорил, если вы не работали со своим умом, пока были живы, момент смерти вероятнее всего будет ужасающим. От страха вы, не исключено, потеряете сознание.

Потеряете вы сознание или нет, будет зависеть от того, насколько хорошо вы научились сохранять осознанность при жизни — другими словами, от того, насколько вы осознанны сейчас. Разделение тела и ума — это жуткое потрясение. Оно подобно удару бейсбольной битой по голове, и большинство людей теряет сознание. Но одно лишь то, что вы без сознания, совсем не значит, что вы неодушевленный предмет, подобный деревяшке. Ваши стихии и осознание чувств восприятия растворяются, и

ваши глаза, уши, язык и так далее перестают действовать, поэтому у вас, возможно, не сохранится осознанных воспоминаний о ваших мыслях и личности в предыдущей жизни. И хотя вы больше не переживаете *грубое* сознание, вы никогда не теряете того сознания, которое есть самосознание. Это самосознание — «природа ума» — утратить невозможно.

Рано или поздно вы вернетесь в сознание. И хотя вы мертвы, вы сможете видеть, слышать, чувствовать, различать запахи и осязать, но не при помощи органов чувств вашего тела. После смерти вы воспринимаете все напрямую своим умом: смотрите глазами ума, слушаете ушами ума, чувствуете телом ума и так далее. С точностью определить, что вы будете воспринимать, когда умрете, сложно предсказать. Возможно, вы увидите своих родственников и друзей, но обрадует это вас, огорчит или испугает, будет зависеть от вашей ситуации. Подобно тому, как ваш ум разыгрывает вас, пока вы живы, так же он продолжит обманывать вас и после смерти. Поэтому, что бы вам ни привиделось, оно создано вашим пройдохой-умом.



Раскадровка сцены с радугой, рисунок Акиры Куросавы для кинофильма «Сны» (1990)

Карма значительно повлияет на ваш опыт в бардо, поскольку живы ли вы, мертвы ли, вы вечно подвластны своей накопленной карме.

Приверженные держатели домашних питомцев спрашивают меня, похоже ли устроено умирание у животных. Устройство животного, его стихии, восприятие, культура, воспитание и, соответственно, проекции очень сильно отличаются от человеческих. Помимо всего прочего, в отличие от людей, животные не строят планов, не образуют коммерческих компаний и не управляют бизнес-империями. Поэтому смерть животного и проекции во время и после смерти также другие.

Проекции, какие переживают при жизни крошечные насекомые, не очень отличаются от тех, что они переживают после смерти. Насекомые и животные, как правило, пребывают в панике и неопределенности, пока живы, — эти их состояния куда сильнее, чем у человека, поэтому неопределенности бардо будут им знакомы.

Что я увижу после смерти?

Если в общих чертах, то буддисты говорят так: то, что вы увидите после смерти, целиком зависит от вашей кармы.

Неблагие действия всегда приносят скверные переживания — стереотипизация закона причины и следствия и сильное упрощение, но это вполне распространенная ошибка. «Благое» ли действие или ситуация или «неблагое» — об этом чрезвычайно сложно судить, потому что качество кармы зависит полностью от мотивации ее создателя. Кармические последствия любого заданного действия, соответственно, будут разными для каждого конкретного человека.

Но как нам быть уверенными, что мотивация у нас «правильная»? Нашу истинную мотивацию чрезвычайно сложно уловить. Как бы мы ни были убеждены в том, что наши намерения благи, мы легко обманываемся насчет собственных позывов. Зачастую так называемая «правильная» мотивация произрастает из эгоизма. И, раз мы не уверены в своей мотивации, как нам быть уверенными в последствиях, какие принесет карма? Не существует никакого заведомо определенного результата для той или иной конкретной

кармической причины. Например, мы обычно представляем себе, что иметь много денег и быть красивым — это хорошо, но стоит лишь одним глазком посмотреть популярные телепрограммы, чтобы убедиться: богатые и красивые не обязательно счастливы. Поэтому понятие «хорошей» и «плохой» кармы не может быть подведено под стереотип — как и последствия действий.

Шесть миров

Если в этой жизни вы были злым и воинственным человеком, а вашими действиями двигал гнев, вы продолжите злиться в следующей жизни. Злого человека очень сложно ублажить, поэтому вам, возможно, не нравится место, в котором вы живете. Какими бы чистыми и белыми ни казались свежестырированные полотенца, вы всегда найдете пятно. Сад роз — лишь делянка с колючими кустами. Каким бы мягким ни был диван, вам всегда неудобно на нем сидеть. Какой бы славной ни была погода, вам постоянно то слишком жарко, то слишком холодно. На самом деле, где бы ни оказались, вы никогда не расслабляетесь и вам всегда есть на что пожаловаться. Существует также большая вероятность того, что вас сожгут, ограбят на улице или зарежут. Все это буддисты описывают как мир *адских существ*.

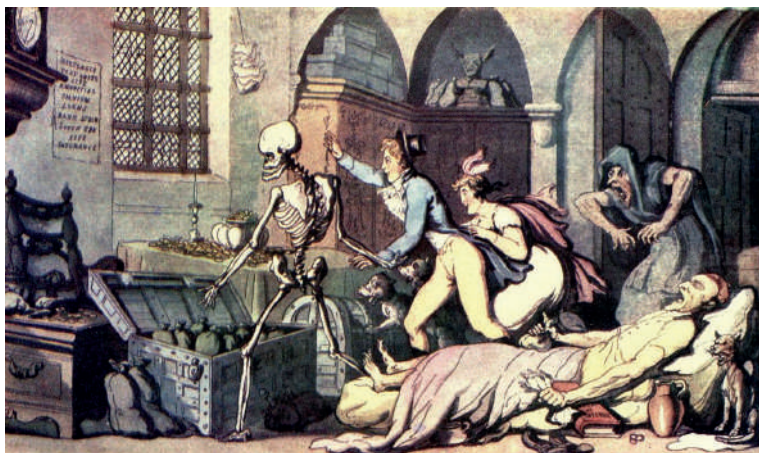
Жадные скупцы, побуждаемые исключительно стяжательством и алчностью, возьмут с собой свои скупердяйские привычки в следующую жизнь. Скряга, вы не только жадны по отношению к другим, но и к самому себе. У вас, возможно, есть много чего — три автомобиля, два дома, буфеты, забытые кухонной утварью, драгоценности и так далее — но вы сами никогда всем этим не пользуетесь, куда там поделиться с теми, у кого ничего нет. Если в конце концов вы все-таки разоритесь на дорогой пиджак, то скорее всего умрете раньше, чем сорвете с него бирку. Вы слишком прижимисты, чтобы самому есть в хорошем ресторане, и вам в голову уж точно не придет купить обед кому-то еще. Чем бы вы ни владели, этого всегда будет недостаточно, и, когда умрете, вы всегда будете мучиться, зная, что ваши никчемные бездельники-родственники, не задумываясь, растратят ваше старательно накопленное состояние. Вот как описывают буддисты тех, кто обитает в мире *голодных духов*.



АѠ

Некоторые люди не имеют ни малейшего понятия о том, что происходит вокруг них. Они, бывает, даже намеренно решают не замечать страданий у окружающих. Если вы такой человек, вы делаете все возможное, чтобы избежать сочувствия к кому бы то ни было, активно поощряете глупость, невежество и недостаток сопереживания к другим, гордитесь тем, что вас вообще не трогают муки черепахи или омара, брошенных в кипящую воду ради вашего обеда.

Вы учитесь наращивать толстую шкуру, чтобы ничего ни к кому не чувствовать, и вращаетесь в кругу подобных вам людей. Вы радуетесь своей бессердечности и наставляете своих детей и друзей, чтоб были такими же черствыми и холодными, как и вы. Даже если владеете миллионами, вы не способны заставить себя кинуть монету уличному мальчишке — оборванцу, у которого нет никакой надежды получить образование или просто увидеть игрушку, куда там поиграть с ней. Когда подобный человек переродится, он станет сочной закуской для гораздо более могущественного существа. У вас больше не будет дома или даже почтового адреса, не говоря уже о банковском счете. Если в своей прошлой жизни вы были охотником, в вашей следующей жизни на вас будут охотиться. Когда бы вам ни посчастливилось добыть горстку пищи, вы не найде-



Кончина скупца



Животный мир

те себе места, маясь, как бы сберечь ее, и станете жить в страхе, что кто-то украдет ее у вас. Так буддисты описывают *мир животных*.

Если вы завистливы и в этой жизни действуете, исходя из своей зависти, вы также будете завистливы и в следующей жизни. Родитесь в мире, где кому-то вечно достается то, чего жаждете вы: «прикид», сумочка, туфли, недвижимость, партнер. Даже если у вас «есть всё», вы станете волноваться, что у других больше, чем у вас, а то, что есть у них, — лучшего качества. Зависть и привычная мнительность разожгут в вас паранойю, и вы никогда не сможете расслабиться. Ваш ревнивый, завистливый ум вечно отыщет недостаток в тех, кто славен, успешен, известен, уважаем и почитаем. Вы постоянно станете обманываться, убеждая себя в том, что ваша завистливая критика на самом деле объективный анализ, свободный от эмоциональной вовлеченности. В реальности подобное «критическое мышление» абсолютно не оставляет вам возможности сопереживать радости другого человека или разделить его счастье. Напротив, ваш ум поглощен мыслями о том, как осадить человека, которому вы завидуете. Буддисты называют это *миром асуров*.

Если вы очень горделивы, а причиной всех действий в вашей жизни служила гордыня, вы будете также горделивы и в следующей жизни. Горделивые люди всегда убеждены, что они обладают моральным превосходством. Они рождены в мире, где каждый

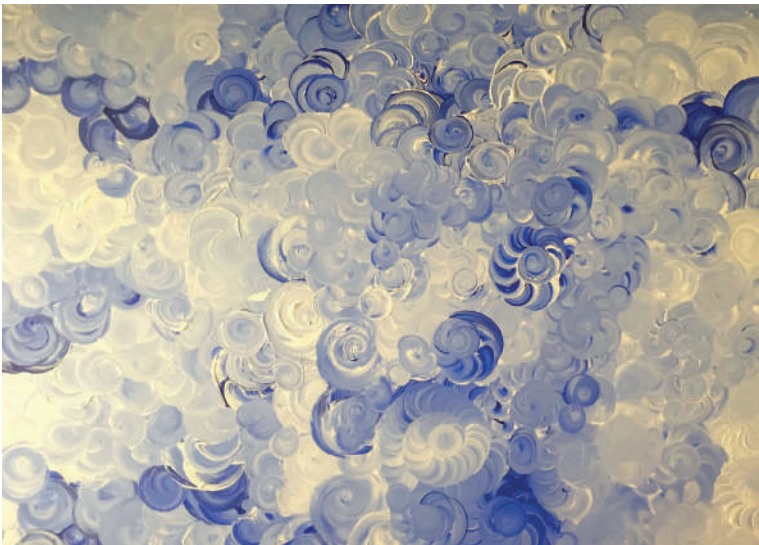


Воюющие духи

страдает одинаковым классическим смешением комплексов неполноценности и превосходства. Это очень келейный мир: здесь все недалёки, провинциальны, обособленны, узколобы, мелки, зациклены на себе, ограничены, консервативны, светски, зашорены, мелочны, неразвиты, близоруки, замкнуты, непросвещённые и нетерпимы. Если родились в этом мире, вы никому не будете нравиться и никогда в него не впишетесь. И в то же время вы будете гордиться тем, что входите в «свободное общество». Убежденные в том, что ваш взгляд на вещи — самый объективный и демократичный, вы, не раздумывая, возьметесь критико-

вать других за то, что у них отличная от вашей точка зрения или иной набор ценностей. Неспособные терпеть никакое инакомыслие, вы приметесь навязывать свои ценности и житейский уклад всем, кто, согласно вашему суждению, примитивен или несуразен, или «вредоносен» — просто потому, что не согласен с вами. И, пытаясь заставить их поступать по-вашему, вы будете причинять им страдания. Это буддисты называют *миром богов*.

Последний из шести миров — человеческий. И хотя в итоге мы должны освободиться и из этого царства, если вы не готовы к просветлению, это лучшее царство для перерождения — на какое-то время. Если в этой жизни вами двигала страсть, вы будете также страстны и в следующей жизни, постоянно в делах и заботах. Как человек, вы постоянно страдаете от нищенского умонастроения, постоянной неуверенности и, конечно же, рождения, старения, болезни и смерти. Вы окружены людьми и вещами, которых вы желаете, но никогда не получаете того, чего по-настоящему хотите. Вы постоянно оказываетесь разлученным с теми, кого любите, потому



Созерцание облаков

что проводите все свое время, пытаясь заработать деньги, что, как вам кажется, понадобятся в будущем, которое никогда не наступит.

Несмотря на его недостатки, человеческий мир для духовных людей все же предпочтительнее. При всех наших страданиях людям перепадают проблески здравого смысла, возникающие из-за предельной грусти, подавленности, невезения и мук. Мы также способны освободить себя от навязанных себе уз, чего намного труднее добиться в других мирах.

Кстати, хотя буддизм описывает шесть миров, самсара на самом деле состоит из неисчислимого множества миров, которые мы по большей части даже представить себе не можем.

Судный день

Многие религии предупреждают, что во время смерти их последователи предстанут перед судьей, который взвесит все их хорошие и плохие поступки, и затем тех, кто сделал больше хорошего, нежели плохого, отправят на небеса, а тех, кто сделал больше плохого, по сравнению с хорошим, отправят в ад. Буддизм же учит тому, что единственный судия, перед которым вы предстанете, — это ваш собственный ум.

Представьте, что вы крадете что-то у друга и вам это сходит с рук. И хотя вы избежали наказания, вам все равно придется жить с самим собой, и годами вы испытываете угрызения совести. Точно так же, когда вы умрете, ваша нечистая совесть обеспечит вам крепкую память обо всем вредоносном и недобром, что вы сказали и сделали в жизни, и эти воспоминания заставят вас страдать. Но никакой отдельной сущности вне вас, которая свершит суд над вами, нет, никакого всемогущего существа, которое бы прикидывало ваши хорошие и плохие поступки на весах, или записывалось все, что вы совершили, в огромную бухгалтерскую книгу. Поступки, совершенные вами при жизни, не подвергнутся никакому внешнему суду.

Буддисты полагают, что причины и условия, накапливаемые каждым из нас, которые не стали предметом препятствий и не созрели до результата, сами по себе не рассеиваются. Было ли, не было ли намерение, стоявшее за всем, что вы подумали, ска-



Страшный суд

зали или совершили, хорошим, добрым и добродетельным или плохим, злым и мстительным, если эта карма не очищена, вам придется пожать ее плоды. Это, конечно же, можно истолковать как некий суд. Но судить собственные мотивы и действия будете *вы*, а не какое-то внешнее существо.

По сути, ваша смерть, переживания после смерти и будущее перерождение определены причинами, условиями, намерениями и поступками, которые вы накопили за многие жизни.

Существуют ли рай и ад?

Буддизм говорит нам о том, что рай и ад — состояния ума. Поэтому, в зависимости от того, в какой мере вы владеете своим умом — по сути, готовились ли вы к смерти в течение жизни или нет, — в смерти вам может казаться, что вы переживаете ад или рай. То, что вы увидите, целиком зависит от проекции вашего ума. Возможно, вы не увидите стражей ада с бычьими головами, описанных в священных буддистских текстах, — существа, которых способно сотворить ваше воображение, могут оказаться еще более ужасными. И, между прочим, существа, подобные стражам ада с бычьими головами, — все сплошь символические.

При правильной подготовке и мотивации вам, возможно, доведется переживать проекцию царства Амиитабхи, — буддистской версиирая. Но если ваши привычки запитаны негативными эмоциями, тогда ваш ум может с такой же легкостью спроецировать ужасный, пугающий и чрезвычайно изменчивый пейзаж — царство ада. В обоих случаях эти два переживания созданы и спроецированы умом. Ничто из этого не существует вне нашего ума, и, соответственно, ни рай, ни ад не существуют вовне.

Что сохраняется после смерти?

Сохраняется ли «я» или «душа» после смерти? Да. Точно так же, как существовало «я» на протяжении вашей жизни, существует «я», которое продолжается после смерти. «Я», которым я был вчера, продолжает быть «я» сегодняшним; «я», которым я был в прошлом году, продолжает быть моим «я» этого года. И «я» сегодняшнее продолжит быть «я» после того, как я умру.

Это «я» не похоже на религиозную концепцию души, о которой говорится в основных авраамических религиях, это просто наведенная идея. Другими словами, «я» — это иллюзия. Но не надо относиться к «я» пренебрежительно просто потому, что это иллюзия. Все наши иллюзии очень могущественны, а иллюзия «я» — самая мощная.

Оксфордский словарь английского языка сообщает, что основные авраамические религии представляют душу как «ду-

ховную или нематериальную составляющую человеческого существа или животного, считающуюся бессмертной». Согласно этим религиям, животные и другие живые существа обладают другого рода душой — отличной от человеческой. Буддисты же верят в непрерывность. Мы верим, что наша идея «себя» сохраняется после смерти и в новой жизни. Но, конечно же, стоит помнить, что понятие «непрерывности» — относительная истина, и, как все относительные истины, есть порождение обманчивого ума.

Если я чиркну спичкой, чтобы зажечь белую свечу, а потом с ее помощью зажгу синюю свечу, будет ли пламя, горящее на белой и синей свече, одним и тем же? И да, и нет. «И да, и нет» применимо ко всем относительным истинам. Если бы вы спросили, тот ли «вы» сегодняшний, что и «вы» завтрашний, ответ был бы «и да, и нет», потому что существует непрерывность, но только на относительном уровне.

«Я» не продолжается в новую жизнь только в одном случае: когда мы достигаем просветления. Как только мы становимся просветленными, идея «я» больше не сохраняется — так же, как и понятие «время». Для просветленного, соответственно, не существует ни непрерывности, ни реинкарнации.

По сути, сознание продолжается после того, как умирает тело, и в буддизме сознание важнее тела. Без сознания тело бесполезно, и, подобно одежде, может быть заменено и изменено.

*Иней на траве:
мимолетность
Есть — и нет!²⁹*

Дзайсики

Становимся ли мы все призраками после смерти?

На этот вопрос не существует простого ответа.

Буддисты полагают, что хотя связь между умом и телом чрезвычайно сильна, глубинно они разделены — если отрежете себе руку, ума у вас не убавится. Буддисты верят, что призраки — это существа, которым недостает телесной сущности, и поэтому



Дух покойника на страже

они не обладают целиком проявленным телом из плоти и крови, хотя некоторые способны являть отдельные части тела.

Согласно буддийским учениям, мы становимся призраками в миг своей смерти — не теми привидениями, которые описаны в западной культуре, а тем, что буддисты называют «существом бардо». Существа бардо способны осознавать и, подобно западным призракам, не обладают материальным телом. Это означает, что ни западным призракам, ни существам бардо, чтобы попасть из одной комнаты в другую, дверь не нужна.

В большинстве западных культур, где есть вера в существование души, под призраком понимается обычно зримое, но бестелесное проявление души мертвого человека. Буддисты, как я уже сказал, не верят в душу как в истинно существующее явление. Поэтому призраки, о которых говорят те, кто верит в истинно существующую душу, однозначно нечто другое, нежели существа бардо, в которых верят буддисты.

Подобно людям, некоторые призраки коварны и зловредны, а многие робки. Прежде всего призрак думает о том, как выжить, а вовсе не о том, как своенравно вредить другим. Поэтому, если вы угрожаете выживанию призрака, он, очевидно, доволен не будет. Но поскольку у живых есть физические тела, а у призраков их нет, возможности призраков весьма ограничены. Живые обычно не способны видеть призраков, а вот призраки чаще всего могут видеть живых, и для призраков это большое неудобство. Люди постоянно усаживаются там, где обычно сидят призраки, потому что людям не видно, что место уже занято привидением. Вы, вполне возможно, прямо сейчас занимаете сиденье призрака.

Буддисты считают, что многие духи, которым поклоняются шаманы, — призраки, но подобные духи помогают лишь с обыденными достижениями — добиться успеха в бизнесе, получить хороший урожай и так далее.

Все ли мы принимаем новые личности после смерти?

Да. Но помните, что «личность» — это иллюзия. Вы уверены, что знаете, кто вы такой вот сейчас, пока читаете этот текст? И насколько вероятно то, что вы по-прежнему будете считаться матерью вашей нынешней дочери в следующей жизни? Задумайтесь об этом! Исходя из законов кармы, если вы переродились курицей, ваша нынешняя дочь, возможно, в один прекрасный день поджарит вас и подаст на стол своей семье.

В следующих жизнях вы почти наверняка встретите свою семью и друзей — возможно, миллионы и миллионы раз. Куда менее вероятно, что вы сможете их узнать или даже просто понравиться друг другу. Не исключено, что ваш лучший друг из прошлой жизни вам сразу же не понравится и вы не обратите на него никакого внимания. Или, как я только что сказал, окажетесь на сковородке у собственной дочери из этой жизни, — в ее воскресном обеденном меню.

Если вы переродились и попали в ту же семью, как бы вы ни любили своих родителей и родственников в этой жизни, в следующей может так случиться, что вы будете с презрением относиться



Сцена с батальоном мертвых из кинофильма Акиры Куросавы «Сны»

к ним и всему, что для них дорого. Если будете жить в том же доме, возможно, возненавидите свою прежнюю комнату. А что, если вы переродитесь мухой? То, что это жилище было вашим прежним домом, для мухи ничего не значит. Что, если вы переродитесь в чреве вашей теперешней дочери? Так вы станете внуком себе самому. А когда вырастаете, вы, возможно, уже сделаете карьеру, выходя против всего того, что отстаивали ваши дед и бабушка.

В сути своей люди — существа, хронически не уверенные в том, кто они вообще такие. Наше чувство самоопределения зиждется на нашей национальности, религии и гражданской принадлежности, а затем его доформируют общественные группы, к которым мы себя причисляем. Возможно, вы решите стать ярым сторонником НСА³⁰ — или общества защиты животных, чтобы спасти черепах и защищать тигров, — или вступить в «правильные» клубы, молиться в самых «праведных» религиозных сектах, или стремиться жить в таких странах, какие в нашем понимании относятся к категории «свободных». И мы делаем все это лишь для того, чтобы вновь и вновь утвердить того, кто, как нам кажется, мы есть.

Так что стоит всегда помнить о том, что, когда мы умрем и отправимся бродить в бардо, не только эта неуверенность будет

в тысячи раз сильнее, но и наше стремление обрести настоящее самоопределение усилится в десятки тысяч раз. От неизбежного ощущения шаткости и неопределенности, какое может тогда сильно разгореться и обостриться, нам сделается неимоверно бесприютно.

Способны ли мертвые говорить с живыми?

Вероятно, вы сможете видеть живых несколько дней после смерти и, возможно, даже попытаетесь с ними общаться. На практике мертвым редко удается успешно взаимодействовать с живыми, и они постепенно утрачивают способность видеть живых вообще.

Одно из самых болезненных переживаний у существ бардо — неожиданная утрата межчеловеческих взаимодействий, к которым они так привыкли, пока жили. Существа бардо чувствуют себя потерянными, покинутыми и очень одинокими. Вот почему, среди прочего, мотивация и действия живых так важны, особенно когда дело касается раздела денег, ресурсов и имущества покойного. Мертвые откликаются, возможно, сильнее всего, когда их провоцируют. Но чрезмерные эмоции очень опасны для мертвых людей, и, если существо бардо разозлится из-за того, что ненавистный двоюродный брат присвоил себе обожаемый кожаный дипломат, то такого взрыва эмоций может оказаться достаточно, чтобы остановить продвижение покойного по кармическому бардо становления, и он из-за этого может даже застрять там в виде злого духа. Если подобное случится, то пребывание в бардо не ограничится сорока девятью днями — оно может длиться не одну вечность.

Сколько до перерождения?

Обычно на то, чтобы пройти через бардо в новую жизнь, усопшему требуется сорок девять дней, но это просто очередное обобщение. Сколько вы проторчите в бардо, зависит от силы вашей личной кармы, — может, сорок девять дней, сорок девять эпох или сорок девять секунд.

В следующее мгновение после своей смерти человек, у которого великолепная карма, может достичь просветления в бардо дхарматы, но если карма его особенно негативная, то может оказаться в глубинах ада. Если покойному не хватает кармы, чтобы обеспечить себе место в самолете перерождения, то ему, возможно, придется ждать в бардо многие миллиарды лет. В принципе, то, что происходит в момент смерти, и то, сколько длится каждая стадия умирания и перерождения, зависит от конкретного человека.

Почему мы утрачиваем свои воспоминания, когда умираем?

Люди утрачивают воспоминания по многим причинам. Пока мы живы, наши воспоминания постоянно приходят и уходят, и то же происходит, когда мы умираем.

У людей есть склонность проявлять одну очень сильную привычку, которая не только берет верх над всеми другими, но вообще уничтожает их. Эта очень общая привычная склонность — как раз то, что придает действенности духовному пути. Следуя ему, мы разрушаем свои дурные старые привычки, применяя новые, те, что лучше, пока постепенно не оставим путь любых привычек.

Шок, который мы переживаем, когда ум и тело расстаются, обычно приводит нас к потере воспоминаний. Если ваша склонность к гневу и агрессии была сильна при жизни, воздействие этой сильной эмоции будет непросто стереть. Память о привычном вам гневе может сохраниться в вашей следующей жизни, и там вы в очередной раз окажетесь злым и воинственным человеком. Если, пока были живы, вы тренировали свой ум в осознанности, любви и сострадании или воспитали в себе сильные устремления, порожденные бодхичиттой, вполне возможно, что положительные воспоминания вашего сострадательного духовного альтруизма уцелеют и вы в новой жизни станете сострадательным, духовным человеком. В принципе, то, что вам удастся запомнить, связано с тем, насколько хорошо вы владеете своим умом.

Один из возможных побочных продуктов определенного типа природы и физической конституции — перерождение с фотографической памятью. Другая причина, которая может обеспечить превосходную память, — ваш опыт сосредоточения и способность не отвлекаться. Хорошая память сильно связана с духовной силой, благодаря которой, вероятно, некоторым воспоминаниям удается пережить потрясение смерти и миновать бардо без потерь вплоть до следующей жизни. Яркие или ранящие воспоминания иногда выживают в момент смерти на уровне подсознания, и, возможно, по этой причине некоторые люди кривятся при одной мысли о пауке.

Ала́я

Память — не единственный аспект человека, который потенциально может быть перенесен в бардо и в следующее рождение.

Буддисты верят, что последствия кармы сохраняются в так называемой ала́е и что после смерти эта ала́я переносится в следующую жизнь. Ала́я не подобна христианскому понятию души. Мне рассказывали, что христиане верят в то, что душа, которая у вас сейчас, — в точности та самая, что отправится в рай или в ад. Если я правильно понимаю, христиане верят в постоянную, действительно существующую, уникальную душу. Буддисты же верят в континуум, непрерывность. Мы, возможно, могли бы принять идею души, будь она синонимична ала́е, но это не так. Ала́я текущего мгновения совсем не то же самое, что ала́я завтрашнего дня, но при этом ни та, ни другая не полностью независимы. Буддисты верят в непрерывность ала́и точно так же, как любой встречный убежден, что он сегодняшней есть тот же человек, что и он вчерашний. Вместе с тем, раз буддизм махаяны учит, что все, что движется в этом континууме, есть иллюзия, ала́я тоже всего лишь иллюзия.

Может показаться, что получается нелогично, но для буддистов все концепции и понятия нелогичны. Понятия «направление», «все», «общий» и особенно «непрерывность» и «время» абсолютно условны. Но одно то, что понятие условно, совсем не означает, что это понятие не обладает силой. Все эти понятия чрезвычайно могущественны.

Что такое «время»? Зависит от того, как посмотреть. Вы спрашиваете как философ, ученый или секретарь врача в приемной? Секретарь врача в первую очередь интересуется временем, которое измеряется часами, поскольку ему необходимо знать, что пациенты врача явятся «вовремя». Для ученого «время есть то, что в лучших теориях фундаментальной науки обозначается переменной t »³¹. В то время как философы не особенно заботятся о точном определении понятия «время», они очень интересуются его свойствами.

Иллюзия действительна как раз из-за того, сколь мощна условность понятий. Пугало создает иллюзию человеческого существа, и эта иллюзия зачастую неплохо справляется с тем, чтобы держать ворон в страхе. Взять, например, лечебный эффект плацебо — он может быть настолько сильнодействующей иллюзией для некоторых пациентов, что исцеляет их. Иллюзия демократии вынуждает многих людей верить в то, что свобода и справедливость существуют в этом мире. Вот до чего глубинно нелогично устроены люди.

И хотя алая иллюзорна, когда тают воспоминания — а они обычно тают быстро, и при жизни, и после смерти, — алая не исчезает. Иллюзия алаи сохраняется до тех пор, пока последствия и плоды кармы, накопленные в течение многих жизней, не окажутся вычищены или уничтожены. Вы, возможно, не в силах вспомнить свои былые поступки, но это не значит, что плоды той кармы отрясены. Совсем нет. Плоды вашей кармы продолжают создавать все новые и новые заблуждения, надежды и страхи, а также побуждать к дальнейшим действиям. Пока семя алаи не выжжено, не разрушено, не искоренено или не стерилизовано, проекции шести царств не угаснут и вы продолжите маяться, переживать боль и так далее.

Перерождение

В наши дни бытует довольно скептическое отношение к реинкарнации или перерождению. Оно до того сильно, что новоявленные буддисты часто задаются вопросом, действительно ли они переродятся после смерти.

Мы ежедневно считаем само собой разумеющимся, что наступит завтра, но в действительности это грубое допущение — философы именуют его наведенной проекцией. Однако толь-

ко оттого, что это допущение, совсем не значит, что завтра не существует. То же самое относится ко всему существующему в относительном мире. Все существует потому, что мы делаем допущения, в то время как в действительности каждый отдельный элемент в относительном мире есть иллюзия, сон. И хотя воспринимающие существа, подобные вам и мне, полагают, что эти иллюзии — нечто всамделишное, мы вообще-то целиком и полностью заблуждаемся! И пока продолжаем серьезно относиться к этим иллюзиям, мы подвержены не только иллюзии перерождения, но и иллюзии смерти — и иллюзии вот этого мига.

Вы считаете, что в этот самый миг читаете книгу? Если считаете — вы заблуждаетесь.

Вы считаете, что «вы», который читал эту книгу вчера, — тот же «вы», что читает эту книгу сегодня? Если считаете — вы заблуждаетесь.

Поскольку всё — заблуждение, то и вера в перерождение, и вера в то, что перерождения после смерти не существует, — тоже заблуждения. Но, как я говорил ранее, если что-то есть заблуждение, это совсем не значит, что оно не обладает силой; все заблуждения чрезвычайно сильны.

Можно ли доказать перерождение?

Доктор Иэн Стивенсон из Университета Вирджинии посвятил большую часть своей сорокалетней карьеры записи тысяч свидетельств детей, которые, по их словам, помнят свои прошлые жизни. Доказывает ли его работа, что перерождение на самом деле существует? В некотором смысле, да. Но с точки зрения буддизма понятие перерождения, среди прочих, — истина относительная, а вовсе не абсолютная. Буддисты такие исследования, какое предпринял доктор Стивенсон, могут принимать только на относительном уровне, поскольку Будда ни разу не говорил, что перерождение есть истина абсолютная.

Что касается меня, то моя вера в непрерывность не стала сильнее или слабее только оттого, что исследователи в некоем университете наконец-то обнаружили мощь этой непрерывности. Перерождение — всего лишь наведенное относительное

явление, хотя и очень могущественное. Словом, перерождение для меня просто есть.

Откровенно говоря, помним ли мы о том, кем были в прошлой жизни, или нет, — неважно: в большинстве случаев все равно и вспоминать толком-то нечего.

Буддисты готовятся к смерти и бардо, в частности, потому, что, пока они еще живы, можно обеспечить в следующий раз жизнь получше. В этом смысле «получше» не означает богаче, здоровее или красивее. «Получше» означает, что ты не жадный, в ясном уме, добрый, честный и восприимчивый к истине. Другими словами, «получше» означает «иметь возможность в следующей жизни поближе познакомиться с Дхармой».

ВОПРОСЫ О СМЕРТИ

К *Какие знаки указывают на приближение смерти?*

Подозреваю, что люди теперь не имеют времени, чтобы следить за знаками надвигающейся смерти или замечать их. Некоторые знаки очевидны: суставы становятся негибкими, кожа покрывается морщинами и здоровье ухудшается. Так ваше тело сообщает вам о приближающейся смерти. Но поскольку современные люди прилагают уйму усилий, чтобы скрыть подобные знаки, я сомневаюсь, что многие захотят их искать, не говоря уже о том, чтобы говорить о смерти. Много ли пятизвездочных отелей предлагает курсы выходного дня, посвященные тому, что происходит после смерти?

Вдобавок к знакам, которые мы вечно не замечаем, есть еще много других чувств и ощущений, предвещающих смерть, включая предостережения в снах — подозреваю, большинство современных людей посмеется над подобными соображениями. Знаки, на которые опираются тибетцы и бутанцы, в основном коренятся глубоко в гималайском фольклоре, а не в учении Будды, и включают в себя следующее.

Упритесь лбом в правую ладонь и посмотрите на внутреннюю часть запястья. Видится ли вам полоска пустоты между кистью и предплечьем? Если есть, то вы умрете через семь дней.

Если вам снится, что вы едете на осле, сидя задом наперед, вы умрете через семь дней.

Когда вы стоите лицом к стене и спиной к солнцу и пар не поднимается над головой у вашей тени, то смерть совсем близко.

Определенное карканье вороны также значит в тантрических текстах как знак. Хотя все эти знаки — относительные истины, их не так-то легко списать просто как верования, обусловленные

культурой, потому что многие из них уникальны и таинственны настолько своеобразно, что их трудно и принять полностью, и целиком отвергнуть.

Существует ли метод определить время моей смерти до того, как она случится?

В Гималаях до сих пор живут великие мастера, способные определить срок вашей смерти. Но если вы дожили до пятидесяти лет и старше, я предлагаю вам считать, что все признаки скорой смерти уже присутствуют, и вы, начав приготовления, абсолютно ничего не потеряете, а только приобретете. Вообще-то нам всем стоит написать завещание, как только мы появляемся на свет, но для большинства людей это будет чересчур и слишком рано.

Мысли о моей смерти кажутся мне нездоровыми и гнетущими. Мне страшно и тоскливо.

Жизнь и смерть — одно и то же. Поэтому, если мысли о смерти вас угнетают, размышляйте о жизни.

Следует ли мне покупать участок для захоронения моему умирающему родственнику? Или это неблагоприятно?

Подобные приготовления не считаются неблагоприятными с точки зрения буддизма, но в некоторых культурах с этим могут не согласиться. Сам Будда не давал никаких советов по поводу приобретения участка на кладбище.

Может ли небуддист переродиться в «чистой земле»?

Если друзья и семья такого небуддиста совершат благие действия в его честь и призовут на помощь высших существ в своих чистосердечных и приверженных практиках, медитациях и молитвах от имени умирающего, даже самый недобродетельный человек получит возможность переродиться в чистой земле — но только если этому человеку в радость все, что его семья и друзья для него делают. После смерти люди, бывает, ударяются в панику и сильные эмоции и гнев, поэтому вероятность того, что у нас получится радоваться благим поступкам, совершенным от нашего имени, очень невелика. Поэтому, говоря в общем, было бы неразумно полностью полагаться на действенность благих поступков и практик, совершенных в послед-

ний момент. Помимо всего прочего, становится все труднее найти возвышенных существ, способных помочь.

Не могли бы вы объяснить явление, известное как «последнее сияние заходящего солнца», когда умирающий человек чувствует себя хорошо и не ощущает боли непосредственно перед тем, как умереть?

Я не совсем уверен, что понимаю, о чем речь, но говорится, что те, кто накопил многочисленные благоприятные причины и условия, иногда чувствуют улучшение перед тем, как умереть. Если такому человеку будут читать инструкции, приведенные на стр. 127–132, этот человек, вероятно, сможет сохранять спокойствие во время смерти, понимать, о чем ему говорят, и следовать совету.

Может ли душа или дух вернуться в тело после того, как их разлучила смерть?

В редких случаях — да. И при том, что самое сильное желание существ бардо состоит в том, чтобы вернуться к жизни и в свое тело, практически никто не способен это осуществить. Трудность тут, например, такая: всего несколько дней спустя или, самое большее, несколько недель они уже не в силах опознать свое оставленное тело. Тем не менее мыслят они однобоко и отчаянно пытаются найти тело, в котором можно отдохнуть, спрятаться и функционировать по-человечески. Поэтому их стремление жить и общаться очень сильно.

Истории о воскресении распространены по всему миру, поэтому воскресения наверняка случаются и по сей день. Возможно, самая известная тибетская история о воскресении — о женщине по имени Нангса Обум.

Нангса Обум была очень красивой и доброй девушкой, и желала она лишь одного — практиковать Дхарму. Однажды богатый человек, очарованный ее красотой, обманом втянул ее в брак со своим сыном. Через короткое время после свадьбы Нангсе Обум выдали ключи от семейной кладовой и поручили вести хозяйство. Сестра ее мужа была в ярости! Побуждаемая ревностью и гневом, она не только жестоко избивала Нангсу Обум, но еще и обвинила ее в неверности. Разгневанный муж Нангсы Обум забил жену до смерти.

После смерти Нангса Обум увидела полные благодати царства, в которых перерождаются те, кто был добродетельным, и восемнадцать адов, предназначенных для творивших зло. Внезапно она оказалась перед Повелителем Смерти — и очень разволновалась. Но для Повелителя Смерти было абсолютно очевидно, что Нангса Обум — великая дакини и что она абсолютно чиста и невинна. Зная, что она принесет огромную пользу живым, он отправил ее назад в ее же тело, которое по совету местного астролога положили в пещеру в соседних горах.

Вскорости Нангсу Обум обнаружили слуги мужа и вернули ее в мужнин дом. Все изумились и искренне извинились за то, как они с ней обращались. Какое-то время она оставалась с ними, но, поскольку никто из семьи по-настоящему не интересовался Дхармой, она уговорила родню, чтобы ее отпустили к родителям. Неохотно, но все же ее муж и его семья отпустили Нангсу Обум.

Дома она рассказала родителям обо всем, что случилось с ней. Они приняли ее назад, и все было хорошо, пока ее мать не поняла, что Нангса никогда не станет слушать ее наставлений о семейной жизни и детях. В приступе гнева она выгнала дочь из дома.

Совсем не расстроившись, Нангса увидела в этом долгожданную возможность посвятить все время Дхарме. Она добралась до ближайшего монастыря и попросилась принять ее. Сначала настоятель отказал ей, но когда Нангса пригрозила убить себя, если ее выгонят, он позволил ей примкнуть к монастырю, и она была допущена на путь тантры. После трех месяцев затвора она достигла реализации.

К тому времени семья мужа Нангсы Обум узнала о том, что та живет в монастыре Сера Ялунг, и отправились туда с вооруженным отрядом, чтобы убить всех монахов, разрушить монастырь и забрать Нангсу. Завязалась страшная битва. Многие монахи были убиты, и еще больше ранены. И когда семья собралась убить настоятеля, он взлетел, по волшебству оживил мертвых, излечил раненых и стал ругать владык и их отряд за то, как они обращались с Нангсой, и за то, что не претворяли Дхарму в жизнь. Затем он попросил Нангсу явить свою реализацию, чтобы каждый это увидел, что она и сделала. Всему семейству стало невыразимо стыдно, они сложили оружие и в тот же миг дали обет следовать Дхарме.

Подобное массовое обращение вызвало много разговоров в той местности. Вскоре родители Нангсы узнали о том, что случилось, и они также посвятили остаток своей жизни практике Дхармы.

Я совершил много плохих и постыдных поступков и никогда не следовал духовному пути. Как мне избежать перерождения в аду или плохого перерождения?

Буддисты говорят, что следует готовиться к смерти, пока мы еще живы, поэтому, думаю, лучше начните готовиться к смерти уже сейчас. Несмотря на свои отрицательные поступки, если у вас есть достаточно заслуг, чтобы познакомиться и создать благую кармическую связь с кем-то, кто способен дать вам существенные наставления о том, что делать после смерти, тогда вам, возможно, удастся избежать плохого перерождения и ада. Получится у вас это или нет, будет зависеть от того, насколько вы доверяете своему наставнику и его наставлениям.

Что такое «существенные наставления»? Вообразите, что вы пригласили свою начальницу на ужин к себе домой. В последний момент она звонит и говорит, что ее партнер — веган и сейчас питается одними только салатами. Вы паникуете, потому что, хотя у вас полно салата, вам никогда не удавалось приготовить для него качественную заправку. Вы звоните своему лучшему другу, который при этом отличный повар, и умоляете его выручить вас советом. «Просто смешай немного хорошего оливкового масла с ложкой лимонного сока или бальзамического уксуса и щепоткой соли. Получится вкусно». Его инструкции, основанные на личном опыте, просты и ясны — так же, как и существенные наставления.

В смерти инструкции, необходимые для того, чтобы преодолеть кошмар умирания, должны быть чрезвычайно просты и кристально ясны. Существенные наставления созданы для того, чтобы точно объяснить происходящее, непосредственно когда оно происходит, и сказать умирающему человеку, что он должен предпринять после того, как умрет.

Согласно тантраяне, даже если поступки человека при жизни были отрицательными и человек не создал никаких духовных связей, но у него хватило заслуг, чтобы соприкоснуться, например, с методом «освобождения посредством ношения» (тагдрол),

велика вероятность, что он достигнет освобождения в момент смерти — см. стр. 207.

Подобно всем тантрическим методам, успех тагдрол целikom опирается на приверженность и безусловное доверие. Поэтому, если покойник — или человек, который кладет тагдрол на тело покойного, — по-настоящему верит в этот метод, тогда тагдролу достанет силы положительного воздействия на существо бардо, даже если близкие покойного будут считать тагдрол бессмысленным суеверием.

Когда мое сознание входит в свою следующую жизнь?

В момент, когда сформирован зародыш? Когда сперма проникает в яйцеклетку? Перед рождением ребенка? Или когда?

Бывает по-разному. Вопрос предполагает, что мы все родимся людьми, а это не обязательно так. Не каждый, кто родился человеком в одной жизни, переродится человеком и в следующей — он может переродиться цикадой или бабочкой, а они не размножаются посредством спермы и яйцеклетки. Или они могут переродиться в царстве богов небесными существами, где, опять же, ни сперма, ни яйцеклетка в репродукции не участвуют.

Когда именно сознание войдет в следующее тело, зависит от кармических сил, которые толкают или тянут это сознание к следующему рождению.

Например, если вы вот-вот переродитесь человеком, у вас возникнет смутное видение ваших спаривающихся родителей. Если вы при этом желаете свою мать и гневаетесь на отца, переродитесь мальчиком, сыном; если вы ощущаете желание к отцу и гнев к матери, переродитесь девочкой, дочерью. Таким образом, эмоции, из-за которых мы входим в мир людей, в основном окрашивают гнев и желание.

Позыв к перерождению в царстве асуров — влечение к спорам и удовольствию от них, тяга к дракам и всяким раздорам.

Если вы слышите прекрасную музыку или у вас появляется ощущение, что вы в роскошном особняке, вы переродитесь в царстве богов.

Если вы слышите крики и плач любимых и попытаетесь помочь им, вы рискуете очутиться в царстве адов.

Но помните: все эти примеры — обобщения.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ С УМИРАЮЩИМ

Что мы можем сделать для наших умирающих близких, особенно если они не относятся к духовно развитым людям, не говоря уже о буддизме? Полезно ли в таком случае призывать умирающего принять Прибежище или зародить бодхичитту? И может ли человек, не считающий себя буддистом, по-настоящему понять учения о бардо? Это очень хорошие вопросы.

Уверенность и мотивация

Прежде всего то, что вы хотите помочь умирающему человеку, — одно то, что вы вообще держите его в мыслях, — показывает, что между вами существует духовная или кармическая связь.

Сколько людей, животных или насекомых умирает в этот самый миг? Разве мы думаем обо всех них? Нет. И, хотя предполагается, что как славные бодхисаттвы мы заботимся обо всех живых существах, на практике так получается редко. Мы имеем склонность думать только о тех, кто близок нам.

Независимо от того, осознают они это или нет, но у каждого, с кем у вас есть отношения, наверняка имеется связь с Дхармой. Одно то, что вы хотите помочь им, означает, что они накопили достаточно заслуг. Поэтому ваш умирающий друг-небуддист косвенно связан с Дхармой через вас — и эта связь ему по-настоящему поможет. Вот так устроены такие связи.

Возможно, вы бедны и бессильны — с мирской точки зрения, но в смерти богатый, известный, могущественный человек, не имеющий понятия о духовности, не сможет принести никакой

пользы вашему другу, как бы ни пытался. Ваша забота о благополучии умирающего друга и желание поддерживать его и заботиться о нем — лучшее, что для него или нее вообще может быть. Вы, не исключено, — единственный знакомый ему человек, связанный с Дхармой и способный сообщить ему все необходимое, чтобы он разобрался, что к чему в смерти и в том, что после нее, и проделать соответствующие практики. Поэтому ваши благие устремления, руководство и приверженность — единственная по-настоящему полезная помощь, какую можно предложить умирающему. Ему невероятно повезло быть знакомым с вами.

С правильной мотивацией вы можете не сомневаться: что бы вы ни предприняли, все пойдет на пользу. Даже если сорветесь из-за переутомления или напряжения, это не беда. И, ко всему прочему, кто знает, что по-настоящему помогает, а что нет? Все ведь разные, и потому невозможно сказать наверняка. Все, что вы в силах сделать, — это предложить ту помощь, которая, на ваш взгляд, будет действеннее всего.

Создайте спокойную и умиротворенную атмосферу

Если умирающий человек страдает от боли и напуган, но при этом не желает терпеть дискуссии на духовные темы или практики, не пытайтесь навязывать ему какие бы то ни было буддистские идеи или методы. Просто создайте гармоничную и умиротворенную среду и всегда будьте честны и прямолинейны.

Чем спокойнее человек приходит к смерти, тем лучше. Это значит, что отношение, поведение и язык тела друзей, членов семьи и ухаживающих за умирающим важны, потому что именно от них зависит создание атмосферы покоя и любви. Самое важное во всем этом — ваша мотивация. Держите это в уме, если вас захлестнут эмоции: не срывайтесь, а попытайтесь сосредоточиться на том, чтобы спокойно и ненавязчиво олицетворять собой добро и сострадание.

Вы, наверное, удивитесь, но небуддисты зачастую переносят смерть в более спокойном состоянии ума, нежели многие буддисты. Только то, что человек буддист, не означает автоматически, что он спокоен. Если человек в жизни был непоседлив

и горяч, если он нервный и суетливый, подвержен навязчивым идеям и не склонен отпускать, он не станет вдруг спокойным и неподвижным только потому, что помрет того и гляди.

При этом имейте в виду, что физическая нервность и возбуждение не обязательно означают, что умирающий человек не сосредоточен или не знает, что ему необходимо делать. Поэтому не пытайтесь навязывать вашему подопечному свои интерпретации его состояния ума.

Если умирающий человек практикует шравакаяну, он постарается закрепится в состоянии отсутствия эго или думать о Будде, Дхарме и Сангхе.

Если этот человек — буддист, практикующий Махаяну, он постарается закрепится в воззрении шуньяты.

Практикующий тантру, умирая, будет думать о своем гуру или об именах и воплощениях будды Амитабхи, будды Шакьямуни, будды Акшобхьи, Авалокитешваре, Гуру Ринпоче Падмасамбхаве, Манджушри, Арья Таре и так далее. В миг смерти он будет думать о своем личном божестве — о своем идеме.

Всегда говорите правду

*До сих пор
я думал, что лишь
другие умирают —
и что такое счастье
выпадет и мне!³²*

Риото

Как бы ни было тяжело услышать правду, всегда лучше всего быть честным с умирающим человеком. Многие из нас скорее всего предпочли бы избежать необходимости сообщить любимому человеку о том, что он скоро умрет, даже если это абсолютно очевидно. Зачастую мы врем, потому что не хотим признаться себе в том, что любимый человек скоро покинет нас. Надежда заставляет скрывать факты и от себя, и от наших близких.

Люди, никогда не имевшие опыта духовной жизни, порой думают, что они единственные, кому вообще выпало испытать

страдания смерти. Очевидно, что это не так, поэтому напечатайте им, что никто на земле не имеет выбора в том, что касается смерти: всем и каждому предстоит умереть, и ваш близкий — не исключение. Также стоит напомнить, что определить, кто из вас скончается первым, никак не получится. Ваш возлюбленный, возможно, умирает у вас на глазах, но бывают несчастные случаи, и, поскольку никто из нас не знает, когда и как мы умрем, нет никаких гарантий, что вы не умрете первым.

Могу ли я действительно помочь?

Непросветленному человеку невозможно быть уверенным, что выполняемые действия способны по-настоящему помочь умирающему или, уж раз на то пошло, живому. Желая лучшего, вы, может, станете призывать больного друга принять те или иные лекарства, но вам никак не узнать, помогут они или, наоборот, все испортят. Может оказаться, что здоровье вашего друга стремительно улучшилось, но отсроченные побочные эффекты могут оказаться разрушительными — или наоборот.

Но, как я уже говорил, самое важное в помощи, которую вы предлагаете, — мотивация. Если у вас доброе сердце и приятная улыбка, если вы доброжелательны, учтивы и скромны и если по-настоящему желаете улучшить жизнь или смерть другого человека, независимо от того, агностик вы, атеист или абсолютно посторонний человек, умирающему будет дорого все, что вы для него делаете. На самом деле ваша помощь окажется ему даже дороже, чем помощь, которую ему предложат те его близкие, кто руководствуется долгом, а не любовью.

Должны ли мы говорить о смерти?

Будда говорил, что из всех медитаций осознанности медитация на смерть — самая важная, и поэтому обсуждение смерти всегда благоприятно. Более того, нам всем нужно говорить на эту тему гораздо чаще, нежели мы этим занимаемся. Нам всем придется умереть, поэтому смерть — предмет обсуждения вовсе



Жизнь-то тикает...

не одних лишь умирающих или стариков. На мой взгляд, стоит побуждать людей думать и говорить о смерти куда подробнее. Возможно, стоит оплатить аренду здоровенных рекламных щитов в больших городах и на станциях метро — вот с такими словами: «Жизнь-то ваша тикает» и «Каждая секунда приближает вас к смерти». И не следует ли на праздновании дня рождения напоминать о том, что смерть стала на год ближе?

Если вы живете среди материалистов, считающих все, связанное с духовностью, лишь разновидностью суеверия, вам придется ловчить, чтобы ввести тему смерти в беседу. В этом людском мире склонны пренебрегать неудобными темами или даже отвергать их, поэтому, поднимая тему смерти слишком прямолинейно и непосредственно, вы рискуете отпугнуть тех, кому пытаетесь помочь.

Лучше сосредоточьтесь на том, как мягко и ненавязчиво дать немного общей информации о непостоянстве. Напомните себе-себе, что непостоянство и перемены — это не обязательно нечто негативное. Более того, непостоянство — как раз то, что делает возможными улучшения и перемены. Скажите им, что благодаря непостоянству мы в силах изменить наши жизни к лучшему. Но прежде чем добиваться улучшений, необходимо понять и принять непостоянную природу явлений. После этого можете постепенно перейти к тому, что непостоянна и сама жизнь.

Конечно же, ваш подход к теме смерти зависит от человека, которому вы пытаетесь помочь. Люди материалистичных взглядов имеют склонность заботиться лишь о своих деньгах, мирской силе и положении, и о том, как их связи и знакомства могут принести еще больше денег и власти. Такие люди даже не пытаются ходить в музеи, потому что для них это напрасная трата времени, а время — это деньги. Они никогда бы не подумали о том, чтобы встать пораньше и насладиться рассветом или изменить свои планы, чтобы посмотреть закат, — разве только чтобы произвести впечатление на другого богатого человека и употребить закат как фон для селфи. Поэтому заговорить о смерти или о чем-либо духовном с таким человеком крайне непросто. Если вы не можете поговорить о поэзии или философии с кем-нибудь только потому, что на этом невозможном заработать денег, как уж тут говорить о смерти? Все, что вы можете сделать для материалистичных людей, — это молиться о них.

Вместе с тем многие вроде бы убежденные материалисты бывают на удивление духовными, они просто не осознают этого. Когда отъявленным материалистам, хорошенько познавшим мир в погоне за удовлетворением материальных потребностей — они были везде, сделали все, ели во всех лучших ресторанах мира и так далее, — надоедает светская жизнь, у них есть гораздо больше шансов стать по-настоящему духовными, чем у многих самопровозглашенных буддистов, христиан или индуистов. Зачастую люди, заявляющие о собственной «духовности», по сути своей — духовные материалисты, проводящие жизнь, обманывая себя и других. И с ними труднее всего иметь дело, когда речь заходит о смерти или любой другой подлинной духовной практике.

И хотя ваши друзья и родственники, возможно, утверждают, что далеки от духовности, если им в радость магические и мистические занятия — например, поэзия или философия, — или им хватает сентиментальности и романтизма, чтобы любоваться закатом, представляя, что, может, он у них последний, то, не исключено, они способны услышать правду. Поэтому попробуйте предложить им послушать немного о Дхарме, но только не топите их в этом! Самый ценный дар, какой вам под силу поднести своим друзьям, детям и семье — это Дхарма! Старайтесь лить им в уши понемногу, не перегните палку. И никогда не ссылайтесь на Дхарму, пытаясь исправлять их поведение. Гораздо лучше подождать, пока кто-нибудь не сделает что-то достойное восхищения, мотивированное альтруизмом, и уж тогда представить соответствующий аспект Дхармы как способ одобрить и ободрить ближнего. Никогда не навязывайте другим то, во что верите, — это без толку.

Как успокоить умирающего

Поддержите умирающего в его стремлении избавиться от всех привязанностей и волнений о неоконченных делах, задачах, планах и тому подобном и не застревать в мыслях о любимых людях, домах, работах или всяком прочем, что привязывает к этой жизни. Я говорил об этом раньше, и это очень важно.

Посоветуйте умирающему успокоить ум и подготовиться к следующей фазе с помощью благих устремлений. Какого рода благие устремления способен зародить человек, не практикующий буддизм? Можно, например, пожелать следующего:

- пусть по-настоящему хороший человек станет кандидатом в президенты Соединенных Штатов на следующих выборах;
- пусть разрешатся проблемы окружающей среды, связанные с глобальным потеплением;
- пусть высаживают и выращивают больше деревьев;
- пусть найдутся недорогие способы лечения изнурительных хронических болезней — и без жутких побочных эффектов;
- пусть изобретут автомобиль, работающий на бесплатной чистой энергии, которая не оставляет углеродного следа,

а наоборот, испускает положительную энергию в окружающую среду.

Если знаете умирающего человека лично, у вас будет некоторое представление о том, во что он верит. Даже худший человек на белом свете наверняка верит во что-то безобидное, вот на это верование и опирайтесь. Возможно, он мог бы создать устремление на двухдневную рабочую неделю?

Можно попытаться предложить умирающему человеку совершить нечто такое, что сделает его знаменитым после смерти. А ну как он мог бы отдать все свои деньги на установку рекламного щита — вроде того, о котором я говорил ранее, — чтоб он напоминал всем нам о всамделишности смерти — о том, с чем нам всем придется встретиться. Или что-то в этом роде.

Спросите у умирающего человека, желает ли он чего-нибудь, что вы можете для него сделать. Спросите о том, как распорядиться его деньгами, инвестициями, собственностью и пожитками и пообещайте, что приложите все усилия, чтобы его желания оказались выполнены до последней буквы. Некоторые люди проводят всю жизнь, беспокоясь о своем материальном благе, и это не изменить в одночасье только потому, что человек умирает. Но знание того, что вы сделаете все от вас зависящее, чтобы осуществить желания умирающего, поможет ему справиться с тревогой. Вот почему, в частности, рассказать человеку, который вам не безразличен, о том, что он скоро умрет, — хорошая мысль.

Если умирающий человек — буддист, практикующий шравакьяну или махаяну, напомните ему о важности устремления. Поддержите его в устремлении достичь просветления, переродиться со способностью приносить пользу другим и отыскать верный путь — путь любящего сострадания и недвойственности будды Шакьямуни. Продолжайте повторять это сообщение и вслух, и про себя в уме, даже после смерти человека.

Если умирающий человек — тантрик, прочитайте ему самые простые наставления, указанные на стр. 186. Если пожелаете, можно прочесть из «Великого освобождения посредством слушания в бардо»³³ или выбрать другие исконные наставления о бардо, развернутые или краткие, те, с которыми вы знакомы, — или один из многочисленных текстов, доступных для скачивания, например:

- Превосходный путь к совершенному освобождению: практическое руководство (Недрен) для Дукнгал Рангдрол (естественного освобождения от страданий) практика Великого Сострадательного из Лонгчен Ньинтик, написанная Додрупченом Джигме Тринле Озером: www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/dodrupchen-1/excellent-path-to-perfect-liberation
- Коренные строфы шести бардо, написанные Карма Лингпой: www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/karma-lingpa/root-verses-six-bardos
- *Решающий совет*: полное собрание наставлений по бардо, написанных Лонгченом Рабджомом. www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/longchen-rabjam/complete-set-instructions

Читайте тантрику наставления вслух — как напоминание о том, что происходит и что нужно делать.

Если родственники умирающего — буддисты, они могли бы читать сутру Амитабхи вслух или наговаривать мантру или свой любимый дхарани.

-
- Краткая сутра Амитабхи доступна для скачивания с интернет-сайта «84000»: read.84000.co/translation/UT22084-051-003.html

Скажите родственникам и друзьям умирающего человека, что, согласно учениям бардо, сознание и восприятие их любимого человека продолжит действовать от нескольких часов до нескольких дней после его смерти. Это означает, что ум умершего человека будет способен видеть и слышать, что происходит среди членов его семьи после того, как его тело признают мертвым. Поэтому традиционно тибетцы всегда советуют семье умершего избегать разговоров о завещании или распрей вокруг его имущества. Семье также рекомендуется как можно дольше не раздавать ответственность умершего и не разбирать его коллекций.

Совесть

Умирающих людей порой гложет совесть — за все ужасное, что они совершили в жизни. Если вы рядом с умирающим буддистом, страдающим от угрызений совести за былые поступки, предложите ему освободиться от вины — пусть возьмет на себя вину

всех живых существ с помощью практики тонглен (см. стр. 189): «Пусть вина всех воспринимающих существ возляжет на меня». Поступая так, они смогут не только очистить собственную совесть, но и гордиться, совершив невероятно героический поступок, благодаря которому будет накоплено огромное количество заслуги. Эта заслуга может быть посвящена на благо просветления всех живых существ, что принесет еще больше заслуг, а их можно посвятить наилучшему перерождению для каждого, включая себя.

Если вам покажется, что это пойдет на пользу, скажите умирающему человеку, что, согласно Будде, вина, которая не дает ему покоя, была создана его собственным умом, а значит, это всего лишь очередная созданная им самим проекция, и умирающему совершенно точно нельзя позволять этой проекции завладеть его умом.

Вы также могли бы предложить умирающему человеку представить всех будд и бодхисаттв в небе перед собой и от всего сердца покаяться во всем, за что умирающему стыдно.

Умирающему тантрику можно предложить начитывать мантру Акшобхьи или стослоговую мантру Ваджрасаттвы.

Дхарани Акшобхьи

НАМЕ РАТНА ТРАЙЯ ОМ КАМКАНИ КАМКАНИ РОЧАНИ РОЧАНИ
 ТРОТАНИ ТРОТАНИ ТРАСАНИ ТРАСАНИ ПРАТИХАНА ПРАТИХАНА
 САРВА КАРМА ПАРАМПАРАНИ МЕ САРВА САТТВАНАНЧА СВАХА
 [NAMO RATNA TRAYAYA OM KAMKANI KAMKANI ROCANI ROCANI
 TROTANI TROTANI TRASANI TRASANI PRATIHANA PRATIHANA SARVA
 KARMA PARAMPARANI ME SARVA SATTVANANCA SVAHA]

Стослоговая мантра Ваджрасаттвы

ОМ ВАДЖРАСАТТВА САМАЯ МАНУПАЛАЯ
 ВАДЖРАСАТТВА ТВЕНОПА ТИШТА ДРИДХО МЕ БХАВА
 СУТОКАЙО МЕ БХАВА СУПОКАЙО МЕ БХАВА АНУРАКТО МЕ БХАВА
 САРВА СИДХИ МЕ ПРЯЯЧЧА САРВА КАРМА СУ ЧА МЕ
 ЧИТТАМ ШРИЯНГ КУРУ ХУНГ ХА ХА ХА ХА ХО БХАГАВАН
 САРВА ТАТХАГАТА ВАДЖРА МА МЕ МУНЧА ВАДЖРИ БХАВА МАХА
 САМАЯ САТТВА А
 [OM VAJRASATTVA SAMAYA MANUPALAYA
 VAJRASATTVA TENOPA TISHTHA DRIDHO ME BHAWA
 SUTOKHAYO ME BHAWA SUPOKHAYO ME BHAWA ANURAKTO ME



Будда Акишобхья

BHAWA SARWA SIDDHI ME PRAYACCHA SARWA KARMA SU TSA ME
TSITTAM SHREYANG KURU HUNG HA HA HA HA HO BHAGAWAN
SARWA TATHAGATA VAJRA MA ME MUNCA VAJRI BHAWA MAHA
SAMAYA SATTVA AH]



Ваджрасаттва

Шестислоговая мантра Ваджрасаттвы

ОМ ВАДЖРА САТТВА ХУМ

[OM VAJRA SATTVA HUM]

ЧТО ГОВОРИТЬ УМИРАЮЩЕМУ ЧЕЛОВЕКУ

Учения шравакаяны и махаяны очень мало говорят о состояниях бардо, а вот в учении ваджраяны об этом очень много. Любые буддисты призывают каждого готовиться к смерти, пока еще живы, но именно Ваджраяна указывает на момент смерти как на уникальное стечение обстоятельств в жизни человека. Это время невероятных духовных возможностей, которые нельзя упустить. Смысл здесь следующий: никогда не поздно. В момент смерти ум человека становится таким ясным, каким он прежде никогда не был, — и делается еще яснее после того, как тело умирает. Поэтому, если вам удастся привлечь внимание такого человека перед его смертью — добьетесь, чтобы он смотрел на вас и слушал то, что вы говорите, — высока окажется вероятность того, что человек и в ближайшем грядущем сообразит, что к чему.

Как я уже говорил, пока живы, мы осознаем, общаемся и взаимодействуем, применяя свой набор уникальных фильтров. Индивидуальные фильтры каждого человека определяют то, что он видит, поэтому, пока мы живы, никто из нас не видит окружающую среду «оголенно», такой, какая она есть. Наши глаза — не камеры, которые просто улавливают образы всего, что непосредственно появляется перед нами, поскольку управляет нашими глазами наш ум. Ум выбирает, какой образ он запечатлевать, а то, как он эти образы толкует, обусловлено культурой, привязанностями, прочитанными книгами, предпочитаемым кофе, людьми, с которыми мы общаемся, и так далее. Итак, именно в уме наблюдатель, акт наблюдения и все, что оказывает на нас влияние, подлежат фильтрации, и именно в уме наши толкования, соединяясь, порождают надежду, страх, непонимание и прочие явления.

Независимо от того, буддист вы или нет, ум отделяется от тела абсолютно одинаково. Наши чувства и объекты чувственного восприятия также распадаются абсолютно одинаково. Без всех этих фильтров человеческие глаза не способны видеть, уши — слышать, язык — ощущать вкус, и так далее. Представьте себе весеннее утро, поначалу холодное, но поскольку прогноз на день обещает высокую температуру, вы надеваете шесть слоев одежды. Распад чувств подобен освобождению от этих шести слоев по мере того, как делается жарче. Постепенно способности чувствовать ускользают — до тех пор, пока ваш ум не станет впервые в вашей жизни полностью обнаженным. Для большинства из нас это ошеломляющий опыт.

При жизни, когда мы смотрим на какую-нибудь стену, под влиянием культуры и привычек мы видим эту стену как дом. По мере того как наше привычное восприятие истончается, стена все меньше похожа на стену и все больше — на груды кирпичей. Когда же привычка сотрется окончательно, сколько бы ни смотрели на стену, вы просто не будете понимать, на что вы смотрите. Как только умирает тело, все, воспринимаемое обнаженным умом, оказывается абсолютно лишено фильтров, и все тонкие явления — звуки, вкусы, запахи и так далее — сделаются странными и пугающими. В то же время, если мы получаем нужные сведения в правильный момент, эта самая обнаженность ума позволит нам увидеть и понять происходящее намного быстрее, нежели когда мы были живы. Буддисты описывают этот обнаженный ум как «ум будды».

Сила «будды»

Не беспокойтесь о том, осведомлен ли умирающий человек о Будде или буддизме. В силу того, что у его восприятия больше нет фильтров, существа бардо стократно осознаннее, чем были при жизни. И именно потому, что мертвые намного осознаннее, так важно для живых призвать их принять Прибежище — и познакомить с учениями бардо.

Идея «будды» невероятно глубока. Рассказывая существу бардо о «будде», вы знакомите их с представлением, что будда — это

природа ума этого существа. По многим причинам это идеальный момент, поскольку, возможно, существа бардо ближе к природе ума, нежели все другие воспринимающие существа.

Что сказать умирающему человеку

Если умирающий — агностик или атеист или даже совсем посторонний человек, и если его не огорчают ваши разговоры, скажите ему:

Ты сейчас умираешь.
Смерть приходит ко всем.
Мы все умираем!
Ты не единственный человек, кому пришлось предстать перед смертью.

Никто из нас не знает точно, когда именно мы умрем.
Сегодня умираешь ты.
Но я все равно, возможно, умру раньше тебя.

Не беспокойся о жизни,
не беспокойся о друзьях и семье,
не беспокойся о работе.
Лучше хватайся за любую возможность пребывать в покое и ясно присутствовать.

В том же духе скажите все, что вам кажется необходимым, но говорите это бережно и по-доброму. Затем произнесите:

НАМО БУДДХАЯ [NAMO BUDDHĀYA]
НАМО ДХАРМАЯ [NAMO DHARMĀYA]
НАМО САНГХАЯ [NAMO SAṂGHĀYA]

Преклоняюсь перед Буддой,
Преклоняюсь перед Дхармой,
Преклоняюсь перед Сангхой.

ОМ Е ДХАРМА ХЕТУ ПРАБХАВА

[OM YE DHARMA HETU PRABHAWA]

ХЕТУН ТЕШАН ТАТХАГАТО ХЯВАДАТ ТЕШАН ЦА Ё НИРОДХА

[HETUN TESHAN TATHAGATO HYAVADAT TESHAN TSA YO NIRODHA]

ЭВАМ ВАДЕ МАХАШРАМАНАХ СОХА

[EWAM VADE MAHASHRAMANAH SOHA]

Все явления происходят из причин;

О тех причинах учил Татхагата,

А также их прекращение провозгласил Великий Шрамана.

Если умирающий готов слушать, расскажите ему о бардо — как можно проще. Расскажите ему о том, что, по представлениям буддистов, после смерти сущность человека проходит сквозь нечто под названием бардо, и это подобно путешествию. И это как раз то путешествие, которое всем нам в итоге придется совершить, и завершается оно лишь когда мы рождаемся в следующей жизни. Скажите ему, что, хотя буддисты предпочитают готовиться к переживаниям, которые им предстоит встретить в бардо, при жизни, начинать все же никогда не поздно.

Ныне большинству людей кажется, что, пока человек жив, его нельзя принуждать делать что-либо против его воли. Но как только он умирает и становится лишь сознанием — существом бардо, — все меняется. Помимо прочего, существо бардо может оказаться напуганным, потому что у него нет никакого представления о том, что происходит с ним, и ему, вероятно, отчаянно нужна ваша помощь.

В идеале уму человека при смерти лучше всего быть спокойным и расслабленным. Для большинства из нас, однако, самой большой трудностью в смерти станет та же трудность, что и в жизни: эгоизм и упорная заикленность на себе. Чтобы сбалансировать такой эгоизм, буддисты стараются думать о других. Таким образом, пока вы сидите с умирающим человеком, постарайтесь убедить его мысленно выйти за пределы собственной самости, искренне пожелать, чтобы все живые существа пребывали в благе и счастье. Так он встретит смерть, чувствуя себя смелее и отважнее. А еще можно прочитать вслух следующие строки — как напоминание — или попросить родственника умирающего человека или его близкого друга прочитать их для него.

Пусть все воспринимающие существа
наслаждаются счастьем и причинами счастья,
Пусть они будут свободны от страдания и причин страдания,
Пусть они никогда не будут разделены с великим счастьем,
полностью свободным от страдания,
Пусть они пребывают в великой непредвзятости,
свободной от привязанности и отторжения.

В зависимости от ситуации вы могли бы попытаться познакомиться умирающего человека с силой устремления и практикой тонглен. Расскажите ему, как он может помочь и себе, и другим, во время смерти рождая устремление взять на себя весь страх, боль, вину и тревогу, переживаемые воспринимающими существами: «Пусть страх, боль, вина и тревога всех живых существ перейдут ко мне». Пема Чодрон, одна из известнейших учеников великого Трунгпы Ринпоче, объясняет, как работает эта практика, см. стр. 189.

Миг смерти

Рассказывайте умирающему о происходящем с ним обязательно ласково и сострадательно.

Теперь, когда твои органы чувств больше не действуют,
Твой ум независим, обнажен, полон ясности и присутствия;
Никогда прежде ты не переживал того,
Что переживаешь сейчас.
Это — Будда.

Говорите ясно, бережно и уверенно, но не мямлите. Ваши намерения благи, поэтому нет нужды волноваться о том, что вы будете слишком напористы. На самом деле, как раз сейчас-то будьте напористы сколько влезет! Сознанию умершего человека понадобится меньше доли секунды, чтобы получить переживание обнаженного ума, такое переживание, возможно, продлится всего лишь еще долю секунды, и чрезвычайно важно, чтобы до умирающего «дошло». Поэтому лучшее, что вы можете сделать, — это повторять эти наставления еще и еще.

Мертвый человек не может вам кивнуть или поблагодарить и, определенно, не способен вас вознаградить. Поэтому вы никогда не узнаете, слышали ли вас, помогли ли ваши слова. Следовательно, сопровождать кого-либо в умирании и смерти — поступок полной самоотдачи. И поскольку вы ничего не приобретаете от подобной помощи, возможно, это единственный раз в вашей жизни, когда ваши действия абсолютно альтруистичны.

Если у вас не получается сопровождать кого-то, потому что, например, у его смертного одра присутствуют члены его семьи, кому досаждают что угодно духовное, всегда помните: умирающему человеку всю эту информацию можно сообщить и после смерти. Кто знает, может, миг после смерти окажется идеальным для этого человека, чтобы принять Прибежище. Даже если это не так, в любом случае ничего из того, что вы скажете, не способно ему навредить. Как бы ни был суеверен или антирелигиозен умирающий или мертвый человек, только ваша практика сострадания и бодхичитты имеет значение; не стоит недооценивать ее воздействие! Если вы скажете клинически мертвому и находящемуся в бардо, что он должен принять Прибежище, я уверен, он сделает, что ему говорят, — он, вероятно, так напуган, что применительно к нему все средства окажутся хороши.

Упокоение в природе своего ума — наивысшая практика в момент смерти. Если вы получили соответствующие наставления и практикуете созерцание природы ума, вам большего и не нужно делать.

Сразу же после мига смерти

Прочитайте строфы принятия Прибежища вслух еще раз³⁴, уверенно, но бережно.

НАМО БУДДХАЯ ГУРУВЕ
НАМО ДХАРМАЯ ТАЙИНЕ
НАМО САМГХАЯ МАХАТЕ ТРИБХЪЁПИ
САТАТАМ НАМАХ

Преклоняюсь перед Буддой — учителем;

Преклоняюсь перед Дхармой — защитницей;
Преклоняюсь перед великой Сангхой —
Перед всеми тремя я неустанно преклоняюсь.

БУДДХАМ ШАРАНАМ ГАЧЧХАМИ
ДХАРМАМ ШАРАНАМ ГАЧЧХАМИ
САМГХАМ ШАРАНАМ ГАЧЧХАМИ³⁵

Я принимаю прибежище в Будде.
Я принимаю прибежище в Дхарме.
Я принимаю прибежище в Сангхе.

В Будде, в Дхарме и в Превосходном Собрании
Я принимаю прибежище до тех пор,
пока не достигну просветления.
Заслугой практики щедрости и всех прочих
Пусть я достигну состояния Будды
на благо всех живых существ³⁶.

Покуда я не овладел сутью Пробуждения,
Я ищу прибежище в Будде,
Я ищу прибежище в Дхарме
И собрании бодхисаттв³⁷.

Всегда обращайтесь к умирающему или мертвому человеку
по имени.

О сын или дочь Благородного семейства,
[имя умершего],
Ты теперь мертв.
Даже если ты нерелигиозен,
Сейчас для тебя наилучшее — принять Прибежище.

Слушай, что сейчас скажу, а затем повтори за мной:
я принимаю Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе.

О сын или дочь Благородного семейства,
[имя умершего],

Теперь, когда ты мертв, твой ум чрезвычайно могуч,
Он гораздо мощнее, чем умы живых.
Используй эту силу.
Используй ее, чтобы помочь другим.

Думай так:

Я хочу продолжать помогать всем живым существам на этой планете;
Всем людям, всем живым созданиям и природной среде.
Я хочу устранить бедность, болезни, неравенство
и несправедливость.
Я хочу, чтобы каждый увидел и признал истину.
Я хочу, чтобы каждый пробудился от заблуждения,
что эта жизнь будет длиться вечно.
Я хочу, чтобы каждый смог выйти за пределы иллюзии,
что деньги, власть и отношения существуют
по-настоящему, постоянны и вечны.

Пусть все живые существа наслаждаются счастьем
и причинами счастья,
Пусть будут свободны от страданий и причин страданий.
Пусть никогда не отделяются от великого счастья,
свободного от страданий,
И пусть пребывают в великой неподвзятости,
свободной от привязанности и отторжения.

Если есть что-то еще, что вам хотелось бы сказать умершему —
существу бардо, — скажите это сейчас, доброжелательно и бережно.

НАМО БУДДХАЯ
НАМО ДЖАРМАЯ
НАМО САНГХАЯ

Преклоняюсь перед Буддой,
Преклоняюсь перед Джармой,
Преклоняюсь перед Сангхой.

ОМ Е ДЖАРМА ХЕТУ ПРАБХАВА
ХЕТУН ТЕШАН ТАТХАГАТО ХЯВАДАТ ТЕШАН ЦА Ё НИРОДА

ЭВАМ ВАДЕ МАХАШРАМАНАХ СОХА

Все явления происходят из причин;
 О тех причинах учил Татхагата,
 А также их прекращение провозгласил Великий Шрамана.

Скажите умершему, что он ничего не потеряет, если выслушает то, что вы собираетесь ему сказать. Познакомьте его с понятием «бардо» и расскажите о бардо умирания и прочем.

Теперь можно дать умершему те же указания, что вы бы дали буддисту. Существа бардо способны воспринимать мысленное чтение, а потому, если вы по какой-либо причине не можете произносить инструкции вслух, читайте дальнейшее про себя. Если умерший друг принадлежит к одной из более догматичных религий, в которой только родственникам позволено приближаться к мертвому телу, возможно, вам не разрешат увидеть его после смерти. Не беспокойтесь: когда вы обратитесь к вашему другу по имени, он узнает ваш голос.

Каким бы способом ни взялись вы помогать, всегда повторяйте наставления и указания как можно больше раз. Считается даже, что все это имеет смысл повторять несколько недель подряд, потому что, если только у вас нет дара всеведения, вам никак не узнать, услышал ли вас усопший и понял ли.

Конечно, если умерший обнаружит, что такого понятия, как «следующая жизнь», не существует, ничего из того, что вы ему скажете, не будет иметь никакого значения. Но если он на самом деле пробудится и обнаружит, что все, описанное в учениях бардо, истинно, то сведения, которыми вы снабдите его, возможно, окажутся самым ценным советом за все его существование.

УКАЗАНИЯ ПО БАРДО

Традиционно тибетцы полагаются на указания по бардо, изложенные в тексте «Великое освобождение посредством слушания в бардо», или «Бардо Тхёдол Ченмо». Указания, которые вы найдете на этих страницах, — упрощенная версия этого текста. И хотя текст «Великое освобождение посредством слушания в бардо» был изначально написан для буддистов, если тот или иной человек не практикует ни буддизм, ни вообще духовность, это совсем не означает, что ему не полагается слушать эти указания. Давая принять Прибежище и зародить бодхичитту атеисту или агностику после их смерти и пока они находятся в бардо становления, вы тем самым сеете семена, благодаря которым в будущих жизнях они станут практиками Дхармы.

Когда будете умирать сами, попросите кого-нибудь почитать эти инструкции для вас — как напоминание.

1. Болезненное бардо умирания

Дхармакайя

Будьте смелы, прямы и честны с умирающим человеком в том, что происходит, и всегда говорите правду.

Говорите ясно, но ласково и успокаивающим мелодичным голосом. Не кашляйте, не читайте таким тоном, будто вам скучно, и не бубните на одной ноте. Произносите ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ после каждой строфы, чтобы сделать свои действия значимыми — или по-китайски, НАМО ГУАН ШИ ЙИН ПУСА; или японскую версию, ОН АРОРИКЬЯ СОВАКА; или по-тайски — БУДДХО.

В классических буддийских текстах оборот «сын Благородного семейства» или «дочь Благородного семейства» употребляется, чтобы обозначить принадлежность любого из нас к семейству Будды, а также то, что все мы наделены природой будды. Тем самым умирающий человек, практикует он буддизм или нет, — дитя Будды.

Всегда старательно произносите имя умирающего человека громко — например, Джон Смит, — прежде чем начнете читать указания, потому что для нас, людей, наше самоопределение очень важно.

О сын или дочь Благородного семейства,
 [имя умирающего человека],
 Ты умираешь.
 Проекция под названием «эта жизнь» подходит к концу,
 А проекция под названием «следующая жизнь»
 того и гляди начнется.
 Скоро ты отбросишь оболочку своего старого тела
 И обретешь новое.

ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ

О сын или дочь Благородного семейства,
 [имя умирающего человека],
 О чем бы ты сейчас ни думал, оно пройдет,
 Оно, возможно, уже блекнет.
 Скоро ты станешь думать новую мысль.

ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ

Твоя стихия воздуха — жизненная энергия — растворяется.
 Пищеварение замирает.
 Ум становится смутным и спутанным.
 Ты теряешь власть над своим нутром,
 С губ у тебя течет слюна.
 Тебе трудно сглатывать.
 Все члены твои кажутся слабыми и не действуют.

ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ

От растворения стихии воздуха
Возникает распад стихии земли.
Голова у тебя неподъемно тяжела, шея не держит ее;
Каждый миг — усилие,
Ты слишком слаб, чтобы держать ложку.
Ты чувствуешь себя отупело, как будто тебя удушают;
Ты пытаешься оттолкнуть нечто, будто душащее тебя.
Возможно, ты видишь мерцающий свет, подобный миражу.

ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ

Упадок стихии земли ведет
К растворению стихии воды в стихии огня
Ты чувствуешь сухость;
Язык у тебя западает.

ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ

Следующие строчки — бережный способ сказать человеку о том, что он умирает.

Ты чувствуешь, как потяжелело твое тело?
Это стихия земли в твоём теле
Растворится в стихии воды.

ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ

Ощущаешь сухость и обезвоживание?
Это стихия воды растворяется в стихии огня.

ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ

Ты дрожишь? Тебе холодно?
Стихия огня растворяется в стихии воздуха.

ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ

Скоро тебе станет трудно дышать;

Тебе, словно придавленному горой,
опустившейся тебе на грудь,
Станет трудно вдыхать,
Но ты всё же сможешь выдыхать.
Не пугайся,
Ничто не давит на тебя.
Этот тяжелый груз — распадение стихий твоего тела.

ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ

Далее все будет так, словно ты окутан темнотой.
Все становится черным, как деготь.
Не пугайся.
Твое сознание внешних чувств —
глаз, ушей, носа и так далее, — растворяется.

ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ

Ты чувствуешь, как падаешь с огромной высоты.
Не пугайся,
Ты никуда не проваливаешься.
Это постепенно расстаются тело и ум.
Сейчас, впервые за все твое существование,
Твой ум переживает независимость от тела.
Вот что такое твой ум,
Когда он не ограничен твоим телом.

ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ

О сын или дочь Благородного семейства,
[имя умирающего человека],
Не застревай в мыслях о том, чего тебе не удалось
достигнуть в этой жизни,
Или о том, что тебе бы хотелось свершить.
Это еще не конец мирским стараниям.

ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ

Не беспокойся о своих родственниках и друзьях,
с ними все будет в порядке.
Да и в любом случае тебе для них уж ничего не сделать.

Не думай о своих владениях;
Не думай о том, как сильно ты будешь скучать по своей жизни,
По своим домам, машинам, зарядным устройствам
для телефона, флешкам и так далее.

ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ

Скоро ты воспримешь радужный свет.
Этот свет появится неожиданно, поэтому помни:
Это всего лишь оттенки цветов, образ,
проявление твоего ума.

ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ

То, что вы скажете в этой точке, зависит от наставлений, которые получил умирающий человек. Если он был знаком с учением о трех каях традиции махасандхи, то вместо фразы «проявление твоего ума» лучше скажите «проявление трех кай». Если он не был знаком с тремя каями, то не смущайте его, используя непонятные термины. Просто говорите «твой ум».

Бесчисленные радужные цвета и формы,
Что теперь окружают тебя,
Не похожи ни на что из виденного тобой прежде.
Синева синего,
Зелень зеленого,
Краснота красного
Невообразимо насыщенные и живы.
Поскольку ты больше не ограничен фильтрами своих глаз,
Ты способен воспринимать все цвета, не имеющие названия,
Какие были незримы для тебя, пока ты был жив.

ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ

Тебе видны знакомые очертания —
Квадраты, треугольники и полукруги, —
Но многие абсолютно незнакомы тебе;
Ты не мог и вообразить, что подобные фигуры существуют.

ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ

Все ощущается насыщенным и первородным,
Потому что ты больше не воспринимаешь
Посредством фильтров своих органов чувств
Или своего воображения.
Тебя и предмет, который ты переживаешь,
ничто не разделяет.

ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ

Не бойся цветов и очертаний
Или того, насколько ярко ты их воспринимаешь.
Они — всего лишь проявления твоего ума (трех кай).
Ничего из видимого тобой и переживаемого нет «снаружи»,
Это все — лучезарное проявление твоего ума.

ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ

Не бойся.
Пугаться незачем.
Сейчас ты потеряешь сознание.

О сын или дочь Благородного семейства,
[имя умирающего человека],
Это — Будда!

О сын или дочь Благородного семейства,
[имя умирающего человека],
Это — Будда!

О сын или дочь Благородного семейства,
[имя умирающего человека],
Это — Будда!

ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ

Не бойся!
Не изощрайся!

Это — Будда;
Это — настоящий ты!
Ты — не [имя умирающего человека],
Ты — Будда,
Увидь это!
Пребывай в своей истинной природе!

Ты — Будда,
Не прячься от своей природы будды!

Это оно и есть!
Не пытайся убежать от этого состояния!
Расслабься и пребывай прямо здесь.

ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ

Для тех, кто еще жив — так называемых «живых существ», — это состояние обозначено как «миг смерти». С этого мига в мире людей умирающий человек считается мертвым.

Пока вы читаете указания вашему умирающему другу или возлюбленному, он, вероятно, и не выглядит так, как вы могли бы ожидать. А так как вы вряд ли сможете угадать, какую стадию смерти он проходит — губы у него могут быть не сухими, кожа может быть не бледной, и так далее — не пытайтесь анализировать или предсказывать, на каком этапе процесса он или она находится; если вы не всеведущий, вам это не удастся.

Лучшее всего следовать этим инструкциям, которые, несомненно, пойдут впрок.

Повторяйте этот текст один, два или три часа, всю ночь или сутки напролет. Если вас целая группа, разделитесь на смены так, чтобы в течение суток кто-то постоянно находился с умершим. Попеременно начитывайте ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ (100 или 1000 мантр за раз) и указания.

Помните: всегда говорите с любовью, из сострадательного сердца, изливающего бодхичитту.

Если вы знаете практику, где вы принимаете форму божества, то при чтении этих указаний не сомневайтесь, что вы и есть Ваджрасаттва или Самантабхадра, или Гуру Ринпоче, Падмасамбхава или Амитабха.

2. Светоносное бардо Дхарматы

Самбхогакайя

После того, как повторяли указания дхармакаи целый полный день, вы даёте умершему немного новых сведений. Опять же, эти указания следует повторять максимально много раз.

Возможно, окажется, что в вашей стране закон предполагает кремацию тела сразу после смерти — так оно устроено во многих странах мира. Не волнуйтесь, достойная альтернатива пребыванию рядом с телом — посидеть в любимом месте покойного: в его спальне, кабинете, в саду или где-то еще. Если это невозможно, устройтесь рядом с какой-нибудь его любимой вещью. Если совсем ничего не удастся, просто зовите его или ее по имени.

Для буддистов тело — это всего лишь сосуд для ума, подобный чаше, поэтому, если получается, продолжайте произносить эти указания даже после того, как тело покойного кремировали.

Вчера, сын или дочь Благородного семейства,
[имя покойного],

Ты не смог прибыть в чистом несотворенном состоянии будды
И упустил свой шанс на освобождение.

Несотворенное состояние будды оказалось таким незнакомым
и настолько невыносимым, что ты потерял сознание.

ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ

Сейчас ты очнулся от беспомощности.

Все, что ты сейчас переживаешь, ввергает тебя в ужас.

Бушует неистовая ярость,

А вокруг тебя острые, угловатые формы и символы, и
Гневные фигуры и беспорядочные звуки наполняют твоё восприятие.
Никогда раньше ты не видел и не слышал ничего подобного.

ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ

Гротескные фигуры с многочисленными головами
и пылающими лицами
Наполняют пространство.
Неведомый сумбурный грохот оглушает тебя;
Подобно сильнейшему граду, острые иглы света
пронзают пространство вокруг тебя.

ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ

О сын или дочь Благородного семейства,
[имя покойного],
Не бойся!
Это — сияние, проявление, танец,
отлив и прилив того же Будды,
кого переживал твой ум в миг смерти.
Ты боишься, потому что этот опыт абсолютно чужд.
Ничего подобного с тобой никогда не случилось,
Поэтому, конечно же, ты боишься.
Постарайся запомнить: это природа твоего ума.
Это — Будда.

ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ

На этой стадии существо бардо скорее всего уйдёт в беспамятство.

О сын или дочь Благородного семейства,
[имя покойного],
И вновь ты упустил свой шанс на освобождение.
Не распознав гневные образы
Как проявление твоей же природы будды,
ты потерял сознание.

ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ

Сейчас ты очнулся,
И бесчисленные радужные цвета, звуки и фигуры,
Которые ты переживаешь, умиротворяют и успокаивают,
Подобно затишью после бури.
Свет ослепительно ярок.
И ты думаешь, что у тебя есть форма, «тело».

ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ

Радужные сферы света заполняют все пространство.
В центре каждой сферы света сидит будда, окруженный
бодхисаттвами.
Из сердца этих наивысших существ
Исходят нити света, они пронизывают тебе сердце.

ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ

Все новые формы, которые ты видишь, кажутся знакомыми.
Помни:
Все, что ты переживаешь, —
проявление твоего же ума.

ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ

Не робей перед этими фигурами —
Они всего лишь твой ум.
Не бойся этих фигур;
Не сомневайся: это твой ум создает все, что ты видишь.

ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ

Некоторые фигуры ни яркие, ни зрелищны.
Они мягки, их приглушенные тона привлекают тебя,
И тебя влечет их приятное спокойствие.
Они более притягательны, нежели яростный,
ослепительный блеск.

ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ

Не позволяй этим нежным образам обмануть тебя!

Не льни к ним!

Иначе они могут быстро превратиться во все известные тебе негативные эмоции —

Гнев, зависть и жадность.

Тебя привлекают эти мягкие образы только потому, что тебе так близко знакомы эти эмоции.

ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ

Люди в основном предпочитают то, к чему привыкли. Хотя эмоции, которые мы привыкли переживать, случается, мучительно болезненны, но при этом они успокаивающе знакомы. Чаще всего мы предпочитаем пережить знакомую нам боль, чем вообще ничего, — такой вот мазохист этот ум. Поэтому «бескоординатность», какую мы переживаем, когда умирают наши тела, столь невыносима.

Наши эмоции заставляют нас чувствовать; мы чувствуем себя живыми, мы чувствуем, что существуем, и чувствуем, что мы способны на чувство. Лекарство, которое мы применяем, чтобы укротить эмоции, — это медитация, практика бескоординатности и упражнение в том, чтобы не вязнуть и не застревать в своих мыслях и эмоциях. Слова «вязнуть» или «застревать» применены здесь, чтобы устранить боль бескоординатности — странно, да? Но что есть, то есть: когда мы вязнем в своих мыслях, нам больно. Вместе с тем мы любим эту боль, потому что она дает нам ощущение жизни, и мы скорее согласились бы маяться от известной нам боли, чем рисковать безболезненностью нового опыта.

В принципе, мы все так или иначе мазохисты. Именно поэтому чувствуем себя намного уютнее с менее пугающими, не слишком яркими и не слишком необычными цветами, фигурами и очертаниями, которые мы сейчас видим, и поэтому немудрено, что к ним может захотеться прильнуть.

О сын или дочь Благородного семейства,

[имя покойного],

Пусть тебя не влекут спокойные образы!

Сосредоточься на самых ослепительных
и насыщенных фигурах.
Одна из пылающих фигур полыхнет светом.
И пронзит тебе глаза.
Обрадуйся!
Покорись свету!
Молись свету!
И всегда помни:
Все, что видишь, — не что иное, как твой собственный ум.

ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ

Продолжай отдаваться полыхающему свету.
Сдавайся ему вновь и вновь.
Постепенно все яркие сияющие фигуры и ослепительный свет
Растворятся в тех, что приглашены и уютны,
И ты будешь освобожден.

ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ

Повторяйте указания каждый час или каждые два-три часа,
по вашему усмотрению. Если получится, повторите их опять
завтра и послезавтра, три, пять или семь раз за день.

Всегда начинайте со слов:

О сын или дочь Благородного семейства,
[имя покойного],
И вновь ты упустил свой шанс на освобождение...

Если получится, призывайте миллионы существ, которые на-
верняка умирают в этот самый миг. Поскольку они существа бар-
до, где бы ни находились, они смогут услышать вас, потому что их
сознание больше не ограничено телом. Если физически вы нахо-
дитесь в Лондоне, бестелесное существо бардо в Нью-Йорке су-
меет слышать вас так же четко, как если бы оказалось рядом с вами.

Всегда помните: все есть ум. Поэтому существам бардо нет
нужды бояться форм, цветов и фигур, которые они видят, но и
привязываться к ним не стоит.

Есть такие, для кого стадии бардо происходят все сразу одновременно; для других эти стадии следуют одна за другой. Но поскольку вы не всеведущи, вам неоткуда знать, какой стадии бардо существо смогло достичь. Вам остается лишь дать существу бардо все возможные сведения — как можно быстрее и с максимально возможными повторениями, в надежде, что по крайней мере хоть что-нибудь из сказанного поможет. На большее и рассчитывать не приходится. Постоянное повторение — это своего рода страховка: чем чаще повторяешь указания, тем больше вероятности, что существо бардо услышит их — хотя бы один раз.

3. Кармическое бардо становления

Спустя три дня скажите:

О сын или дочь Благородного семейства,
[имя покойного],
Не поддавайся отвлечениям!

Ты сбился с пути.
Ты не смог распознать
Гневные и мирные проявления звука, форм и света,
все они — прямые, внутренние проявления природы ума.
Стоило тебе отшатнуться от этого обнаженного состояния,
Как твое сознание перестало быть незамутненно чистым
И твои проекции и восприятие сделались грубыми и плотными.

ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ

Ты теперь знаешь, что мертв.
Хотя и стремишься жить снова,
Причины и следствия твоей новой жизни еще не созрели.
Ты увязаешь в своем восприятии смерти.
Множество гроыхающих звуков и парализующих вспышек света
Продолжают приводить тебя в ужас.
Возможно, ты чувствуешь, что падаешь в пропасть.

Все, что ты воспринимаешь, — беспорядочно и незнакомо.
Все смещается и изменяется так быстро,
Что ты ни к чему не успеваешь привыкнуть.

ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ

Все, что ты переживаешь, порождает в твоём уме ужас.
У тебя нет ориентиров,
Негде отдохнуть,
Нет покоя,
Негде помолчать,
Нет возможности поразмыслить.

ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ

О сын или дочь Благородного семейства,
[имя покойного],
Во всем этом старайся помнить:
Всё есть проявление твоего ума.

ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ

Ум подобен небу,
У него нет цвета, формы, границ,
Но при этом «познание» и «осознавание» всегда присутствуют.
Будь уверен в природе своего ума.

ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ

Два предыдущих состояния бардо не имеют никаких ориентиров, и поэтому таких понятий, как еда и голод, там не существует. Теперь, когда покойный стал существом бардо, его прана и ум крепнут и становятся более проявленными, его привычка и понятие о жизнеобеспечении и привычка к еде и питью очень быстро восстановятся. Без тела существо бардо способно питаться лишь запахами. Поэтому мы сжигаем «сур» и посвящаем его дым умершему человеку.

Подношение сур

«Сур» — это традиционный ритуал для мертвых. Приблизительно три дня после смерти родственники и друзья покойного сжигают вегетарианскую пищу как подношение сур. Тибетцы сжигают обжаренный ячмень, но вы можете жечь любой вид вегетарианской пищи — подойдет просто сухое печенье.

Визуализируйте дым подношения сур как неистощимое изобилие богатства, пищи, напитков, пристанищ, средств движения и так далее. Приумножайте и благословляйте подношения, затем посвящайте заслугу на благо покойного и всех живых существ.

В идеале представляйте себе Авалокитешвару или любое другое предпочитаемое вами мирное божество. Существу бардо неуверенно, нервно и боязливо, поэтому визуализируйте себя в виде мирного и очень сострадательного божества, чтобы помочь создать спокойную атмосферу. Произнесите ОМ А ХУМ несколько раз и окропите водой подношения, благословляя их.

Если во время практики у вас нет возможности произнести текст вслух, читайте его про себя.

О сын или дочь Благородного семейства,
[имя покойного],
Ешь эту пищу досыта!
Наслаждайся всем предложенным, сколько пожелаешь.
Не жажди жизни.
Не тоскуй по тем, кого ты оставил позади.

Лучше думай о своем гуру.
Думай о божестве.
Думай о чистых землях будд.
Думай о будда-земле обители Владыки Бесконечного Света
Будды Амитабхи,
И вновь и вновь повторяй имя Будды Амитабхи.

-
- Если вы предпочитаете немного более расширенную практику, в традиции Чоклинг Терсар практика сур очень легка для выполнения. Английский перевод находится в свободном доступе здесь: <https://lhaseylotsawa.org/texts/karsur-and-marsur>

Будда Амитабха

В своих прошлых жизнях бодхисаттвой Будда Амитабха зародил невероятно сильные устремления. Согласно его желанию и устремлениям, те, кто думает о нем или произносит его имя, смогут переродиться в его мире в мгновение смерти. Поэтому продолжайте напоминать существованию бардо имя Будды Амитабхи.

О сын или дочь Благородного семейства,
[имя покойного],
Чтобы призвать Будду Амитабху, произноси:

НАМО АМИТАБХА

или

ОМ АМИ ДЕВА ХРИ

Молись всем сердцем Будде Амитабхе,
Молись Авалокитешваре и Гуру Ринпоче, Пема Джунгне.
Пробуди сильную преданность к ним,
Без следа сомнения.
Устремляйся, опять и опять,
К достигнутому ими состоянию будды;
Томись по перерождению в совершенном состоянии будды.
Совершая искренние и сердечные молитвы,
Ты переродишься царстве Будды Амитабхи.
Радуйся.
Не пугайся.
Расслабься.
Будь уверенным и усиливай неколебимую преданность.

Затем:

О сын или дочь Благородного семейства,
[имя покойного],
Ты не сосредотачивался,
Ты не подталкивал себя в царство Будды Амитабхи,
Поэтому теперь тебя унесет в какое-нибудь чрево.

ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ

Если ты видишь кучи дров,
Или пещеры, или сырые, мрачные и темные места,
Будь очень острожен!

ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ

Не желай таких мест;
Не стремись к ним.
Не принимай поспешных решений.

ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ

Лучше желай быть рожденным опять на земле человеком.
Стремись соединиться со словами Будды, Дхармой
И страстно желай переродиться в местности,
где учения Будды свободно предложены.
Зарождай эту мотивацию и устремление снова,
и снова, и снова!

ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ

Постарайся оставаться спокойным;
Если слишком взбудоражился, успокойся.

ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ

Как я уже говорил раньше, вы будете перерождены девочкой, если чувствуете ревность к матери и желание к отцу, и мальчиком, если чувствуете ревность к отцу и желание к матери.

Тантрики, вам следует визуализировать своего отца как Гуру Ринпоче или как божество, с которым вы практикуете и которое вам наиболее знакомо, а вашу мать — как Еше Цогьял или как супругу вашего личного божества. Избегайте желать или ревниво злиться на кого-то из ваших родителей или на обоих, а лучше радостно и приверженно к Гуру Ринпоче и Еше Цогьял войдите в чрево.

ВОПРОСЫ О ТОМ, КАК УХАЖИВАТЬ ЗА УМИРАЮЩИМ И ПОКОЙНЫМ

*«Держись!» —
и в промежутке:
«Будда, помилосердствуй!»³⁸*

Сяё

Каков наиболее искусный способ обращения с пожилым человеком, если этот человек не практикует Дхарму и каждый день сообщает о своем желании умереть?

Наверное, лучше ему не перечить и не спорить с ним. Старайтесь при любом удобном случае произносить или петь ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, но не привлекая внимания, как будто напеваете или насвистываете мотив. Не пойте этому пожилому человеку прямоком в лицо. Сделайте вид, будто он вас случайно услышал. По большому счету, не имеет значения, мешает ему ваше пение или нет. Одно то, что он услышал звучание мантры, будет означать, что он установил связь с Дхармой, и в итоге эта связь пойдет на пользу. Если ему понравилось ваше пение — тоже хорошо. В любом случае и «одобрение», и «неодобрение» — признаки того, что связь возникла.

Скажите человеку, что в его ситуации стремление к смерти абсолютно понятно. Но вместе с тем намекните, что, желая смерти, пусть бы он заодно изо всех сил устремлялся переродиться со способностью помогать другим — людям, животным, природе вокруг и так далее.

Что сказать христианину, который считает, что он плохой человек и попадет в ад?

Следует предложить ему молиться своему богу и просить о помиловании. Можно произносить ненавязчиво ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ (как объяснено выше).

Что делать, если у умирающего появились пугающие видения демонов и так далее?

Скажите ему, что это его ум играет с ним злые шутки, а затем произнесите ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ и другие дхарани.

Что делать, если умирающий не осознает происходящего с ним и хочет просто поболтать?

Имеет смысл поболтать. Так вам, вероятно, удастся завоевать расположение умирающего, что даст вам возможность вернуть в разговор какие-нибудь полезные сведения о бодхичитте. Глядишь, удастся и познакомить его с ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ.

Что делать, если у умирающего очень сильно желание жить и он не сможет все отпустить в момент смерти?

Независимо от того, насколько сильно желание жить человека, ничто не способно предотвратить смерть. Желание жить или «сильная воля к жизни» — это признак того, что человек не принял смерть, что может усилить его страдания. Вместе с тем, если стечение причин и условий приблизило человека к смерти, хотя его жизненная сила в целостности и сохранности, сильное желание жить может помочь ему вернуться к жизни. Другими словами, это возможно, при условии что жизненная сила человека осталась неповрежденной. По этой причине всегда полезно проводить усиливающие и удлиняющие срок жизни ритуалы, которые, при правильных условиях, имеют силу возратить человека к жизни.

Если вы не практикуете ваджраяну, можно читать вслух подходящую сутру, например «Сутру безграничной жизни и мудрости».

-
- Текст сутры: www.lotsawahouse.org/words-of-the-buddha/sutra-boundless-life

Тантрикам, получившим соответствующие посвящения, можно начитывать мантру трех божеств долгой жизни или выполнять ритуалы Амитаюса или Арья Тары — например, Чиме Пагме Ньингтик.

-
- если вы получили посвящение Чиме Пагме Ньингтик, следуйте тексту практики, который вам дал ваш гуру в ваджраяне.

Очень на пользу умирающему пойдет совершение благих поступков во имя этого человека.

Можно выполнять практику освобождения жизни — например, по тексту Джамьянга Кхьенце Вангпо «Преумножение жизни и процветания: метод освобождения жизнью», он приведен на стр. 196.

А еще можно дать обет вегетарианства, в идеале — до конца своей жизни, но по крайней мере на определенный период времени: на день, или на неделю, или на месяц, или на год.

Можно заказать, купить или построить статую или изображение Будды Амитаюс или Арья Тары.

Можно даже храм построить.

Как мне поддержать умирающего человека, потрясенного тем, до чего неожиданно и стремительно происходит смерть?

Если умирающий человек — буддист, напомните ему о Будде, Дхарме и Сангхе и читайте ему все наставления по бардо громко вслух, особенно если он тантрик.

Если этот человек — не буддист, просто проявите любовь и заботу, обратите на него все свое внимание. У вас будет достаточно времени, чтобы прочитать ему указания по бардо уже после смерти, и тогда же можно накопить заслугу, совершая благие поступки во имя умирающего.

Как вы думаете, что даст умирающему вера в происходящее после смерти, — успокоение или страх?

Все зависит от природы этой веры. Слушать об основе освобождения (см. стр. 54) умирающему буддисту необычайно вдохновляюще, это напоминает нам о том, что миг смерти — это наш большой шанс пробудиться и освободиться.

Нужно ли призывать католика молиться Деве Марии?

Возвышенные и святые создания — обычно отражения нашей же благой природы, а желание молиться святым — это форма поклонения и смирения. Когда молимся, мы вверяем кому-то или чему-то, что божественнее и возвышеннее нас самих. Подобное доверие — очень хорошее человеческое качество, но не все люди способны на такое доверие. Когда мы



Дева Мария

молимся, подлинное смирение, приверженность и вера в высшее возвращаются к нам отраженно, в виде будд, бодхисаттв и святых созданий — таких как Дева Мария.

Для католиков Мария символизирует безмятежность и бережное сострадание, и то, и другое — очень благие качества, подходящие для вашего ума при смерти. Поэтому я никогда не стану утверждать, что молиться Деве Марии — это нехорошая затея.

Трудно определить, когда практикующему буддизм необходимо напомнить о его практике, а когда лучше помолчать. Порой мне неловко предпринимать что бы то ни было, потому что я не хочу беспокоить или отвлекать умирающего. Не могли бы вы посоветовать что-нибудь?

Да, это трудно. Хотя, в общем, важны не столько ваши слова, сколько мотивация. Поэтому постарайтесь зародить благую и чистую мотивацию, а затем сделайте все возможное, чтобы воодушевить и предложить указания. И постарайтесь быть чутким — лучше всего не досаждать тому, кто умирает.

Сиделки, наделенные эмпатией и хорошей интуицией, способны разобраться в откликах умирающего и соответственно им скорректировать свои действия. Но даже если умирающий раздосадуется и не захочет слушать или принимать как данность, что он по-настоящему умирает, вам не следует ходить на цыпочках вокруг да около — это не тот случай, когда нужно беспокоиться о политкорректности. Если вы знаете без тени сомнения, что человек умирает, вы должны сказать ему об этом. Какую бы досаду это ни вызвало, ваш совет, что человеку необходимо сделать во время умирания и в бардо, принесет ему куда больше пользы, чем что угодно за всю его жизнь. Но, чтобы сообщать подобное, необходимо мужество, именно поэтому ваша чистая мотивация, язык тела, манеры и даже тон голоса так важны. Все это пойдет впрок.

Как мне самому справиться с собственными неоднозначными чувствами (скорбью, злобой, грустью, желанием материальной выгоды от любимого человека) и эмоциональным потрясением (сильной травмой) в то время, как я стараюсь помочь умирающему своей практикой?

Именно поэтому настройка вашей мотивации настолько важна. Вы, возможно, не будете чувствовать ясности ни в чем, но если вашей мотивацией будет любовь, сострадание и особенно бодхичитта — каким бы поверхностным это ни показалось, — что бы вы ни делали, оно принесет пользу.

Если вы буддист, я рекомендую вам созерцать Четыре Безмерные Мысли: любовь, сострадание, радость и непредвзятость. Можете даже проговаривать их себе — в напоминание.

Я был свидетелем смерти трех человек, и в каждом случае миг смерти оказывался очень мучительным. Я видел не принятие, а лишь тело, которому нет покоя, страх и сопротивление. Врач сказал мне, что хотя процесс отключения тела выглядит таким ужасающим, ум умирающего не осознает этого. Я ему не поверил.

Так выглядит распад стихий. Если замечаете подобное, когда кто-то умирает при вас, воспользуйтесь возможностью прочитать ему вслух наставления, приведенные на стр. 126 и далее.

Процесс умирания не всегда проходит спокойно, романтично и мирно. Я работаю сиделкой и, бывает, пугаюсь, а также, к моему стыду, мне противно, потому что ослабленный организм испражняется, плохо пахнет и так далее. Посоветуйте, как с этим справиться?

Постоянно воодушевляйте себя. Вы, возможно, оказываете величайшую услугу из всех, какие один человек способен предложить другому. Слишком много людей покинуты при смерти, потому что не многие из нас готовы взять ответственность заботиться об умирающем. И нет ничего более болезненного и ужасающего для человека, чем процесс умирания.

Если вы буддист — молитесь буддам и бодхисаттвам и просите их дать вам силу, мудрость и сострадание, чтобы все ваши действия оказалось именно тем, в чем нуждается и чего желает умирающий. Молитесь и о том, чтобы результатом вашей помощи так или иначе стало семя бодхичитты, посеянное в уме умирающего.

Но не переусердствуйте и не спешите чересчур. Добровольно предложить заботу об умирающем — это невероятно смелый поступок, но привыкнуть ко всему, что влечет за собой эта ра-

бота, займет время. Выполняйте ее шаг за шагом, начиная с маленьких шагов. Постепенно вы приобретете все больше опыта, и если ваша мотивация произрастает из любви, сострадания и бодхичитты, что бы вы ни делали, должно пойти впрок.

Как я могу помочь умирающему, который находится под воздействием сильных лекарств — морфия, например?

Читайте инструкции бардо из этой книги, особенно после того, как человек умер. Морфий по-настоящему воздействует только на тело, и потому, когда тело умрет, на ум покойного этот препарат станет действовать гораздо слабее.

Моя работа — уход за умирающими. Часто родственники и друзья умирающего настаивают на том, чтобы оставаться при нем. И, пусть и не желая нарушать покой, они все же способны создать для умирающего буддиста трудности с чтением мантр или получением наставлений. Как мне вести себя с подобными людьми?

Всегда будьте искусны и не пытайтесь ничего никому навязать. Время смерти — это поворотная точка в жизни любого человека. Если хоть кто-то из родственников или друзей захочет послушать вас, постарайтесь рассказать им про бардо. Но если никто не станет слушать, сядьте где-нибудь уединенно, читайте указания из этой книги и произносите молитвы, или читайте «Великое освобождение через слушание в бардо» или те наставления по бардо, которые вам больше нравятся. Ничто и никто не может вам помешать в этом.

Говоря практически, тибетская традиция рекомендует, пока человек умирает, не допускать, чтобы тело умирающего двигали или прикасались к нему, особенно от талии и ниже. Поэтому, если возможно, постарайтесь призвать родственников и друзей собраться у изголовья умирающего, а не около ног.

Каковы физические признаки окончания внутреннего растворения? Похожи ли они на те признаки, которые врачи видят после смерти, — например, наступление трупного окоченения? Чем можно помочь после того, как сознание человека покинуло его тело?

Знаки, которые видят врачи, могут быть такими же, как и те, что сигнализируют об окончании внутреннего растворения. Но процесс умирания не одинаков для всех. Даже если и есть какие-то воспринимаемые знаки, они могут различаться от человека к человеку. Великие практики, чуткие к процессу умирания и тому подобному, способны сказать, когда сознание покидает тело. Но остальным почти ничего нельзя сказать наверняка. В большинстве случаев следует полагаться на общие указания.

Вы будете знать, что человек близок к окончательной смерти, когда он перестает дышать, его тело холодеет и он ни на что и никак не отзывается.

Если после смерти вблизи сердца трупа ощущается тепло, которое может сохраняться вплоть до целого дня, признак ли это, что человек вошел в состояние «тукдам»? Даже когда это происходит с трупом того, кто не практиковал при жизни? Или, возможно, существует другое объяснение этого тепла?

«Тукдам» означает то, что духовный практик пребывает в состоянии самадхи, или «однонаправленности». Поэтому любое проявление тепла в районе сердца того, кто не был практикующим, вряд ли будет признаком самадхи. Это просто может быть ошибкой.

Нужно ли класть изображение Будды или гуру на труп, и нужно ли продолжать начитывание после смерти — и как долго?

Да, конечно. Но изображение не обязательно должно быть в той комнате, где человек умер, — в наши дни это может оказаться непросто устроить, если человек умер в больнице. Можно положить изображение в его спальне, дома, чтобы оно осталось там как можно дольше.

Мне сказали, что наше состояние ума при смерти чрезвычайно важно и нам необходимо оставаться спокойными, насколько это возможно. Мой отец умер в муках и, насколько можно судить, очень маялся. Теперь я переживаю о том, что с ним случилось.

Существует много практик, которые вы можете делать, чтобы помочь близкому человеку, умиравшему в мучениях, например, ритуал очищения мертвых *чанг чок*.



Будда Шакьямуни

Семья покойного при желании может отдать долг памяти своему любимому человеку самыми разными способами. Некоторые люди добровольно работают в благотворительных организациях, или жертвуют деньги на благотворительность, или раздают еду и одежду бедным, или предоставляют приют бездомным, или даже поддерживают деньгами кампании по спасению Земли и очищению окружающей среды, а затем посвящают это памяти усопшего человека. Такие «благие поступки» и «добродетельные действия» по-настоящему могут принести пользу. Очень важно помнить, что в буддизме «добродетель» всегда измеряется тем, насколько действие приближает вас к пониманию истины.

Иначе — или вдобавок — если такой вид памятования покажется вам привлекательным, вы можете заказать статую Будды. Если изготовление статуи вам не по карману, тогда просто можно скачать красивое изображение статуи Будды, распечатать и повесить его у себя дома. Или распечатать несколько экземпляров фотографии и раздать их. Или прочитать что-то из учения Будды — из сутр. Или напечатать и раздать бесплатные копии сутр — тех, которые вам больше всего нравятся. Или сделать подношения сангхе мирян или монахов, например, пожертвовав на содержание монастыря.

При желании вы могли бы последовать одному из многочисленных традиционных методов накопления заслуги для покойного. Например, сделать подношение светильников, благовоний и цветов в Бодхгайе или на горе У Тай Шань, или в любом другом вашем любимом святом месте. Или можно потратить два часа, или два дня, или две недели своего времени, приводя в порядок и убирая мусор, разбросанный внутри и вокруг святых храмов и мест поклонения. Или поддержать изучение и практику Дхармы посредством спонсорства, чтобы изучающие дхарму могли полностью посвятить себя духовному пути. Это всего лишь примеры благих поступков, какие можно совершить, — возможностей много.

Ко всему уже сказанному, если вы практикуете тантраяну, то существует бесчисленное количество ритуалов, которые способны помочь вашим близким. Вы могли бы, например, сделать ритуал очищения чанг чок, о котором я уже упоминал: благодаря ему сознание умершего направляется к лучшему перерожде-

нию — «Корва Донгтрук» Чогьюра Лингпы выполнять очень просто. Чанг чок можно делать независимо от того, сколько тысяч лет назад человек умер.

Что такое чанг чок?

Учения Будды предлагают нам исчерпывающие указания, как превратить осознание причины, условия и результата в практику. Глубинно причина, условие и результат неотделимы от сущности шуньяты. Как сказал Будда, всё есть причина и условие, и наиболее могущественная из всех причин и условий — ваше намерение, ваш ум.

Скептический современный ум, неоднозначно относящийся к обширному и бесконечному проявлению причин и условий, скорее всего окажется склонен к некоторым сомнениям в ритуалах чанг чок.

Те же, чей ум невинен и наивен, подобно уму маленького ребенка, способны насладиться и восхититься песочным замком, словно он настоящий. Развитый, зрелый, расчетливый, взрослый ум, скорее всего, песочным замком пренебрежет, потому что зрелый ум желает «настоящее».

Если ваш ум достаточно гибок, чтобы полностью удовлетвориться песочным замком, так называемая «смерть» может быть так же проста, как переход из одной комнаты в другую. Поэтому вам и вам подобным будет достаточно просто воззвать к умершему и попросить его вернуться, чтобы вы могли сказать ему то, что ему необходимо знать. Так мыслят практики тантры. Доверяя шуньяте и понимая закон причины, условий и результата, они знают, как применить один очень простой способ — один из бесчисленных методов ваджраяны: призывание сознания покойного туда, где проводят ритуал чанг чок.

В ритуале чанг чок мы призываем сознание мертвого человека с помощью изображения, нарисованного на листке бумаги, с семенимым слогом НРИ в центре. Имя умершего написано на том же листе бумаги — если хотите, можно написать и сколько угодно еще имен умерших. Из пространства бодхичитты тантрики, совершающие ритуал, проявляются в облики божества той практики, которую они выполняют, — например, в облики Авалокитешвары или Амитабхи. Тантрик призывает дух умершего человека или людей и

выполняет ритуалы принятия Прибежища и обета бодхисаттвы, а затем дает им соответствующее учение и, что самое важное, посвящение. После финального подношения предметов чувственного удовольствия сознание умершего отправляется в сердце верховного божества мандалы — Авалокитешвары или Амиتابхи.

Такова структура «Корва Донгтрук», ритуала чанг чок Чокгьюра Лингпы. Существует также много других хороших кратких очистительных ритуалов чанг чок, но прежде чем выбирать, вам необходимо получить соответствующее посвящение и только потом их практиковать. Попросите человека, который дает вам посвящение, и об учении, объясняющем, как практиковать, и о тексте практики.

Если вам еще только предстоит получить посвящение или вы не практикуете тантры, можете попросить квалифицированного ламу, монаха, монахиню или друга выполнить практику для вашего покойного друга или близкого. И, как я упоминал раньше, одно то, что вы желаете помочь кому-то, испрашивая подобные ритуалы, означает, что через вас покойный имеет косвенную связь с Дхармой. А потому используйте эту связь как основу, из которой вы обращаетесь за ритуалами, выполняемыми для пользы усопших, и участвуйте во всевозможных добродетельных действиях.

Моя бабушка улыбалась, когда умирала, и выглядела очень умиротворенной. Моя семья всегда полагала, что это знак того, что у нее была «хорошая смерть». Но смерть моего дедушки выглядела совсем иначе, мучительно для всей семьи — это вообще не походило на «хорошую смерть». Ринпоче, а как бы вы описали «хорошую смерть»?

Если губы покойного скривились в улыбке, то это определенно не есть обязательный признак «хорошей смерти».

Хорошая смерть — это умереть под чтение имен будд и бодхисатв.

Хорошая смерть — это оказаться рядом с кем-то, кто напомнит вам о благополучии всех живых существ, а вам самому успеть пожелать всем живым существам быть счастливыми и свободными от страданий.

Хорошая смерть — это быть рядом с кем-то, кто напомнит вам, как важно не жадничать, не цепляться ни за что в этой жизни, не злиться, и тому подобное.

Хорошая смерть, согласно буддизму, — это умереть в странстве Будды, Дхармы и Сангхи.

И чрезвычайно хорошая смерть — если опытный практикующий в момент вашей смерти даст вам введение в природу ума — состояние Будды.

Но не судите слишком поспешно, насколько одна смерть является лучше другой. В конце концов, то, как вам видится чья-либо смерть, основано на вашем собственном восприятии и поэтому окрашено вашим личным опытом, образованием и предрассудками.

Может ли экстренная медицинская помощь, подобная искусственному дыханию или электрошоку для перезапуска сердца, причинить умирающему ненужные страдания?

Этого нам не узнать никак. В случае критической медицинской помощи, возможно, лучше всего следовать совету врача. Мы все чрезвычайно привязаны к жизни. Обычно наше желание жить настолько сильно, что, если есть хоть малейшая возможность продлить себе жизнь, большинство из нас, не раздумывая, пойдет на любые инвазивные экстренные меры, подобные искусственному дыханию. Но очень трудно судить о том, что по-настоящему хорошо и полезно кому-то еще.

При всем том, поскольку практикующие Дхарму ценят практику превыше всего, бывалый практик Дхармы скорее всего сочтет неприятности и страдания инвазивных процедур стоящими того, чтобы терпеть, если это даст ему еще немного времени для практики. Если подобная процедура способна дать практикующему еще несколько секунд, чтобы посмотреть на изображение Будды, или своего учителя, или услышать Дхармы, большинство с радостью потерпит.

Мой муж умирает и говорит, что в случае кризиса он не хочет, чтобы ради продления жизни ему оказывали экстренную медицинскую помощь, в любой форме. Должна ли я уважать его желание?

Если больной человек находится в сознании и в «своем уме» — то есть он разумен, рассудителен, ясно мыслит и не затронут никакой психической болезнью — тогда да, вы должны уважать его желания.

Врач сказал, что инвазивные меры могут сделать состояние моего мужа приятнее, но муж непреклонен и не хочет проходить подобное испытание. Нужно ли мне вмешаться, если врач попытается настаивать?

Если больной или умирающий человек находится в ясном уме и не имеет намерения покончить с жизнью, необходимо уважать его желание. Но помните, что очень тонкая черта отделяет желание «содействия в смерти», а это для буддиста не выход, от нежелания поддерживать жизнь искусственными методами, и это нежелание нужно уважать. В некоторых случаях практикующий может отказаться от лечения, потому что лечение станет вмешательством в его духовную практику. Поэтому мы должны отнестись к желаниям практикующего с особым уважением.

Насколько важно найти точное равновесие между выдачей умирающему лекарств, подобных морфию, чтобы умирающий не чересчур мучался, и сохранением ясности ума, чтобы удалось быть максимально осознанным в момент смерти?

Зависит от случая. С духовной точки зрения, если умирающий человек — практик и имеет сильные негативные привычки, независимо от того, принимает он морфий или нет, у него приблизительно столько же шансов на освобождение в смерти, сколько их есть у животного.

Если получится, лучше всего не давать человеку при смерти какие бы то ни было лекарства, от которых он делается сонливым или отключается. В идеале практики предпочитают не находиться под воздействием лекарств и знать, что происходит, когда они умирают. Оставаясь в сознании, они смогут слышать своих друзей, произносящих имена Будды или читающих указания, нужные в миг смерти, и, возможно, даже смогут смотреть на изображение Будды или своего учителя.

Насколько важна молитва?

Если находящемуся при смерти до того страшно, что он начинает паниковать, больничные врачи обычно дают ему успокоительное — у пациента нет особого выбора. Если вы религиозны и ухаживаете за умирающим, находящимся под воздействием успокоительных, просто будьте с ним рядом у его кровати и мо-

литесь за него. Молитвы всегда невероятно полезны, независимо от того, какой традиции вы следуете. Зачастую ничего другого просто невозможно предпринять.

Англичане говорят так: «Главное — мысль». До чего же это верно! И молитва воздействует куда сильнее, чем простая мимолетная мысль. Поэтому молитвы любой традиции принесут очень много пользы.

Если умирающий — иудей, христианин, индуист, атеист и так далее, а вы — буддист, то это вовсе не причина не читать для него буддистские молитвы. Если умирающий человек открыт обсуждать с вами то, во что он верит, спросите его напрямую, хотел бы он, чтобы вы прочитали для него молитвы из его традиции.

ЧТО ДЕЛАТЬ ПОСЛЕ СМЕРТИ

Обращение с покойником

В том, как обращаться с покойником, возможно, лучше следовать обычаям, принятым в вашей культуре. Как я уже говорил, в тибетской традиции рекомендуется, чтобы после смерти к покойнику как можно дольше не прикасались и не перемещали его. Если можете, попробуйте оставить труп там, где он есть, на три дня или хотя бы на несколько часов. Но поскольку в современном мире организовать это довольно сложно, то, скорее всего, вы сможете оставить его в покое всего на час или два. Если так складывается, не тревожьтесь. Просто постарайтесь оставить тело в неприкосновенности подольше, насколько позволяют практические обстоятельства.

Люди часто спрашивают, почему тело нельзя трогать. Пока вы живы, ваш ум привязан к телу сильнее, чем к чему-либо еще на белом свете. Когда с вами столкнулись на улице, вы можете откликнуться, сказав что-то человеку, который вас толкнул, потому что вы живы. Но когда человек умер, у живущих нет возможности понять, насколько сильно ум умершего человека способен отреагировать на то, что к его телу прикасаются. И для умершего обращение с его телом может быть чрезвычайно тревожащим.

Согласно тантре, ваши проекции во время смерти и после смерти окажутся более положительными, если ваше сознание покидает тело через его верхнюю часть — в идеале через макушку головы, коронную чакру. Вот почему в тибетской традиции рекомендуется, чтобы к нижней части тела не прикасались и чтобы люди не сидели и не стояли рядом с ней. Родственникам и друзьям следует стоять

возле головы трупа и сбоку, а не прямо за головой. По этой же причине тибетские учителя советуют дотронуться до макушки умершего человека, прежде чем кто-то еще дотронется до тела.

Если семья умершего человека не против, вы можете предложить положить на тело тагдрол, но это просто предложение, а не строгое правило.

Тагдрол

Тагдрол — это метод освобождения через прикосновение³⁹. Он часто практикуется живущими: многие люди хранят тагдрол при себе для защиты, пока живы, но его можно применять и к покойникам. Вам не нужно быть мертвым, чтобы носить тагдрол.

Если желаете применить этот метод, вы найдете всю необходимую информацию на стр. 207. Изображение чакры-тагдрола, которую можно скопировать и освятить, находится на стр. 206.

Класть тагдрол на покойника полезно, если в вас есть приверженность и искренняя вера в этот метод. Но даже если умерший человек не верил в тагдрол или воинственно отвергал все духовное, а человек, кладущий тагдрол, движим любовью, состраданием и бодхичиттой, прок будет.

Прочитайте вслух наставления по бардо

Традиционно тибетцы направляют умерших, читая наставления из «Великого освобождения посредством слушания в бардо» или другие подобные тексты. Но что, если умерший человек не верил ни в жизнь после смерти, ни в рай и ад, ни в состояние бардо? Поможет ли ему чтение вслух традиционных наставлений по бардо?

Пока мы живы, никто не в силах доказать научно или исчерпывающе, что после смерти мы окажемся в бардо. Но никто не способен и доказать обратное. Представьте, что бы случилось, если бы человек, убежденный в том, что никакой жизни после смерти нет, пробудился после смерти в окружении ужасающих видений, описанных в этой книге. Разве хотя бы небольшой намек на то, где он очутился и что ему делать, не пришелся бы кстати? Неважно, во что он верил или не верил в жизни, — умирающий

человек ничего не теряет, а лишь приобретает, если выслушал эти наставления.

Как бы вы ни умерли (бурно или мирно), где бы вы ни умерли (в больнице, дома или на улице) и когда бы ни умерли (в 90 или в 19 лет), что-то из этих наставлений по умиранию, смерти и дальнейшему окажется вам полезно: не одно, так другое. Вот почему мы читаем эти наставления снова и снова. Умиравший человек может не понять их с первого или второго раза, но в рано или поздно поймет. У нас, обычных существ, есть только эти общие советы, чтобы направлять нас, — если, конечно, сами вы не реализованное существо, которое точно знает, что и когда делать.

Ритуалы и практики для умерших

В тибетской традиции считается, что лучшее время для помощи умершему человеку и выполнения практик от его имени — первые сорок девять дней после его смерти.

Если умерший человек приходился вам родственником или хорошим другом — и особенно если он был вашим духовным другом, важно, чтобы вы:

- сделали подношения буддам и бодхисаттвам,
- вложили средства в ритуалы от их имени,
- читали мантры и
- сами выполняли для них ритуалы.

Если вы практик тантры и получили соответствующее посвящение, то особенно важно, чтобы вы выполнили любой известный вам тантрический ритуал, предназначенный для умерших или умирающих людей — например, Красного Авалокитешвары или Акшобхьи.

Можно совершить подношение светильников от имени умершего человека в каком-нибудь священном месте — в Бодхгае, например. Если хотите, поднесите благовония, цветы и т. п.

Еще можно:

- выполнить практику освобождения жизни (см. стр. 196),
- совершить подношение масляных светильников или свечей,
- взять на себя обет вегетарианства, в идеале — на всю жизнь, но по крайней мере на определенное время,
- заказать, купить или создать статуи и изображения Будды Амитаюса или Арья Тары или
- построить храм.

Если хотите, можно, читая наставления, включить имена других умерших людей, которые могут получить пользу от этих сведений.

Пхова

Тибетцы обычно просят ламу, или монаха, или монахиню сделать пхову для недавно умершего человека. Но поможет ли ритуал пховы, если умерший человек не был духовным?

В учениях ваджраяны утверждается, что тантрический метод пховы идет на пользу независимо от того, был ли умерший человек духовным или нет, но ритуал будет иметь большую силу, если человек, организующий его, обладает мощной уверенностью и верой в практику. Если вы буддист, то сама ваша заинтересованность в духовном благополучии умершего человека и желание организовать ритуалы и практики ради его блага говорят о том, что у него есть связь с этим путем, поэтому используйте ее.

Совершенно не возбраняется выполнять подобные ритуалы анонимно. Анонимная помощь часто лучшая. В наши дни в благотворительные организации и фонды жертвуют деньги, предназначенные для нуждающихся и передаваемые им, и получатели редко знают имена своих благодетелей, не говоря уже о том, чтобы с ними познакомиться.

Подношение сура

Традиционно практика сур выполняется ежедневно, три дня подряд после смерти — или целую неделю, или, что лучше всего, ежедневно сорок девять дней (см. стр. 140).

Практика освобождения жизни

Буддисты практикуют два вида накоплений: накопление заслуг и накопление мудрости. Заслуги накапливаются с помощью

практик щедрости, усердия, дисциплины и так далее, а мудрость накапливается в практике медитации, а также слушания и размышления. Это значит, что из шести парамит три накапливают заслуги, две — мудрость, а для обоих накоплений требуется терпение.

Накопления мудрости и заслуг взаимозависимы и совершенно необходимы на буддийском пути. Например, на самом мирском уровне без заслуг у нас нет возможностей, чтобы слушать, изучать и размышлять о Дхарме, а без мудрости мы можем накопить только кратковременные заслуги. Если вам недостает мудрости, вы никогда не сможете превратить довольно обычное подношение — например, один-единственный лепесток лотоса — в такое, что накапливает неисчерпаемые заслуги. Таким образом, заслуга и мудрость идут рука об руку.

Заслуга нередко считается либо «запятнанной», либо «безупречной». Запятнанная заслуга накоплена в пределах вашего двойственного ума и эмоций. Безупречная же заслуга накапливается, когда ваша деятельность, приносящая заслугу, сопровождается пониманием шуньяты.

Освобождение жизни — пример одного из многих деяний, которые накапливают запятнанные, или «обычные», заслуги. Мы практикуем его, когда спасаем живых существ от неминуемой смерти. Например, вы можете купить живую рыбу, которую только что выловили, и вернуть ее в реку или море, или выкупить всех индеек, которых собирались забить на День благодарения. Считается, что спасение жизни таких существ накапливает наивысшую запятнанную заслугу.

Освобождение жизни практикуют по всей Азии, и были созданы различные ритуалы, чтобы сопровождать этот процесс, — например, «Преумножение жизни и процветания: метод освобождения жизней» Джамьянга Кхьенце Вангпо (см. стр. 196).

Однако вам необязательно выполнять сам ритуал или читать текст. Достаточно просто спасти жизнь существ, которых собирались убить, и посвятить заслуги просветлению всех живых существ.

Сделайте цаца

Цаца — это маленькие глиняные изображения будд и ступ, которые обычно вылепливаются с помощью специальных формочек; эти глиняные фигурки часто можно увидеть повсюду воз-

ле древних ступ. На самом деле ступы — это крупномасштабные версии цаца, и также их часто заполняют, среди прочего, множеством цаца намного меньшего размера. В Индии и Тибете в древние времена очень поощрялась практика изготовления цаца из пепла, оставшегося от кремированного тела. Как и тагдрол, эта практика действеннее, если человек, делающий цаца, привержен этому методу. И, опять же, этот метод — просто рекомендация, а не что-то обязательное.

Цаца — это олицетворение ума Будды, или ушниши, а практика изготовления цаца — процесс замешивания глины, укладки ее в формы, обжига глины в печи, раскрашивания получившейся фигурки и так далее — накапливает заслуги. В целом, хоть это и не первое в списке занятий современных практикующих, но усилия, которые вы вкладываете в изготовление цаца, — полноценная духовная практика. В наши дни, если практикующие делают цаца, они стараются использовать менее трудоемкие технологии вместо того, чтобы укладывать глину в формы вручную, что, как мне кажется, лучше, чем вообще их не делать.

Одна из множества причин, почему изготовление цаца — такая хорошая практика, состоит в том, что ею толком и не похвастаешься. Другая причина заключается в том, что цаца нельзя использовать, чтобы сделать себе удобнее, приятнее и прибыльнее. В отличие от строительства храма, вы вряд ли станете жертвой духовного материализма, изготавливая цаца. Как ни печально, у храмов слишком много вариантов практического применения. Храмы защищают от дождя или беспощадного солнечного света, и часто их используют как гостиницы или туристические достопримечательности, что, возможно, наивысшая форма духовного материализма. Но после того, как цаца изготовлены, с ними не так уж много чего можно сделать. На них не заработаешь, в них нельзя жить, их нельзя съесть, ими не покрасуешься, их не к чему применить на практике и их изготовление не вызывает гордость, зависть или соперничество у других людей. То же самое и с подношением воды. Никто не завидует, когда вы подносите чашу с водой, как могли бы, если бы подносили кошелек, набитый золотом и серебром. Совет о том, как сделать цаца, есть на стр. 213.

Современные люди редко радуются подношениям, совершаемым другими людьми. Зачастую щедрые подношения становятся



Тадж-Махал

предметом всевозможных суждений. Людей, совершающих такие подношения, часто осуждают и даже насмеваются над ними, потому что богатым, у которых столько всего, легко отдавать много. А люди с амбициями всегда хотят, чтобы их подношения затмили все остальные. До чего же мелочными и недалекими бывают люди.

Поминовение

Во многих западных культурах возникли свои собственные традиции поминовения и увековечивания памяти умерших. Почти везде в Европе, к примеру, умерших оставляют покоиться на красивых кладбищах под украшенными резьбой надгробиями, которые могут посещать родственники и друзья, когда хотят подумать о своих близких и поднести цветы. Мне рассказывали, что некоторые хранят прах своих умерших любимых у себя дома

в урне. Один из самых известных примеров поминаения — Тадж-Махал в Индии, построенный одним могольским императором для своей любимой первой жены.

Поминать своих близких согласно вашим культурным традициям или нет — выбирать вам. Но если вы хотите следовать буддийской традиции, можно заказать изготовление статуй будд и бодхисаттв от имени умершего человека, или распечатать и поставить в рамку фото какого-нибудь будды, или заказать картину — любой вариант, который вы можете себе позволить. Буддисты обычно заказывают изображения мира Будды Амитабхи (Сукхавати), либо Медноцветной горы Гуру Ринпоче, или Будды Акшобхьи. Заказывая предметы священного искусства, вы достигаете двух целей: превосходно поминаете умерших и накапливаете заслуги.

Поднесите вещи умершего человека

После смерти буддиста первые три дня постарайтесь не трогать его вещи. Если родственники согласны, далее все должно быть поднесено Будде, Дхарме, Сангхе, на филантропические цели, благотворительным обществам, работающим ради сохранения окружающей среды, организациям, пытающимся искоренить детскую проституцию и детский труд, или на другие причины, которые были дороги сердцу умершего человека. Традиционно буддисты делают подношения двум полям заслуг: буддам, бодхисаттвам и возвышенным существам — и воспринимающим существам, то есть людям, животным и т. п. В идеале постарайтесь сделать подношения на оба поля заслуг.

Хотя эта практика уже начала отмирать, но в некоторых частях восточного Бутана член семьи или друг уведомляет покойника, прежде чем раздать его пожитки: «Сегодня я отдам твою чашку в монастырь» или «Я отдам твою авторучку в местную школу». Это хорошая мысль. Этот подход очень заслуживает внимания.

Если по какой-то причине покойника нет, напишите умершему человеку письмо, сообщая о том, что вы собираетесь сделать, затем оставьте письмо у него на столе на день или два либо возле кресла, где ему нравилось сидеть.

Отдайте кармические долги

Заблуждающиеся, неосведомленные существа, подобные нам с вами, подчиняются карме и поэтому становятся жертвами кармического долга. Все, что происходит с нами в жизни и смерти, — наши успехи, провалы, даже то, как мы умираем, — случается в результате наших кармических долгов. В целом причины и условия диктуют нам все, что мы делаем. Поэтому от имени умершего любимого человека мы можем, например, провести ритуал по очищению кармических долгов.

Что такое «кармический долг»? Формально у вас есть квартира, машина, полный гардероб одежды и дорогих аксессуаров. И тем не менее, если все, чем вы владеете, было приобретено на взятые в кредит деньги, то технически все ваше имущество принадлежит банку. Кармический долг работает примерно так же. В основе всего, что мы из себя представляем, нашей жизненной ситуации, здоровья, благосостояния и даже внешнего вида лежат бесчисленные жизни взаимодействия с окружающими. В буддийских учениях говорится, что по этой причине мы кармические должники абсолютно перед всеми и каждым. Любое воспринимающее существо когда-то было нашим отцом, матерью, ребенком, служанкой, возничим, лошадью и ослом, на которых мы катались, нашим лучшим другом и нашим злейшим врагом.

Читая эту книгу, возможно, вы сидите на месте, которое принадлежит призраку. Вы спросили у призрака разрешения здесь сидеть? Мы строим себе дома, даже не задумываясь о том, сколько животных лишится в результате этого жилищ. Мы в неоплатном долгу перед нашими учителями, няньками, врачами, руководителями и государствами, а также перед полицейскими за то, что они охраняют нас, предавая правосудию тех, кто у нас ворует и вредит нам. Некоторые люди принципиально не платят налоги, хотя пользуются безопасностью, которую предоставляет их государство, чтобы жить удобно и безопасно. Если вы из таких, вы должны социальной системе своей страны гораздо больше, чем те, кто принимает участие, уплачивая налоги. Все эти кармические долги суть причина, почему мы болеем, претерпеваем семейные распри и неудачи. И поскольку мы все обременены колоссальным количеством кармических долгов, нам почти не подвластно то, что мы

делаем, думаем, чем обладаем и как живем. Сегодня, возможно, вы здоровы, бодры и энергичны, но через миг глупый несчастный случай может навсегда лишить вас всякого здоровья и сил.

Существует ли противоядие кармическому долгу? Да. Общее противоядие, которое к тому же очень действенно, заключается в создании хорошей кармы. Есть бесчисленные способы создания и накопления хорошей кармы — от пожертвования небольшой суммы на мировую экологическую программу до волонтерского преподавания математики детям-проституткам в Камбодже. Но, согласно буддийским учениям, лучшее средство устранения кармического долга — практика Дхармы. Примите Прибежище, обет бодхисаттвы и практикуйте бодхичитту. Еще можно выполнять практику тонглен: выдыхая, подносите другим все хорошее, а вдыхая, впитывайте все плохое (см. стр. 189). И всегда посвящайте накопленные заслуги просветлению других существ.

Если получится, предложите воспринимающим существам какую-нибудь практическую помощь. Стройте ступы и статуи Будды, поддерживайте тех, кто учится и практикует Дхарму, и делайте Дхарму доступной для как можно большего количества людей. Все это очень могущественные методы для устранения кармического долга.

Если вы практик тантры и получили соответствующие и необходимые посвящения и учения, можете попробовать что-то из превосходных техник ваджраяны по очищению кармических долгов, например пуджи подношения сура (стр. 140), пуджи подношения санга и пуджи подношения воды (стр. 192).

-
- «Подношение дыма на горе» (Риво Сангчо) Лхацуна Намкха Джикме, составлено Дуджомом Ринпоче, скачать можно тут: www.lotsawahouse.org/tibe.../lhatsun-namkha-jigme/riwo-sangcho

Все эти благие деяния очень важны.

ВОПРОСЫ О ПРАКТИКАХ ДЛЯ УМЕРШИХ

Если у семьи нет средств, чтобы сделать подношения высоким ламам или мастерам, что они могут сделать, чтобы помочь умирающему родственнику, не имеющему каких-либо духовных убеждений и верований? Может ли семья возносить молитвы и стремиться помочь своему родственнику самостоятельно? Будет ли этого достаточно?

Да, абсолютно! Все, что нужно сделать родственникам, — это убедиться в том, что имя покойного было сказано и услышано опытным практикующим. Нет необходимости делать большие подношения, выписывать жирные чеки или жечь светильники и благовония. Не нужно ни за что платить. На самом деле, в корне неверно брать плату за какие бы то ни было сострадательные действия: мы тем самым уничтожаем их изначальное предназначение.

В то же время подношения буддам, бодхисаттвам, монахам и монахиням приносят заслуги. Совершая подношения, вы почувствуете себя уверенней в том, что действительно накапливаете заслугу и благие поступки во имя своего близкого человека. И помните: ваши подношения не обязательно должны быть обильными. Достаточно подношения единственного лепестка цветка во имя покойного, или монетки, или камушка. Или вы можете купить обед нищему.

Традиционно китайцы подносят ритуальные деньги, еду и одежду для покойных. Помогают ли такие подношения?

Да. Но, конечно же, какой бы традиции вы ни следовали, делайте все как положено. Подношения намного действеннее, если выполняются с подходящим ритуалом. Что делает ритуал «по-

добающим»? Ваша мотивация; мотивация — это ключ. Правильная мотивация в выполнении ритуала для покойного — это сердечное и искреннее желание освободить его от страданий. Без такой мотивации, даже если сжечь ритуальных денег на миллион долларов, — все без толку.

Китайцы жгли золотую ритуальную бумагу сотни лет; это одна из основополагающих традиций чуть ли не всю их жизнь. Ныне можно перенять эту традицию и включить ее в практику сур (см. стр. 140).

Тибетцы по своей традиции сжигают ячменную муку (цампу) вместо золотой бумаги, но в самом деле не имеет значения, что сжигать, если ваша мотивация чиста и вы верите в то, что подношение было принято. Если сжигаемое подношение было сделано с правильной мотивацией, существа бардо почувствуют себя сытыми и полностью удовлетворенными.

Мы, люди, — существа привычки. Вы и я радуемся, когда нам дарят деньги или приглашают на обед. Независимо от того, живы мы или мертвы, наши привычки не меняются. И наши привычки обычно такие сильные, что если, например, вы получили деньги во сне, несмотря на то, что тот, кто дает деньги, и тот, кто их получает, — иллюзия, вы все равно счастливы. Поэтому, что бы вы ни поднесли покойным, никогда не беспокойтесь и даже не гадайте о том, было ли оно получено или нет. Просто верьте, что подношение достигло того человека, которому оно предназначалось.

Вы увеличите пользу от сжигания золотой бумаги, если будете совершать его, выполняя ритуал сур, который включает особую визуализацию, мотивированную желанием освободить покойного от всех его страданий.

А вот что не нужно делать: совершать подношение только потому, что вы не хотите, чтобы призрак мертвого болтался рядом с вами и беспокоил вашу семью. Просто прогнать существо бардо — не цель ритуала сур.

Насколько важна практика пховы?

Практика пховы важна. Но всегда помните, что столп, или хребет, пховы — приверженность. В идеале, чтобы пхова действовала, умирающий или покойный должен обладать непоколебимым

доверием и верой в этот метод и как минимум быть знакомым с этой практикой.

Тем, кто не обладает подобным доверием, если мотивация человека, приглашенного выполнить ритуала пхова, основана на бодхичитте, и он, очевидно, обладает преданностью пути пховы, практика такого человека пойдет на пользу. Те, кто накопил огромное количество заслуг, окажутся знакомы с каким-нибудь великим мастером, который сможет выполнить для них пхову во время смерти. Лучше всего познакомиться с пховой и практиковать ее, пока вы живы, и сделать ее себе, когда будете умирать.

Пхова — не единственная практика, полезная после смерти. Любой метод в этой книге невероятно полезен. Просто показать умирающему изображение Будды или произнести имена Будды уже огромная помощь, даже когда человек уже мертв.

Вы также можете показать умирающему какой-нибудь образ из его собственной культуры, который пробуждает в нем любовь, сострадание и покой, — образ Девы Марии, например.

Я хочу помочь своему умершему партнеру, но мне трудно решить, какие из возможных практик сущностны и по-настоящему полезны, а какие обусловлены культурой и основаны на суеверии.

На этот вопрос трудно ответить, потому что почти на все ритуалы влияет национальная культура и они переплетены с суевериями. Например, люди в Европе и Америке редко приветствуют друг друга, соединяя ладони вместе в мудре анджали, в то время как в Индии это распространенный жест. Какими бы разнообразными ни были учения о происхождении и назначении этой мудры, какой бы развернутой ни была ее философская интерпретация, ее можно отнести исключительно к индийским культурным явлениям.

И опять же, ваша мотивация имеет ключевое значение. Для буддиста недостаточно просто ненадолго утешить или практически поучаствовать. «Помощь», с точки зрения буддиста, означает содействие воспринимаящим существам в достижении просветления. До тех пор, пока вы мотивированы бодхичиттой и вами движет желание помочь умирающему человеку стать просветленным, действительно не имеет значения, что вы для этого делаете.

Для буддиста нет лучшей филантропической деятельности, чем изучение и практика Буддадхармы. Если по какой угодно причине это невозможно, совершите подношения Будде, Дхарме и Сангхе или предложите свою помощь в волонтерской работе в какой-нибудь благотворительной организации или фонде, занятых распространением Буддадхармы. Или можете помочь другому человеку получить работу в такой организации. Еще можно помочь финансово какому-нибудь практикующему, чтобы он мог посвятить себя обучению и практике. Или напечатайте флажки с молитвами или изображения будд. Повторюсь, вариантов выбора множество.

ВОПРОСЫ О ДРУГИХ АСПЕКТАХ СМЕРТИ

Горе и утрата

Человек, которого я люблю больше всего на свете, только что умер. Что мне лучше всего для него сделать?

Мы всегда хотим лучшего для своих близких. Мы хотим дать им все, чего бы они только ни пожелали, и часто готовы пожертвовать всем, что для нас ценно, ради их блага. Но что такое «лучшее»? Разве покупка кровати из чистого золота предотвратит смерть вашего умирающего отца? Или стульчак, резной и из бирюзы, или билет из Парижа в Гонконг по Транссибирской железной дороге, или ночь в Белом доме? На одно-два мгновенья вы оба, вероятно, придете в восторг от этих необыкновенных подарков, хотя ни один из них не обладает продолжительной ценностью. Так почему бы не сделать что-нибудь от имени своего любимого человека, что на самом деле ему поможет: например, вложить средства в филантропическую деятельность, которая принесет пользу воспринимающим существам и окружающей среде.

В окончательном смысле лучшее, что можно сделать для своих близких, — это предложить им Дхарму и помочь ее понять. Второе в рейтинге — это практиковать дхарму самим и посвящать свою практику счастью и благополучию тех, кого мы любим, и всем страдающим существам.

Помните: вы любили каждое воспринимающее существо миллиарды раз, триллионы жизней. Ваша сегодняшняя любовь — тот человек, которого вы знаете прямо сейчас, но, хотите верьте, хотите нет, скоро вы начнете забывать об этом человеке, а также обо всех, кого любите — если не сейчас, пока вы еще живы, то уж

точно когда окажетесь в бардо. Когда подоспелет пора вам переродиться в следующей жизни, вы забудете обо всех.

Как можно помочь и поддержать кого-то, чья скорбь настолько мощна, что у человека нет сил жить дальше?

Это зависит от того, насколько тяжело его состояние. Если скорбь становится причиной болезни, то вам может понадобиться профессиональная помощь. Когда же состояние выровнялось, расскажите ему об истине непостоянства, о непоколебимом прибежище — Дхарме, Будде и Сангхе — и что сейчас больше, чем когда-либо, им нужно работать на благо всех живых существ. Посоветуйте им пообещать взять на себя это великое дело.

Что мне сказать своим детям о смерти?

Как мне подготовить их к смерти их матери?

Совет, который буддисты дают детям о смерти, примерно тот же, что и совет взрослым. Важно честно рассказывать детям о том, что происходит во время смерти, — если, конечно, это не выходит за рамки того, что допускает культура вашего общества. Молодые умы способны принять сложные истины, о которых многие взрослые и думать-то не в силах. Но всегда учитывайте индивидуальный характер ребенка и объясняйте, что будет происходить, бережно и просто.

Думайте обо всем в долгосрочной перспективе, особенно когда дело касается детей. Если вы не скажете своим детям правду, они могут подумать, что их мать, умерев, намеренно бросила их. Конечно, когда вырастут, они поймут, что у нее не было выбора. Но сильные эмоции, укорененные в детском уме, очень трудно стряхнуть во взрослом возрасте, поэтому объясните своим детям, что в смысле смерти у их матери нет никакого выбора.

Мой молодой сын умер от передозировки наркотиками. Обычно считается, что это негативная карма для нас обоих. Но если потрясение и горе укрепили мою веру, практику и прозрение, не может ли такая «негативная карма» стать позитивной? И может ли негативная карма моего сына постепенно исчерпаться, если я буду посвящать ему свой

духовный путь? Или хотя бы может ли это послужить способом очищения кармы?

Плоха или хороша карма — штука абсолютно субъективная. В Тибете есть история о разбойнике, жизнь которого полностью изменилась, когда он вспорол живот беременной лошади, убив и мать, и жеребенка. Когда нерожденный жеребенок выпал из тела матери, несмотря на то, что мать сама чудовищно мучалась и была в нескольких секундах от смерти, она тут же бросилась облизывать и успокаивать жеребенка. Разбойник был неожиданно тронут любовью и заботой умирающей матери о своем новорожденном и очень пожалел, что убил ее. Да так крепко пожалел, что тотчас же сломал свой клинок, навсегда отказался от жестокого образа жизни, начал практиковать Дхарму и затем быстро достиг реализации.

Да, конечно, ваша практика Дхармы исчерпает негативную карму сына — на самом деле только это и поможет. И я радуюсь вашему решению рассматривать его смерть в таком ключе и использовать ее как свой путь.

Какую поддержку следует оказать ребенку, потерявшему родителей?

Это зависит от ситуации. Очень многие дети остаются без родителей. С точки зрения буддизма, детей и родителей объединяет очень сильная карма. Очевидно, вы должны дать ребенку безусловную любовь, заботиться о нем и направлять его. Но, самое главное, пусть все, что вы предлагаете и делаете для ребенка, проистекает из доброй мотивации — бодхичитты.

Когда вы заботитесь о детях, потерявших родителей, постоянно просите будд и бодхисаттв помогать вам в помощи этим детям и молитесь, чтобы все ваши действия положительно влияли на жизнь ваших подопечных. Помимо всего прочего, это нелегкое дело.

Если у вас есть время и возможности, постарайтесь быть для осиротевших детей хорошим другом. Брать на себя формальную роль наставника, воспитателя или няни при ребенке — это хорошо, но еще важнее быть ему хорошим другом и товарищем, кем-то, на кого ребенок всегда может рассчитывать. Постарайтесь посвящать своему подопечному как можно больше времени.

Как мне проследить за тем, чтобы мой ребенок стал буддистом? Что предпринять, чтобы мой ребенок наверняка оказался перерождением какого-нибудь человека, который сможет принести пользу всем существам?

Считается, что Асанги и его единоутробный брат Васубандху — два самых знаменитых и воспеваемых буддийских авторитета, живших в IV веке в Индии, — были рождены силой необычайно чистых устремлений их матери Прасаннашилы.

Хотя Прасаннашила родилась в касте брахманов, ее так расстраивал стремительный упадок буддизма и отсутствие опытных учителей, что она решила исправить положение, родив сыновей. Совершив множество чистых молитв устремления, она зачала дважды: от одного брахмана, который стал отцом Васубандху, и от некоего царевича, он стал отцом Асанги. Когда сыновья достаточно подросли, чтобы спросить у матери, к какой касте принадлежали их отцы, Прасаннашила ответила: «Вы были рождены не для того, чтобы следовать по стопам своих отцов! Вы родились, чтобы упражнять свой ум, как учил Будда, а затем как можно шире распространять Дхарму».

Почему бы не последовать примеру Прасаннашилы? Совершайте молитвы устремления, чтобы у ваших детей была способность по-настоящему помогать другим. Можно стремиться к тому, чтобы притягивать к себе таких мужчин, кто тоже обладает способностью и желанием помогать другим. Занимаясь сексом, помните о том, что ваша мотивация — родить человека, который сможет приносить настоящую пользу.

Чтобы приносить пользу, человек не обязательно должен быть ринпоче, или буддийским гуру, или монахом, или монахиней. Ваш ребенок, вероятно, сможет приносить пользу воспринимающим существам действеннее всего, став ученым, который откроет лекарство от эболы или лихорадки денге, или сострадательным президентом, наделенным даром отводить беды от своей страны, или очень богатым бизнесменом — благодаря его финансовой поддержке множество университетских кафедр смогут развивать методы противодействия ненасытной жадности, эгоизму и жестокости.

Аборт

Как буддизм относится к аборту? Как я могу помочь женщинам, сделавшим аборт, и абортированным существам?

Сделать аборт живого существа — это убийство. Представьте, что должен чувствовать ребенок, которого собираются абортировать. Существа бардо отчаянно ищут новое тело, чтобы жить в материальном мире. Как бы вы себя чувствовали, если после невесть каких долгих мытарств ради того, чтобы войти в тело, ваша же мать сознательно выперла вас и ваше драгоценное новое тело унесло прочь? Это исключительно болезненный опыт.

Вместе с тем женщины, совершавшие аборт или уговаривавшие других их сделать и которым теперь совестно и горестно за свои поступки, должны всегда помнить, что мы, невежественные существа, несем ответственность за миллионы мерзких поступков, совершенных за бесчисленные жизни. Не позволяйте этому отдельно взятому негативному действию придавить вас так сильно, чтоб вас накрыло унынием и беспомощностью. Всем нам необходимо помнить все свои дурные поступки и признаться в них.

В то же самое время у вас есть возможность сделать что-то хорошее. Ухватитесь за эту возможность! Посвящайте все ваши хорошие поступки просветлению абортированного ребенка и всех существ, с кем вы плохо обращались, кого убивали, грабили и насиловали в прошлом.

Вам по силам помочь женщинам, делавшим аборт, и абортированным существам — буддийской практикой. Начните с того, чтобы принять Прибежище и взрастить бодхичитту.

В Японии и Китае очень популярен бодхисаттва Кшитигарбха. В Японии Кшитигарбха также известен как Дзидзо Босацу, а в Китае — как Дицзан или Тицан. Известно, что этот великий бодхисаттва дал обет не становиться буддой, пока полностью не опустеют царства адов. Одно из его обличий — страж и защитник мертвых младенцев и плодов. Если хотите, поднесите Дзидзо Босацу светильники, благовония и простиранья, начитывайте его мантру и посвящайте заслуги всем абортированным детям повсюду, а также их матерям и отцам.

Если вы получали соответствующие посвящения, можно начитывать садханы Авалокитешвары, Акшобхьи и Кшитигарбхи.

Или читать сутру Кшитигарбхи на удобном для вас языке.

- Китайский и английский переводы сутры Кшитигарбхи можно найти на сайте ksitigarbhasutra.com



Одна из крошечных статуй Дзидзо в Охара ненбуцу-дзи, Киото

Мантра Дзидзо на санскрите

ОМ ХА ХА ХА ВИСМАЙЕ СВАХА

[OM HA HA HA VISMAYE SVANA]

Мантра Дзидзо на японском

ОН КАКАКА БИСАНМАЙЕ СОВАКА

[ON KAKAKA BISANMAEI SOWAKA]

Мантра Дзидзо на китайском [пиньинь]

НАМО ДИЦЗАН ВАН ПУСА

[NÁMÓ DÌZÀNG WÁNG PÚSÀ]



Дзидзо Босацу

Самоубийство

Смерть при участии врача сейчас законна во многих западных странах. Несмотря на прекрасный уход за ними, некоторые хронически больные буддисты попросили, чтобы им предоставили такую возможность. Как буддийский хоспис должен реагировать на просьбы об эвтаназии? И как лучше всего нам участвовать в публичных обсуждениях этой деликатной темы?

Духовные возможности, доступные в естественном бардо этой жизни, делают наше существование очень ценным. Пока живы, вы можете по своему выбору упражнять осознанность, сознательность, внимательность, любовь, сострадание и благодетель. Но вы очень рискуете, если выбираете ассистированную смерть, чтобы скончаться безболезненно.

Если у вас загорелись волосы, вы тут же броситесь тушить огонь. Точно так же в тот миг, когда буддист понимает, что он подхватывает очередную плохую привычку, ему следует тут же пожелать переломить эту привычку. Буддисты энергично выступают против любых привычек, и плохих, и хороших, потому что привычки опасны, особенно плохие — те, что причиняют боль и страдания нам самим и другим.

Самоубийство — это привычка, которую мы подхватываем очень быстро, и ее очень сложно переломить. Немного похоже на алкогольную зависимость — пьющий человек не может отказаться от выпивки. Привычка играет большую роль в определении дальнейших перерождений. Если вы сформировали привычку заканчивать свою жизнь, когда вам туго, в своих дальнейших жизнях вы станете прибегать к самоубийству все чаще и скорее. Буддисты, изучавшие наставления о карме и перерождении, должны знать об этом.

Конечно, такой довод не сработает, если вы не буддист и не верите в реинкарнацию. Не сработает он и в том случае, если вы считаете, что смерть — это конец всего.

Для практиков тантры намеренно кончать с жизнью просто немислимо. В представлении тантры пять совокупностей — это пять будда-мандал, и добровольно разрушать их означает идти наперекор тантрическим принципам.

Вам как буддисту, даже если вы претерпеваете постоянную, неутихающую боль и нет никакой надежды на выздоровление или облегчение, важно делать все возможное, чтобы извлечь пользу из своего положения. Например, можно практиковать на благо всех чувствующих существ, выполняя тонглен. Подумайте про себя:

Пусть тем, что я претерпеваю эту ужасную боль,
Карма, причиняющая боль всем существам,
Будет истощена.

Зрелые практикующие часто замечают, что острая боль оживляет их осознанность. Многие великие учителя говорили, что боль похожа на метлу, что сметает всю вашу карму.

Достоинство в страданье также есть:
Страданьем превосходится гордыня,
И жалость зарождается к скитальцам,
И избегаешь зла, содействуя добру⁴⁰.

Какая разница между эвтаназией, ассистированным самоубийством и ассистированной смертью?

С точки зрения буддизма все эти методы относятся к одной категории. Я полностью понимаю мотивацию, которая лежит в основе желания прекратить человеческую боль и страдания, но намеренно лишать жизни — не выход.

Возможно, буддийские хосписы и центры по уходу за больными могли бы обучать умирающих, как поднести остатки их жизненной силы всем чувствующим существам посредством посвящения заслуг. Это решение в долгосрочной перспективе куда лучше, чем позволять людям лишать себя жизни с помощью передозировки таблеток.

Советы тем, кто претерпевает невыносимую боль

Что можно поделать, если вы мучитесь от неутихающей, неизлечимой, хронической боли, но врачи говорят, что вы, вероятно, проживете несколько месяцев или даже лет?

Постарайтесь собрать как можно больше заслуг. Молитесь, чтобы боль, которую вы претерпеваете, и боль смерти были недолгими. Можно даже молиться, чтобы умереть как можно быстрее и поднести месяцы или годы, которые вам остались в этой жизни, великим бодхисатвам, чтобы у них было больше времени помогать чувствующим существам. Делайте решительные устремления быстро переродиться в лучшем рождении, где вы сможете продолжать помогать бесчисленным воспринимающим существам и вести их к просветлению.

Будды и бодхисаттвы, позвольте мне умереть прямо сейчас!
 Пускай месяцы и годы, оставшиеся мне в этой жизни,
 Добавятся к жизням великих бодхисаттв,
 Кто по-настоящему способен помочь всем
 воспринимающим существам.

Вознесите эту молитву радостно, всем сердцем и с правильной мотивацией. Молясь вот так, вы в свои последние дни и часы продолжите накапливать заслуги.

Ведомые желанием начать заново и с обновленной энергией, зародите сильную решимость переродиться тем, кто сможет действительно помогать другим. Молитесь, чтобы остатки вашей жизненной силы остались при вас в следующем перерождении.

Будды и бодхисаттвы, позвольте мне умереть сейчас!
 Пускай месяцы и годы, оставшиеся от этой жизни,
 Добавятся к моей следующей жизни.
 Пускай я мгновенно перерожусь
 С энергией, решимостью и способностью
 Помогать воспринимающим существам
 Бескорыстно и с любовью.
 Пускай тогда я продолжу трудиться,
 Чтобы привести всех воспринимающих существ
 к совершенному счастью и просветлению.

Если вы получили соответствующее посвящение, можете еще и сделать пуджу долгой жизни Амитаюса или предложить свой ресурс кому-то, кто делает это для вас.

Как буддизм относится к современным попыткам жить вечно — например, к криоконсервации?

Если этот метод сохраняет непрерывность потока индивидуального ума и не причиняет страдания другим, то это приемлемо.

В желании жить вечно нет ничего нового. Но никакие попытки людей жить вечно никогда не обесценят наставлений Будды об уме. Почему? Потому что Будда неизменно описывает миры, населенные воспринимаемыми существами, как «бесконечные» и «безграничные». Это значит примерно вот что: с точки зрения буддизма, если бы вы лишились чувств или, скажем, впали в кому, нет никакой разницы, продлится это секунду или тысячу лет.

Никто пока толком не знает, можно ли, отрезав и заморозив человеку голову, сохранить ум. Тем не менее удивительно много людей соглашается на эту авантюру ради возможного нового тела в будущем. Но чтобы попробовать это, они должны лишиться себя этой жизни. Считается ли это самоубийством?

Оканчивается ли во время этой процедуры ваша жизнь? Если да, то вы совершаете самоубийство. Если голова все еще жива, когда ее отделили от тела, и остается живой во время заморозки, то нет. Но если вы не уверены, остается голова живой или нет, то я не могу ответить на этот вопрос.

Согласно буддизму, смерть — это расставание тела и ума. Однако я готов принять, что возможно быть живым без тела целиком. В буддийских сутрах и шастрах нет ничего, что бы утверждало, будто вы живы, только если у вас есть все тело целиком. Если бы наука доказала, что простая прядь волос способна содержать жизненную силу и сознание, мне пришлось бы согласиться, что это живое существо.

Тем не менее, с буддийской точки зрения ваша попытка достичь бессмертия могла бы привести к созданию очередного мира адов. Вы действительно хотите жить вечно? Вам не надоест? Разве попытка продлить себе жизнь действительно имеет ценность? Для буддистов жизнь имеет ценность только потому, что она предоставляет сосуд, благодаря которому можно трудиться ради понимания истины. Жить миллиарды лет и в то же самое время отдаляться все дальше и дальше от истины, — вот что в буддизме называется миром богов.

Могут ли я помочь тому, кто уже умер, но чье привидение или дух все еще здесь?

Да, конечно! Проведите ритуал сур сами или предоставьте свой ресурс тому, кто сделает это за вас. Призраки очень любят сур (см. стр. 140).

Когда сознание отделилось от тела, мы больше не фильтруем то, что переживаем посредством органов чувств. Хотя в текстах по бардо говорится, что нам предстоит воспринять ослепительный свет (зрительные явления) и грохочущие звуки (слуховые явления). Существо бардо верит, что воспринимает эти зрительные и слуховые переживания, потому что у него по-прежнему есть привычка воспринимать энергию вот так, и поэтому оно проецирует ментальное тело? Или эти переживания описаны понятным нам языком чтобы хоть как-то их обозначить, поскольку мы не можем представить себе сам опыт непосредственно, пока у нас есть тела?

Верно и то, и другое.

ДЛЯ ПРАКТИКУЮЩИХ ТАНТРУ

Подготовка к смерти

Для практикующих с наивысшими способностями

Помните о Гуру, Воззрении и Божестве

Если вы следуете путем ваджраяны, то во время подготовки к смерти вам нужно думать и помнить о трех важнейших вещах:

- о гуру — человеке, который познакомил вас с природой ума;
- о воззрении пустотности, шуньяте, в которой должен пребывать ваш ум;
- о божестве, с которым вы сблизились в течение жизни посредством практики и которое служит вам опорой и напоминает о союзе пустотности и ясности.

Из этих трех вспомнить гуру, возможно, легче всего, потому что вы встречали своего гуру в течение жизни и поэтому знаете, как он выглядит и как звучит его голос.

Как тантрик, вы еще и тренировали свой ум в практиках ваджраяны по визуализации и достижению. Эти практики помогают привыкнуть к внешности гуру и божества, а также к их именам, деяниям и проявлениям. Такая практика называется садханой.

Практиковать садхану не значит просто прочитывать вслух текст — можно размышлять о физических свойствах божества и гуру и начитывать мантры. Пока находитесь при смерти, вам лучше всего представлять в уме образы божества и гуру и как можно подробнее вспоминать все их атрибуты, цвета и поступки — например, представляйте излучение и слияние радужных лучей света.

Призывая божество, чрезвычайно важно, чтобы вы чувствовали абсолютную уверенность, что вы и есть божество; в ваджраяне это зовется ваджрной гордостью. Самое главное, что в этот момент вы получаете от гуру абхишеки (посвящения) и вновь и вновь соединяете свой ум с умом гуру.

Так поступают крепкие тантрики — таких практикующих в священных текстах называют обладающими «наивысшими способностями».

Если вы подготовили себя к смерти, всю жизнь практикуя пхову, то пхову вы и постарайтесь себе сделать, как только начнется процесс умирания. Если вы знакомы с хорошим ламой, йогиним, йогиней, монахом или монахиней, можно попросить их сделать пхову для вас. И не беспокойтесь, если практикующий, выполняя практику, не находится у вашей кровати, потому что пхову можно делать на расстоянии.

Впрочем, необходимо подчеркнуть, что путь пховы предназначен для практиков с высшими способностями. Это не имеет ничего общего с высшим образованием или высоким интеллектом. Практиков не относят к тем, кто обладает высшими способностями, по причине того, что они проделали нёन्द्रо от начала и до конца или посвятили десятки лет изучению буддизма. Единственная способность, которая абсолютно необходима, — это приверженность. Без приверженности и чистосердечной веры в путь пховы эта практика просто не сработает. И в наши дни найти кого-либо с подобной приверженностью очень трудно.

Практикующие со средними способностями

Вспоминайте о гуру

Шансы, что неопытный, посредственный практикующий окажется способен вспомнить во время смерти воззрение, или подробности внешности божества и его атрибутов, или даже имя божества очень малы. Лучше полагайтесь на самый верный из всех путей: вознесите молитвы своему учителю. «Гуру» в этом случае — это гуру или учитель, с которым вы познакомились в этой жизни, разговаривали и взаимодействовали.

Умирая, молитесь своему учителю, получите четыре абхишеки и объедините свой ум с умом гуру и так далее.

Как помочь тантрику в процессе умирания

Ваджрные братья и сестры, имеющие близкие отношения с умирающим тантриком, способны помочь, напомнив ему обо всех важнейших указаниях практики.

- Помни, что жизнь — это иллюзия, сон.
- Склонись перед Буддой, Дхармой и Сангхой.
- Зароди бодхичитту.
- Вспомни облик и деяния божества и звук мантры.
- Пребывай в наиболее привычном воззрении: мадхьямики, махамудры или махасандхи.
- Вспомни о воззрении союза пустотности и ясности.
- Вспомни о своем гуру и усиливай приверженность.

Для умирающего тантрика самый важный предмет практики — воспоминание и размышление о гуру, поэтому громко и четко произносите его или ее имя. Время от времени можно его петь или даже выкрикивать.

Напомните умирающему тантрику о процессе растворения. Подробное описание дано на стр. 127. Но если времени мало, то в таком случае будет уместным сказать следующее:

Когда растворяется стихия земли

И ты воспримешь тайный знак — мерцающие миражи,
Представляй своего гуру у себя в сердце и зароди
приверженность.

Когда растворяется стихия воды

И ты воспримешь тайный знак — пряди тумана или дыма,
Представляй своего гуру у себя в пупе и молись ему.

Когда растворяется стихия огня

И ты воспримешь тайный знак — искры света, подобные светлячкам,

Представляй своего гуру у себя во лбу.

Когда растворяется стихия воздуха

И ты видишь, как приближается ослепительно яркий свет,

Постарайся переместить свой ум в ум своего гуру,

Старайся снова и снова.

Напомните умирающему тантрику: все, что он видит, особенно тайные знаки, — это проявления его ума, о которых говорится, что это проявление ума мудрости, ригпа этого тантрика, его светоносность, дхармадхату, дхармата, дхармакая или татхагатагарбха и т. п. Термин, который вы употребите, зависит от линии передачи и традиции, которой следует умирающий.

При смерти и в самый ее миг любому из нас будет страшно. Возможно, еще и больно — и со всеми прочими страданиями, какие сопровождают смерть. Но нам как практикам Дхармы следует пользоваться всем, что с нами происходит. Поэтому постарайтесь просто смотреть и наблюдать за любой болью, какую претерпеваете, не давая надеждам и страхам овладеть вами. В действительности постарайтесь смотреть на все, что происходит с вами, ни во что не вовлекаясь.

Вот что практики тантры могут сделать друг для друга.

*Когда умру, похорони меня
под винной бочкой
в таверне.
Если повезет,
бочка даст течь.*

Мория Сэньян

МОЛИТВЫ И ПРАКТИКИ

Как практиковать тонглен

ПЕМА ЧОДРОН

Практика тонглен, также известная как практика «принятия и отсылания», обращает вспять нашу привычную логику избегать страдания и искать удовольствия. В практике тонглен мы визуализируем, что с каждым вдохом берем на себя боль других и с каждым выдохом отправляем им все, что может принести пользу. В процессе мы освобождаемся от многовековых привычных схем эгоистичного поведения. Начинаем чувствовать любовь и к себе, и к другим, заботиться о себе и других.

Тонглен пробуждает в нас сострадание и знакомит с гораздо более широким взглядом на действительность. Он знакомит нас с безграничным пространством шуньяты (пустотности). Выполняя эту практику, мы начинаем соединяться с открытостью нашего существа.

Тонглен можно выполнять и для тех, кто болен, кто умирает или умер, — и для всех, кто мучится от любой боли. Его можно выполнять как формальную практику медитации или непосредственно в любой нужный момент. Если во время прогулки мы увидели, что кому-то больно, можно вдыхать в себя боль этого человека и посылать ему облегчение.

Обычно, видя чьи-то страдания, мы отворачиваемся. Чужая боль пробуждает в нас собственный страх или гнев; она поднимает в нас сопротивление и замешательство. Можно выполнять тонглен для всех людей, кто, как и мы, хотел бы быть сострадательным, а сам боится этого, хотел бы быть смелым, но ведет себя трусливо. Не обязательно наказывать себя, лучше использовать наше же застревание как ступень, чтобы понять, с чем сталкиваются люди по всему миру. Вдыхайте ради всех нас и выдыхайте

ради всех нас. Применяйте то, что кажется ядом, как лекарство. Можно использовать свое личное страдание как путь к развитию сострадания ко всем существам.

Когда вы выполняете тонглен как формальную практику медитации, она состоит из четырех частей.

1. Разожгите бодхичитту

Успокойте ум на секунду-другую в открытости или неподвижности. Это стадия традиционно называется зарождением абсолютной бодхичитты, пробужденного ума-сердца — или раскрытием к исконному простору и ясности.

2. Начните визуализацию

Работайте с ощущениями. Вдыхайте ощущения жара, темноты и тяжести — душное, тесное ощущение — и выдыхайте ощущения прохлады, яркости и света, чувство свежести. Сделайте полный вдох, вбирая негативную энергию через все поры своего тела. Полностью выдыхая, излучайте позитивную энергию через все поры тела. Делайте так до тех пор, пока ваша визуализация не синхронизируется с вашими вдохами и выдохами.

3. Сосредоточьтесь на личной ситуации

Направьте ваше внимание на любую болезненную для вас ситуацию. Традиционно вы начинаете с того, что делаете тонглен для тех, о ком заботитесь и желаете помочь. Однако, если вам плохо, можете делать практику, чтобы работать с болью, которую переживаете сами, — и одновременно трудиться для всех, кто переживает такие же страдания. Например, если вас мучает собственная никчемность, вдыхайте это ради себя и всех, кто чувствует то же самое, и посылайте вовне уверенность, чувство личной востребованности и облегчение в любом виде.

4. Расширяйте свое сострадание

В конце практики расширьте поле своего принятия и отсылания. Если делаете тонглен для любимого человека, распространите его и на всех тех, кто находится в такой же, как ваш возлюбленный, ситуации. Если делаете тонглен для кого-то, кого увидели по телевизору или на улице, выполняйте его для всех, кто переживает то же самое. Сделайте практику шире чем для одного человека. Можно выполнять тонглен для людей, которых считаете своими врагами: для тех, кто обидел вас или кого-то другого. Делайте для них тонглен, думая о том, что они находятся в таком же заблуждении и безвыходной ситуации, как ваш друг или вы сами. Вдыхайте их боль и отправляйте им облегчение.

Тонглен можно распространять до бесконечности. По мере того, как вы накапливаете опыт практики, ваше сострадание со временем увеличится само собою, и, соответственно, прибавится ваше осознание, что все не так уж незыблемо, как вам казалось раньше, — это и есть проблеск пустотности. Выполняя эту практику постепенно, в своем темпе, вы удивитесь, обнаружив, что способны все больше и больше помогать другим, даже в тех ситуациях, которые раньше казались безвыходными.

- Это учение появилось на сайте Lion's Roar 9 ноября 2017 года (www.lionsroar.com/how-to-practice-tonglen/). Оно было приведено здесь с любезного согласия Пемы Чодрон и Lion's Roar.

Чутор — подношение воды

Чокгьюр Лингпа

В изящный без изъянов сосуд из глины или ценного материала,
Безупречно чистый и не замаранный ядом,
Налейте воды и представьте себя как Авалокитешвару.
Позвоните в тингша и вообразите сбор прет.

Я и все существа, количеством равные небесам,
Принимаем Прибежище в тебе, Авалокитешвара,
Защитнике, что воплощает все предметы Прибежища.
Подобно тому, как ты зародил сильнейшее намерение
достичь просветления
Ради освобождения существ, заполняющих все пространство,
Пусть и я быстро достигну состояния будды.
Пусть все существа без исключения будут счастливы.
Пусть они будут свободны от боли и страданий
И вот так неразлучны с наивысшей радостью.
Пусть они остаются беспристрастными и непредвзятыми.

ОМ А ХРИ ХУНГ [OM AH HRIN HUNG]

Молочный поток нектара изливается из рук
Авалокитешвары Касарпани,
Насыщая всех голодных духов без исключения.

Представляя это, произносите **ОМ А ХРИ ХУНГ**
и представляйте, как они обретают счастливое существование
(в высших мирах).

ОМ ДЖВАЛАМИДАН САРВА ПРЕТЕБХЬЯ СВАХА

[OM JVALAMIDAN SARVA PRETEBHYA SVANA]

Представляйте, что преты, у которых трудности в принятии пищи, удаляются.

Слейте использованную воду и налейте свежую.

Представьте, что собираются все преты с внешними и внутренними омрачениями.

Размышляйте о сострадательной пустоте и произносите эту мантру:

НАМА САРВА ТАТХАГАТА АВАЛОКИТЕ

ОМ САМБХАРА САМБХАРА ХУНГ

[NAMA SARVA TATHAGATA AVALOKITE OM SAMBHARA SAMBHARA HUNG]

Представьте, как они обретают
бесчисленные чувственные удовольствия.

Щелкните пальцами и представьте, как они удаляются прочь.

Можно и так: наполните чистой водой и пищей широкий сосуд,
сделанный из драгоценного материала.

В небе передо мной — Авалокитешвара,

Благородный Ваджрагарбха,

Окруженный собранием будд, бодхисаттв,

Божеств-йидамов, дакини и защитников Дхармы.

Под ним — злые силы, препятствующие духи, шесть классов существ

И, в особенности, все кармические должники.

ОМ А ХУНГ [OM AH HUNG]

Из пустоты из буквы ДРУНГ проявляется

Обширный драгоценный сосуд,

Внутри которого мое тело плавится в свет

И становится океаном торма и нектара.

Освятите с помощью следующих слов:

ОМ А ХУНГ [OM AH HUNG]

Мой ум в форме Касарпани,
Одаривает и делает подношения всем гостям.



Колокольчики тингша

Представляя это, совершайте подношение с самбхара-мантрой.

НАМА САРВА ТАТХАГАТА АВАЛОКИТЕ

ОМ САМБХАРА САМБХАРА ХУНГ

[NAMAH SARVA TATHAGATA AVALOKITEOM SAMBHARA SAMBHARA HUNG]

ОМ

Благородный Ваджрагарбха,

Очищающий все проступки и омрачения,

И подобное океану собрание почтенных объектов прибежища,

Примите это торма из нектара моего тела.

Даруйте свое благословение, очистите проступки и омрачения,

Даруйте свершения и устраните все препятствия.

Злые силы, препятствующие духи, шесть классов существ

И, в особенности, все кармические должники,

Наслаждайтесь этим незагрязненным нектаром

И очистите все кармические долги и обязательства.

Пусть вся ваша враждебность, недоброжелательность

и коварство будут усмирены

И пусть вы будете наделены пробужденным умом.

В конце больше не удерживайте гостей для подношений и даров,
а как можно дольше пребывайте в состоянии пустотности.

С помощью этой практики вы в совершенстве соберете
накопления, обманете смерть

и в целом очистите проступки и омрачения,
и, в особенности, вредные привязанности
и кармические долги.

Поэтому совершайте эту практику каждый день.

*Это было освобождающее подношение и даяние благородного
Ваджрагарбхи.*

- В соответствии с устными наставлениями Тулку Ургьена Ринпоче взято из Пема Гарванг Чёчё, Чоклинг Терсар, том 27, перевел Эрик Пема Кунсанг, отредактировал Майкл Твид, Наги Гомпа, 1995. © Rangjung Yeshe Translations & Publications, 1995. Воспроизведено с любезного позволения Эрика Пемы Кунсанга.

Преумножение жизни и процветания

Метод освобождения жизней

ДЖАМЬЯНГ КХЬЕНЦЕ ВАНГПО

Преклоняюсь перед Гуру и Превосходным
Свободным Победителем,
Владыкой Бесконечной Жизни (Буддой Амитаюсом)

Реализованный мастер Нгаги Вангчук Дракпа сказал:
Спасая жизнь птиц, рыб и оленей,
Или воров, змей и других, кто должен быть убит,
Эта ваша жизнь будет продлена,
Даже если ей суждено быть короткой.

Согласно только что приведенному утверждению, все сутры и тантры учат: освобождение жизней живых существ, предназначенных на убой, есть наивысшая из всех практик долгой жизни. По этой причине и потому что освобождение жизней приносит неизмеримую пользу, всем здравомыслящим людям следует приложить как можно больше усилий для освобождения жизней.

В общих чертах это означает, что, обладая благородством ума, вы прежде всего сберегаете жизни животных, находящихся в вашей собственности. А также сами воздерживайтесь от убийства этих животных и продажи их другим. Поддерживайте их жизни в мире и покое. Просто поступая так и при этом посвящая корни добродетели и совершая благопожелания на благо этим живым существам, вы достигнете желаемой цели и, соответственно, можете не выполнять всяких прочих специальных церемоний.

Если вам захочется выполнить нечто более развернутое, соответствующее месту, случаю и с подходящей детализировкой, тогда можно сделать так, как указано в нескольких наставлени-

ях из Ранних Переводов, таких как превращение (животного) в опору для защитника Дхармы и так далее. Или, если захотите еще более подробно выразить благоприятность, посвящения и устремление, получится замечательно, если проделать это в особое время, а именно — в месяц чудес (1-й месяц лунного года), в 8-й лунный день, в ново- или полнолуние.

Если изначальная цель — продление чьей-либо жизни, тогда выполняйте это на рассвете, во время, благоприятствующее «восходящей планете-жизни».

В любом случае расположите тех, чья жизнь должна быть освобождена, перед собой и скажите трижды:

В Будде, Дхарме и Превосходном Собрании
 Я принимаю прибежище до полного просветления.
 Благодаря заслуге щедрости и прочих,
 Пусть я достигну состояния будды на благо всех существ.

Пусть у всех существ будет счастье и причина счастья,
 Пусть все существа освободятся от страдания
 и причины страдания.
 Пусть у них всегда будет счастье, полностью
 свободное от страдания,
 Пусть они пребудут в великой непредвзятости,
 вне предубежденности и пристрастия.

Так размышляйте о Четырех Безмерных. Если хотите, можно начитывать имена будд и соответствующие им дхарани. Многочисленные повторения принесут огромную пользу, — например, засеют семена освобождения в поток ума освобождаемых животных. Если не складывается сделать все это, скажите так:

Превосходный Свободный Победитель, Так Ушедший,
 Покоритель Врагов, Истинно и Полностью Пробужденный Будда
 Безграничный Свет, я приветствую тебя.

Превосходный Свободный Победитель, Так Ушедший,
 Покоритель Врагов, Истинно и Полностью Пробужденный Будда
 Непокоримый, я приветствую тебя.

Превосходный Свободный Победитель, Так Ушедший,
Покоритель Врагов, Истинно и Полностью Пробужденный Будда
Венец Драгоценностей, я приветствую тебя.

Превосходный Свободный Победитель, Так Ушедший,
Покоритель Врагов, Истинно и Полностью Пробужденный Будда
Достославный Царь Величия, я приветствую тебя.

Превосходный Свободный Победитель, Так Ушедший,
Покоритель Врагов, Истинно и Полностью Пробужденный Будда,
Украшенный Драгоценностью, Луной и Лотосом,
Царь Знания, Блеска и Красноречия, я приветствую тебя.

Превосходный Свободный Победитель, Так Ушедший,
Покоритель Врагов, Истинно и Полностью Пробужденный Будда
Безупречное Чистое Золото, Драгоценный Свет,
Мастер Бесстрашного Поведения, я приветствую тебя.

Превосходный Свободный Победитель, Так Ушедший,
Покоритель Врагов, Истинно и Полностью Пробужденный Будда
Свободное от Печали Величественное Великолепие, я приветствую тебя.

Превосходный Свободный Победитель, Так Ушедший,
Покоритель Врагов, Истинно и Полностью Пробужденный Будда
Благовучный Океан, Вещающий Дхарму, я приветствую тебя.

Превосходный Свободный Победитель, Так Ушедший,
Покоритель Врагов, Истинно и Полностью Пробужденный Будда
Океан Дхармы Высшее Знание, Явленное
Возвышенным Прозрением, я приветствую тебя.

Превосходный Свободный Победитель, Так Ушедший,
Покоритель Врагов, Истинно и Полностью Пробужденный Будда
Наивысший Целитель — Царь Лазурного Света, я приветствую тебя.

Превосходный Свободный Победитель, Так Ушедший,
Покоритель Врагов, Истинно и Полностью Пробужденный Будда
Шакьямуни, я приветствую тебя.

ОМ МАНИ ПЕМЕ ХУНГ ХРИ, НАМО РАТНА ТРАЯ,
НАМО БХАГАВАТЭ АКШОЁБХЬЯ, ТАХАГАТАЙЯ, АРХАТЭ САМЬЯК
САМБУДДХАЯ, ТАДЬЯТХА, ОМ КАМКНИКАМКАНИ, РОЦАНИ
РОЦАНИ, ТРОТАНИ, ТРОТАНИ, ТРАСАНИ ТРАСАНИ,
ПРАТИХАНА ПРАТИХАНА, САРВЭ КАРМА ПАРАМПАРА,
НИМЭ САРВА САТВА НАНЬЦА СОХА,

НАМА РАТНА ТРАЯ, НАМА АРЬЯ ДЖНЯНА САГАРА
БАЙРОЦАНА БЬЮХА РАДЖАЙЯ,

ТАТХАГАТАЯ, АРХАТЭ САМЬЯК САМБУДДХАЯ,

НАМА САРВА ТАТХАГАТЕБХЬЯ АРХАТАБХЬЯ
САМЬЯК САМБУДДХЕБХЬЯ,

НАМА АРЬЯ АВАЛОКИТЕШВАРАЯ БОДХИСАТВАЯ
МАХАСАТВАЯ МАХАКАРУНИКАЯ,

НАМА АРЬЯ АВАЛОКИТЕШВАРАЙЯ БОДХИСАТВАЯ
МАХАСАТВАЯ МАХАКАРУНИКАЯ,

ТАДЬЯТА ОМ ДХАРА ДХАРА ДХИРИ ДХИРИ ДХУРУ ДХУРУ ИТТЕ
БИТТЕ ЦАЛЕ ЦАЛЕ ПРАЦАЛЕ ПРАЦАЛЕ КУСУКЕ КУСУКА БАРЕ
ИЛИМИЛИ ЦИТИ ДЖВАЛА МАПАНАЯ СОХА.

Повторите это четко и громко. Затем, держа цветы в руках,
произносите:

В небе предо мною Гуру, неотделимый от
Превосходного Свободного Победителя Будды Бесконечного Света,
окруженный подобным океану собранием драгоценных предметов
Прибежища, включая будд и бодхисаттв десяти направлений
и богов и ришей, реализованных в истинной речи.
Они явлены живо, и их благозвучные голоса произносят
благопожелания. Сильнейший ливень из цветов, который
они проливают, увеличивает и продлевает жизненный срок и заслугу,
великолепие и процветание, мудрость и добродетель и мне самому,
и всем воспринимающим существам, возглавляемым благодетелем.

Все, кто рожден животными, прямо сейчас освобождаются от страха безвременной смерти и живут в покое под защитой Трех Драгоценностей. Рано или поздно, когда семья освобождения созреет в их потоке существования, благодаря подобной удаче они быстро достигнут просветления.

Представляя так, произносите:

Подобно могущественному царственному гербу победного знамени,
Наивысшие божества венчают головы этих практикующих,
Даруя им высочайшие достижения,
Прославленный и выдающийся гуру, да пребудет твое благословение.

Непревзойденный учитель, драгоценный Будда,
Непревзойденный защитник, драгоценная священная Дхарма,
Непревзойденный проводник, драгоценная Сангха,
Да пребудет благословение предметов Прибежища,
Трех Драгоценностей!

Безграничная жизнь, изначальный проводник этого мира,
Превзошедший все виды безвременной смерти,
Защитник всех нуждающихся в защите и страждущих существ,
Да пребудет благословение Будды Амитаюса!

После того, как вы произнесли любые известные вам строфы благодати, скажите:

Сила даяния истинно возвеличивает Будду.
Лев среди людей реализовал силу даяния.
При входе во град сострадания
Пусть жизненный срок совершенного даяния также возрастет!

Сила нравственности истинно возвеличивает Будду.
Лев среди людей реализовал силу нравственности.
При входе во град сострадания
Пусть жизненный срок совершенной нравственности
также возрастает!

Сила терпения истинно возвеличивает Будду.
Лев среди людей реализовал силу терпения.
При входе во град сострадания
Пусть жизненный срок совершенного терпения также возрастает!

Сила настойчивости истинно возвеличивает Будду.
Лев среди людей реализовал силу настойчивости.
При входе во град сострадания
Пусть жизненный срок совершенной настойчивости также возрастает!

Сила сосредоточения истинно возвеличивает Будду.
Лев среди людей реализовал силу сосредоточения.
При входе во град сострадания
Пусть жизненный срок совершенного сосредоточения также возрастает!

Сила озарения истинно возвеличивает Будду.
Лев среди людей реализовал силу озарения.
При входе во град сострадания
Пусть жизненный срок совершенного озарения также возрастает!

**ОМ НАМО БХАГАВАТЭ
АПАРИМИТА АЮРДЖНЯНА СУБИНИШЧАИ ТАТЕЙО РАДЖАЙА
ТАТХАГАТАЯ АРХАТЭ САМЬЯК САМБУДДХАЯ
ТАДЪЯТА ОМ ПУНЬЕ ПУНЬЕ МАХАПУНЬЕ АПАРИРМИТА ПУНЬЕ
АПРИМИТА ПУНЬЕ ДЖНЯНА САМБХАРО ПАЧИТЭ
ОМ САРВА САМСКАРА ПАРИ ШУДДХА ДХАРМА ТЕГАГАНА
САМУДГАТЭ СВАБХАВА ВИШУДДХЕ
МАХАНАЙЯ ПАРИВАРЭ СВАХА**

Повторяйте это сколько получится, разбрасывая цветы.
Затем скажите:

Как положено корням добродетели такого деяния,
пусть добродетельные корни, собранные на протяжении трех времен,
послужат процветанию учения Будды
и принесут миру неизмеримые благо и добродетель.
Пусть все возвышенные люди — держатели Дхармы живут долго и
стойко, и пусть их деятельность процветает.

Пусть у меня и всех живых существ,
под предводительством этого покровителя,
Увеличится жизненный срок и заслуга, величие,
процветание и мудрость.

Пусть эти животные также освободятся от страхов
самсары и нижних миров и быстро достигнут драгоценного состояния
просветления.

Выразив эти мысли, затем скажите с однонаправленной
решимостью:

Благодаря этой добродетели пусть все существа
Совершенствуют накопление заслуги и мудрости
И пусть они достигнут двух священных кай
Как результат этих заслуг и мудрости.

Благодаря этой добродетели пусть все достигнут всеведения.
Победив врагов — дурные действия,
От штурмующих волн рождения, старости, болезни и смерти,
От океана самсары пусть я освобожу всех существ.

Во всех наших жизнях, где бы мы ни родились,
Пусть мы никогда не будем отделены от Трех Драгоценностей,
Пусть мы всегда почитаем их
И получаем их благословение.

Пусть драгоценный просветленный ум
Пробудится там, где он еще не возник.
А где возник, пусть не угаснет,
А все возрастает и возрастает.

Как единственный источник пользы и благополучия,
Пусть учения остаются с нами как можно дольше
И пусть жизненный срок людей — держателей этих учений
Будет неколебим подобно победному стягу!
Пусть в мире воцарятся покой и сладостная жизнь,
Пусть будет изобилен урожай и многочисленны стада,

Пусть источник мира и всего благого прибывает,
А все желания исполняются.

А также в этой самой жизни
Пусть все возможные неблагоприятные условия рассеиваются,
Пусть мы обретем долгую жизнь, крепкое здоровье и благополучие.
И достигнем непроходящего счастья.

Пусть силой этой могущественной заслуги покровители
В этой жизни, вместе с их последователями, осуществили свои цели,
Освободились от препятствий, наивысшая удача сопутствовала им,
А все их духовные желания исполнились.

Так мы посвящаем заслугу и зарождаем устремление.
Затем произносим:

По благословию наивысшего Будды,
выдающегося и непревзойденного,
Победного солнца истины,
Пусть все вредоносные полчища мар и препятствующих духов будут
усмирены,
И вот так благо неиссякаемого величия
присутствует днем и ночью.

Благодаря благословию дхармы необусловленной природы,
возвышенной и непревзойденной,
Нектара Истины Священной Дхармы,
Пусть причиняющие страдания враги — эмоции пяти ядов — усмирятся,
Дабы благо неиссякаемого величия присутствовало днем и ночью.

Благодаря благословию качеств Сангхи,
сверкающих в драгоценном великолепии,
Истинно благотворных поступков потомков покорителя,
Пусть поток неблагих действий прекратится и пусть пребудет добро,
Дабы благо неиссякаемого величия присутствовало днем и ночью.

Произнеся это и другие подходящие строфы благопожеланий, скажите:

Наслаждение великолепием бессмертной жизни,
Разумом и различающим прозрением,
Какими бы ни были роскошь и богатство самсары,
Пусть благо самопроизвольно проявляется.

Пусть заслуга прирастает и расцветает подобно
величественному царю гор,
Пусть великая слава заполнит небеса,
Пусть воцарятся долгая жизнь, крепкое здоровье
и самопроизвольная польза для других,
И пусть пребудет благо океана выдающихся качеств.

Пусть в этом месте воцарятся мир и счастье утром и ночью,
И пусть полдень также будет наполнен спокойствием и счастьем,
Пусть счастье и покой будут в каждом дне и ночи
И присутствует благо Трех Драгоценностей.

**ОМ ЙЕ ДХАРМА ХЕТУ ПРАБХАВА ХЕТУН ТЭКЕН ТАТХАГАТО
ХАЙЯ ВАДЕТ ТЕКЕНГЧАЙО НИРОДХА ЭВАМ ВАДИ МАХА
ШРАМАНА СВАХА**

Произнеся так, провозглашайте мир и благо, разбрасывая цветы.

По желанию, некоторые тексты практики долгой жизни упоминают, что можно «нанести знаки солнца и луны на лоб тем, чьи жизни вы освободили, чтобы отныне они не были убиты». Согласно учению, рисуя знаки солнца и луны маслом на лбу у освобожденных животных, мы создаем благое стечение обстоятельств для привлечения удачи и счастливой судьбы. Так и сделайте.

Кроме того, если вы отказываетесь от использования силков, рыбачьих сетей и тому подобного, чтобы тем самым спасти жизни птиц, рыб и оленей, делайте это, включая вышеупомянутое зарождение бодхичитты, а также посвящайте заслуги и выражайте устремление. При сочетании этой практики с подношением дыма (лхасанга) и подобными же, польза окажется неизмеримой, примером чего является освобождение жизней.

В частности, там, где вы делаете эту практику, проявятся многочисленные благоприятные знаки — сезонные дожди, богатые

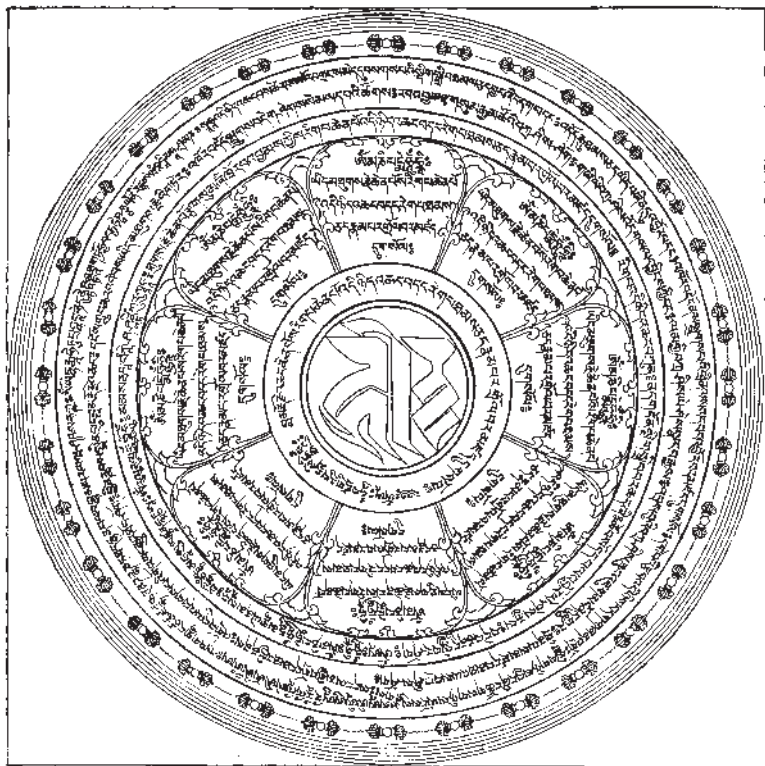
урожаи и прирост скота. В своем «Драгоценном ожерелье» благородный Нагарджуна сказал:

Разумным людям следует всегда класть еду, воду и растительное масло
Или горки зерен у входа в муравейник.

Соответственно, давая еду муравьям, чистую еду рыбам, лекарства — больным, устраивая пиршество для детей, давая еду и питье птицам и нуждающимся, облакайте все эти действия в искусные методы зарождения бодхичитты и посвящения заслуг и выражения устремлений. Тогда это станет причиной для отвода смерти, увеличения процветания и в итоге великого просветления. Поскольку это очень просто в исполнении, предполагает совсем незначительные трудности, а пользу приносит огромную, всем разумным людям следует так или иначе упорно применять эти искусные средства и так собирать накопления.

Дабы принести пользу себе и другим, вышеприведенное было написано Джамьянгом Кхьенце Вангпо, преданным Бодхисаттве Питаке, движимым чистым намерением. Пусть это послужит причиной того, что жизни высочайших держателей учения продлятся сотни эпох, все воспринимающие существа освободятся от страха безвременной смерти и свершат Великое Достижение состояния Будды Безграничной Жизни. Сарва Мангалам.

- По приказу Чатрала Ринпоче, великого бодхисаттвы, который истинно воплощает упомянутые здесь добродетели, этот текст перевел Эрик Пема Кунсанг и отредактировали Марша Биндер Шмидт и Майкл Твидом. Корректурa и перепечатка — Идан, 2003.
© Rangjung Yeshe Translations & Publications, 2000
Воспроизведено издательством Editions Padmakara с любезного разрешения Эрика Пемы Кунсанга.



འཕགས་མཆོད་པའི་ཡང་པའི་རྒྱལ་ལོ་རྒྱུ་གི་འོ་མ་དང་ལས་ཀྱི་ལོ།

*Тагдрол:
«Освобождение посредством ношения»*

**Чакры Падма Шитро
(Мирных и Гневных Божеств
Лотосового Семейства)**

КХЕНПО СОНАМ ТАШИ
Перевод: КХЕНПО СОНАМ ПУНЦОГ

Чакра «освобождения посредством ношения», изображенная на стр. 206, называется Падма Шитро Тагдрол. Это сокровище было изначально открыто тертоном Ньима Сенге, а затем заново обнаружено Пемой Осел Донгак Лингпой (Джамьянгом Кхьенце Вангпо).

Независимо от того, был ли умерший буддистом или нет, если его семья хочет помочь и положить ему на тело тагдрол, им понадобится чакра Падма Шитро. Как правило, освященный тагдрол можно взять у практикующего буддиста или в буддийском Дхарма-центре, или же можно сделать фотокопию чакры, а затем благословить ее, следуя инструкциям Кхьенце Ринпоче, данными в ответ на вопрос, приведенный далее.

Чакру необходимо сложить квадратом, завернуть в чистый кусок ткани, подобающе освятить, а затем положить на сердечный центр покойника, закрепив ее там. Чакра должна оставаться на теле во время кремации.

Такой тагдрол предназначен не только для умерших; вы также можете носить его при жизни — на макушке головы или на шее.

Польза от ношения тагдрола заключается в том, что в этой жизни он умиряет болезни, негативные энергии и омрачения от неблагих действий, увеличивает продолжительность жизни, заслуги, благополучие и мудрость, а в следующей жизни вы переродитесь в Сукхавати, чистой земле Будды Амитабхи. Любой, кто носит тагдрол, также получает пользу от «освобождения посредством касания», благодаря чему засеивается семя просветления. Есть и много другой пользы.

Что нужно сделать с чакрой, когда человек, носивший ее, умер?

Если умерший был йогином или йогини, положите чакру на его или ее сердечный центр и сожгите вместе с телом.

Растворение элементов будет продолжаться 84 часа после смерти, все это время сознание умершего будет оставаться в сердце. Поэтому лучше всего не передвигать и не сжигать тело как минимум 84 часа после смерти, и именно поэтому очень важно выполнять практики для очищения негативных действий, объяснять, что мирные и гневные проявления, звуки и свет, в бардо есть не что иное, как проекции его или ее ума, а также делать практику пховы (переноса сознания).

Как сделать тагдрол

Если Дхарма-центр, лама или практик Дхармы желает помочь другим, сделав тагдрол Пема Шитро, нужно распечатать или отсканировать тысячи изображений этой чакры (стр. 206), полностью умастить бумажные изображения благословленными пилюлями амриты, размоченными в шафрановой воде, а затем правильно сложить чакру, не создавая сгибов в центре.

1. Сложите правую сторону бумаги вертикально справа налево.
2. Сложите левую часть вертикально слева направо.
3. Сложите нижнюю часть бумаги горизонтально вверх.
4. Сложите верхнюю часть вниз.

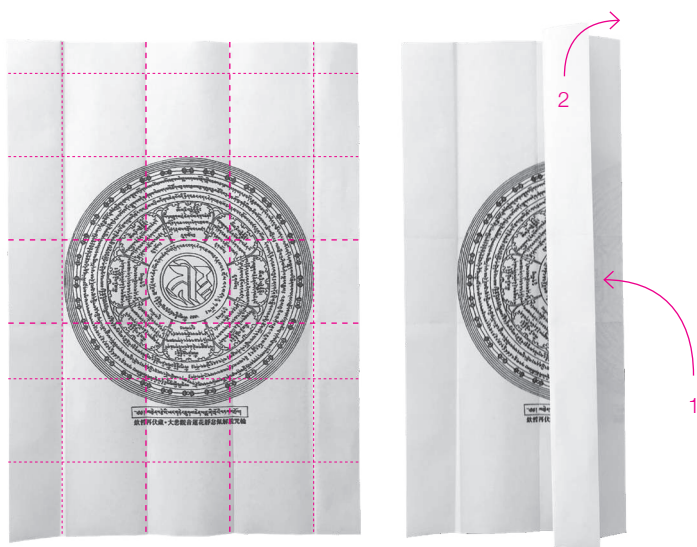
В итоге должен получиться квадрат, его затем нужно обернуть тканью или обмотать пятицветными нитками.

Освятите чакры и храните их в шкатулке, извлекая при необходимости.

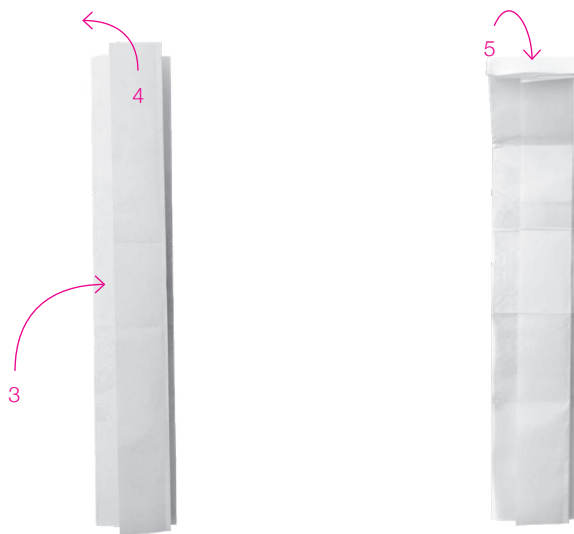
**Пока готовилась к изданию эта книга,
Дзонгсара Кхьенце Ринпоче спросили,
можно ли освятить чакру без помощи ламы.**

Ринпоче ответил: «Если у вас есть возможность достать тагдрол, благословенный и освященный реализованным и опытным ламой, — очень хорошо. Если же нет, попросите тантрика, т. е. практикующего ваджраяну, благословить ксерокопии чакр, выполнив любую практику полной садханы. Садхана обычно включает в себя молитву с просьбой, чтобы все божества, призванные с помощью практики, оставались в опорах для практики — например, в статуях или изображениях будд. В этом случае тантрику полагается попросить, чтобы божества оставались в распечатанных чакрах, которые вы затем можете использовать для изготовления тагдрола».





Линии сгиба





Как складывать тагдрол



Цаца

Как сделать цаца

ТХАНГТОНГ ТУЛКУ

На протяжении веков сложилось много всевозможных традиционных методов изготовления цаца, но изложенный ниже — самый простой и легкий из них.

1. Купите или изготовьте форму для цаца

Готовые силиконовые формы для цаца легко купить, и есть несколько доступных вариантов онлайн, например на веб-сайте монастыря Наланда: nalanda-monastery.eu/files/workshop/2016Catalog.pdf.

Если хотите сделать особую форму для цаца, можно заказать изготовление специальной силиконовой формы у специалиста. Изготовителю силиконовой формы понадобится одно цаца как образец, чтобы сделать нужную вам форму, и традиционно такие заказы поручают опытным скульпторам, работающим с металлом, деревом или глиной.

Или же, если хотите себе копию цаца или статуи либо изготовить их большую или маленькую версию, можно сделать 3D-изображение в компании, занимающейся 3D-печатью. 3D-принтер отсканирует вам цаца или статую, а затем «отпечатает» их в нужном вам размере. Просто попросите того, кто будет печатать, убедиться, что разрешение для печати довольно высокое — хорошо, если фотополимер для лазерной стереолитографии будет в 25 или 50 микрон. Получив 3D-отпечаток, можете попросить профессионального изготовителя силиконовых форм сделать формы для вас. Проследите, чтобы мастер использовал силиконовый каучук высокого качества.

2. Сделайте зунг, или свиток мантр

В цаца закладывается «зунг», или свиток с мантрами. Чтобы сделать такие свитки с мантрами, сначала напечатайте или напишите мантры, относящиеся к форме цаца, на небольшой одной или нескольких бумажках. Самый простой способ — напечатать мантры на листе А4, который затем можно разрезать на полоски. Покрасьте бумагу с мантрами шафраном, вымоченным в теплой воде, и затем дайте высохнуть. Убедитесь, что каждая отдельная мантра достаточно маленькая и поместится в форму цаца.

Туго скатайте бумажку с мантрой в трубочку и в конце пометьте, где находится верх мантры, чтобы вставить ее в цаца как надо. (Традиционно используются красные чернила, но вы можете взять красный фломастер, ручку или карандаш.)

Если цаца олицетворяет божество, то мантру нужно поместить на уровне сердца, если цаца в форме ступы, то мантру нужно поместить в ее центр.

3. Соберите материалы и инструменты

Синтетический или стоматологический гипс

Лучше всего использовать гипс высокого качества. Шпаклевка, которую применяют в строительстве, дешевле, но она очень легко трескается и ломается и поэтому не рекомендуется.

Весы

Весы помогут вам убедиться, что вы используете правильные пропорции гипса и воды, они зависят от качества гипса. Инструкции поищите на упаковке с гипсом или на специальном вкладыше.

Устройство для смешивания гипса

Миксер для гипса — это специальное приспособление для смешивания сухого гипса и воды. Если есть возможность достать нужную насадку, при желании можно использовать обычную электродрель.

Биоэтанол или ацетон

Перед тем как заполнить форму гипсом, ее часто обрызгивают биоэтанолом или ацетоном, это позволяет устранить напряжение между гипсом и силиконом и так избежать появления пузырьков.

Опрыскиватель

Вам понадобится опрыскиватель, чтобы обрызгать форму биоэтанолом или ацетоном.

Кисти

Необходимо иметь маленькую, мягкую кисть, чтобы очистить форму от пузырьков, после того как был заложен гипс.

Мендруп (пилюли амриты)

Размочите несколько мендруп (пилюль амриты) в теплой воде, а затем добавьте сухого гипса до того, как смешаете его с водой. Постарайтесь не добавлять слишком много, понадобится совсем немножко.

Краска

Для окрашивания цаца рекомендуем использовать акриловую краску — она водорастворимая, и ее просто использовать.

Осушитель воздуха

Если у вас есть сад или терраса, вы можете оставить цаца на улице, чтобы они высохли на солнце. Но если это невозможно, полностью просушите цаца, поставив в той же комнате осушитель воздуха.

Воздушный компрессор, краскопульт или пульверизатор

Воздушный пистолет применяем, чтобы убедиться, что силиконовые формы полностью очищены, перед тем как вы станете делать следующее цаца. Если используете краскораспылитель, можете использовать его, чтобы покрасить цаца, когда высохнет гипс.

Столярный клей («Февиколь» в Индии)

Поврежденные цаца можно починить, смешав каплю или две столярного клея с минимальным количеством воды и гипса.

4. Процесс изготовления цаца

Когда инструменты и ингредиенты собраны, начинается изготовление цаца. По желанию во время работы можно начитывать мантры — например, стослоговую мантру Ваджрасаттвы, ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ и/или мантру взаимозависимого происхождения.

Стослоговая мантра Ваджрасаттвы

ОМ ВАДЖРАСАТТВА САМАЯ МАНУПАЛАЯ
ВАДЖРАСАТТВА ТЕНОПА ТИШТА ДРИДХО МЕ БХАВА
СУТОКХАЙО МЕ БХАВА СУПОКХАЙО МЕ БХАВА
АНУРАКТО МЕ БХАВА САРВА СИДДХИ МЕ ПРАЯЦЦА
САРВА КАРМА СУ ЦА МЕ ЦИТТАМ ШРЕЯНГ КУРУ ХУНГ
ХА ХА ХА ХА ХО БХАГАВАН
САРВА ТАТХАГАТА ВАДЖРА МА МЕ МУНЦА ВАДЖРИ
БХАВА МАХА САМАЯ САТТВА А

Мантра взаимозависимого происхождения

ОМ ЙЕ ДХАРМА ХЕТУ ПРАБХАВА ХЕТУН ТЕСАМ
ТАТХАГАТО ХЬЯВАДАТ ТЕСАМ ЦА ЙО НИРОДХА
ЭВАМ ВАДИ МАХАШРАМАНАХ СОХА

Сбрызните форму изнутри биоэтанолом или ацетоном

Убедитесь, что вся поверхность покрыта биоэтанолом или ацетоном, осторожно проведя внутри формы кистью: поверхность должна блестеть, но не должна быть мокрой.

Отмерьте правильное количество гипса и воды и, если хотите, добавьте пепел, оставшийся после кремации вашего близкого человека

Следуйте инструкциям на упаковке с сухим гипсом и отмерьте правильное количество сухого гипса и воды. Не забудьте добавить немного воды, в которой был размочен мандруп.

Если хотите, смешайте пепел, оставшийся после кремации любимого человека, с сухим гипсом и водой, начитывая стослоговую мантру Ваджрасаттвы, ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ или мантру взаимозависимого происхождения.

Тщательно смешайте все ингредиенты

Добавьте воду в сухой гипс и пепел и тщательно перемешивайте 30 секунд.

Совет: Теперь нужно работать быстро, потому что гипс твердеет всего за несколько минут.

Поместите гипс в форму цаца и удалите пузырьки

Используйте маленькую кисть, чтобы удалить все воздушные пузырьки с гипса.

Вставьте зунг, или свиток с мантрами

Поместите свиток с мантрами в гипс до того, как он начнет твердеть.

Помните:

Если цаца олицетворяет божество, то мантру нужно положить на уровне сердца; если цаца в виде ступы, то мантру нужно класть в ее центре.

Совет: После того, как вы заложили в цаца свиток с мантрами, убедитесь, что он не всплывет к поверхности.

Выньте цаца из формы

Вам понадобится 40 минут, чтобы дать цаца застыть в форме, но следите за этим — бывает, что хватает и 10 минут. То, насколько быстро высыхает гипс, будет зависеть от его качества.

Постарайтесь вынимать цаца из формы осторожно.

Дайте цаца высохнуть

Дайте цаца просохнуть 30 минут, а затем можно удалять повреждения.

Устраните ущерб от пузырьков

Если на поверхности цаца появились пузырьки, смешайте каплю столярного клея с минимальным количеством воды и гипса и с помощью мягкой кисти исправьте изъяны.

Работайте быстро, потому что смесь быстро застынет. Вот почему лучше не замешивать слишком много гипса за один раз.

Продолжайте делать цаца дальше, пока сохнет первая партия

Перед тем как снова использовать силиконовую форму, почистите ее изнутри с помощью краскопульта и сбрызните биоэтанолом или ацетоном, а затем повторите шаги, указанные выше.

Убедитесь, что цаца полностью высохла

Прежде чем покрасить цаца и положить их в ступу, их нужно полностью просушить, иначе влажные цаца могут легко покрыться плесенью.

Самый простой способ высушить цаца — это оставить их сохнуть на солнце на несколько дней. Если это невозможно, оставьте их в комнате с закрытыми окнами и дверями и включенным осушителем воздуха, пока они не высохнут. На это тоже может потребоваться несколько дней.

Покрасьте цаца (на ваш выбор)

Когда цаца полностью высохла, при желании можно их покрасить. Если вы сделали всего несколько штук, их можно покрасить вручную. Если получилось много цаца, можете покрасить их пульверизатором, что намного быстрее.

Трудно сказать, долго ли будет сохнуть акриловая краска, это зависит от температуры окружающей среды и погодных условий. Получится намного дольше, если погода в том месте, где вы живете, влажная и холодная.

И напоследок еще несколько советов

Необходимое вам количество форм будет зависеть от того, сколько времени у вас есть на изготовление цаца, сколько штук вы хотите сделать, сколько людей будут участвовать в процессе, сколько у вас места для хранения цаца и т. д.

Силикон ни к чему не прилипает, даже к самому себе, поэтому нет необходимости мыть форму, после того как вы извлекли цаца.

Форма из силиконового каучука может повредиться при взаимодействии с углеводородами (бензином, нефтью, дизельным

топливом и т. п.) либо сильными кислотами или едкими веществами.

Если гипс прилип к внутренним стенкам формы, очистить ее можно воздушным пистолетом.

ИЛЛЮСТРАЦИИ

Страница

- 12 Чанна вывозит царевича Сиддхартху из отцовского дворца
Вебсайт Tathagat.org, «Четыре сцены из жизни Будды,
побудившие его оставить царскую жизнь»,
<http://tathagat.org/blog/four-sights-buddha/>
- 17 Чжуан-цзы грезит о бабочке
Лу Чжи (1496–1576), изображение Чжуан-цзы, грезящего
о бабочке, Wikimedia Commons,
<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Dschuang-Dsi-Schmetterlingstraum-Zhuangzi-Butterfly-Dream.jpg>
- 26 Статуя Будды в национальном парке Сораксан, Южная Корея
Фотограф Крейга Нейджи, изображение статуи Будды в националь-
ном парке Сораксан, Южная Корея, Wikimedia Commons,
<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Korea-Seoraksan-Buddha-Statue-02.jpg>
- 36 Статуя Будды в ступе Махабодхи, Бодхгая, Индия
Фотограф Кери А. Тиде, интернет-блог
«Религиозные достопримечательности мира:
мои фотографии и мысли о святых местах» (02.07.2014),
https://kerrisreligionthoughts.files.wordpress.com/2014/07/img_1537.jpg
- 42 Сутра Великой мудрости из коллекции сутр храма Тюсондзи, Япония
«Сутра Великой мудрости из коллекции сутр храма Тюсондзи (Тюсон-
дзи-кё), ок. 1175 г.», художественный музей Метрополитен, Нью-Йорк,
<https://www.metmuseum.org/art/collection/search/36104?sortBy=Relevance&ft=great+wisdom+sutra&offset=0&rpp=20&pos=2>

- 44 **Бодхисаттва Авалокитешвара**
 Фотограф Александр Гуд, «Бодхисаттва Авалокитешвара (Китай)» (2008), Музей искусств Востока, Сан-Франциско,
https://commons.wikimedia.org/wiki/File:The_Bodhisattva_Avalokiteshvara.jpg
- 44 **Работник бензоколонки в Лагосе**
 Фотограф Lordside0007,
 «Работник бензоколонки в Лагосе» (2016), Wikimedia Commons,
https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Petrol_attendant_in_Lagos.jpg
- 44 **Белка**
 Тойво Тойванен и Тина Топпила, фотографии
 «Малая европейская белка» (2006), Wikimedia Commons,
<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Kurre10.jpg>
- 50 **Возлежащий Будда**
 Пол Арпс, фотограф, «Возлежащий Будда на холме Пном Прос, Кампонгтям, Камбоджа», Flickr,
<https://www.flickr.com/photos/slapers/6720107463>
- 64 **Будда Дайбуцу (Будда Амитабха), Камакура, Япония**
 Бейер, Дирк, фотограф, «Будда Дайбуцу (Будда Амитабха), Камакура, Япония», Wikimedia Commons,
https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/5d/Kamakura_Budda_Daibutsu_front_1885.jpg
- 67 **Чистая земля будды Амиды**
 «Тайма Мандала», 1750,
 художественный музей Метрополитен, Нью-Йорк
<https://www.metmuseum.org/art/collection/search/45594?sortBy=Relevance&ft=Taima+Mandala&offset=0&rpp=20&pos=1>
- 70 **Дворец Гуру Ринпоче при Зангдокалри — Медноцветной горе**
 Изображение «Дворец Гуру Ринпоче при Зангдокалри — Медноцветной горе» (Тибет),
 вебсайт «ЛЕВЕНКУНСТ: искусство жизни», с любезного разрешения
 Оргена Тобгьяла Ринпоче, Бир, Химачал Прадеш
<http://levelkunst.com/a-chariot-for-knowledge-holders/>
- 72 **Зеленая Тара**
 Автор неизвестен, XIII век, «Древняя Зеленая Тара»,
 Wikimedia Commons,
https://nl.wikipedia.org/wiki/Bestand:Old_Green_Tara.JPG

- 74 **Раскадровка сцены похорон, рисунок Акиры Куросавы для кинофильма «Сны» (1990)**
Акира Куросава, сцена похорон из «Картина Снов Акиры Куросавы», <https://i.pinimg.com/originals/df/28/79/df287943ca41d546952fa27c477bc863.jp>
- 78 **Раскадровка сцены с радугой, рисунок Акиры Куросавы для кинофильма «Сны» (1990)**
Куросава, Акира, сцена с радугой из «Картина Снов Акиры Куросавы», опубликовано Северин Северин, 7 декабря 2012, Wikimedia Commons, <http://www.listal.com/viewimage/4580620>
- 81 **Ад**
Херрад фон Хоэнбург, 1180, «Hortus Deliciarum — Ад», Wikimedia Commons, https://en.wikipedia.org/wiki/Hell#/media/File:Hortus_Deliciarum_-_Hell.jpg
- 82 **Кончина скупца**
Подпись под оригинальной иллюстрацией из «Английской пляски смерти» художника-кариатуриста Томаса Роулэндсона: «Папаша делается сносен: / Преставился, богатство бросив», Wikimedia Commons, https://www.flickr.com/photos/biomedical_scraps/6860258310/in/album-72157629643695941/
- 83 **Царство животных**
Царство животных. Wallpapersin4k.org, <http://www.wallpapersin4k.org/wp-content/uploads/2017/04/Jungle-Wallpaper-With-Animals-1.jpg>
- 84 **Воюющие духи**
Кано Кадзунобу, «Шесть царств, Воюющие духи, Пятьсот Архатов, манускрипты 31 и 32», галерея Артура М. Сэклера, Смитсоновский институт, Вашингтон, Wikimedia Commons, https://commons.wikimedia.org/wiki/File:The_Six_Realms,_Warring_Spirits,_Five_Hundred_Arhats,_Scrolls_31_%26_32.jpg
- 85 **Созерцание облаков**
Арджун Кайкер, «Созерцание облаков» (2016), воспроизведено с любезного разрешения художника, <https://www.saatchiart.com/art/Painting-Cloud-Gazing/805996/2910167/view>

- 87 **Страшный суд**
Виктор Васнецов, 1904, «Страшный суд», сканировано по:
А.К. Лазуко, «Виктор Васнецов», Ленинград: Художник РСФСР,
1990, ISBN 5-7370-0107-5, Wikimedia Commons,
https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Vasnetsov_Last_Judgment.jpg
- 90 **Дух покойника на страже (Манао тупапау)**
Поль Гоген, 1892, «Манао тупапау (Дух покойника на страже)»,
художественная галерея Олбрайт- Нокс, Баффало, Нью-Йорк,
Wikimedia Commons,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=1170993>
- 92 **Сцена с батальоном мертвых**
из кинофильма Акиры Куросавы «Сны»
Акира Куросава, опубликовано: JPRoscoe 22 декабря 2017,
<http://basementrejects.com/wp-content/uploads/2017/12/dreams-1990-akira-kurosawa-the-tunnel-dead-soldiers.jpg>
- 109 **«А жизнь-то тикает...»**
Андрес Шульц, фотомонтаж «Жизнь-то тикает...» (2018)
- 115 **Будда Акшобья**
17-й Кармапа Огьен Тринлей Дордже, «Будда Акшобья»,
Институт буддистских исследований и медитации Камалашила,
<http://kamalashila.de/en/institute/karma-kagyu/>
- 116 **Ваджрасаттва**
«Ваджрасаттва (буддистское божество)», Ресурсы искусства Гималаев,
<https://www.himalayanart.org/items/838>
- 146 **Дева Мария**
Атрейю, фотограф,
«Marpingen Maria Himmelfahrt Innen Schutzmantelmadonna»
(«Мадонна в католическом приходе церкви Успения в Марпингене,
округ Св. Венделя, Саар, Wikimedia Commons,
https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Marpingen_Maria_Himmelfahrt_Innen_Schutzmantelmadonna.JPG
- 151 **Будда Шакьямуни**
Тара ди Гесу, «Будда Шакьямуни»,
воспроизведено с любезного разрешения художника.

- 164 **Тадж-Махал**
Сурадж Раджив, фотограф, «Тадж-Махал, вид снаружи» (2017),
Индия, Wikimedia Commons,
https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Taj_Mahal_Exterior.jpg
- 177 **Одна из крошечных статуй Дзидзо в Охара ненбуцу-дзи, Киото**
Крис Глэдис, фотограф, «Ненбуцу-дзи дзидзо», Flickr,
<https://www.flickr.com/photos/23054755@N00/304946612>
- 178 **Дзидзо Босацу**
Ункей, скульптор, «Сидящий Дзидзо Босацу работы Ункей»,
Национальный музей Токио, Wikimedia Commons,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=62673122>
- 212 **Цаца**
Опубликовано: Гангтей Лодже, Бутан,
<https://www.websta.one/media/BmnBh-oHh3L>

*И теперь, в час смерти, кишки мои шевелятся —
подношение свершено Повелителю Миров.*

ИККЬЮ (1394—1491),
монах, завсегдагай баров и борделей

ПРИМЕЧАНИЯ

- 1 Murakami, Haruki, *Blind Willow, Sleeping Woman: 24 Stories*, Harvill Secker, 2006. — *Здесь и далее примечания автора, кроме случаев, оговоренных особо.* [Рус. изд. «Слепая ива и спящая девушка», пер. А. Замилова (только одноименный рассказ из сборника; сборник целиком на русском языке не издавался). — *Примеч. ред.*]
- 2 Plato, *Five Dialogues*, second edition, translated by G.M.A. Grube, revised by John M. Cooper, copyright © 2002 by Hackett Publishing Company, Inc. [Рус. пер. цит. по: *Апология Сократа // Сочинения Платона: в 6 т., пер. В. Н. Карпова.* — СПб.: типография журнала «Странник», 1863. — Т. 1. — С. 404–443. — *Примеч. ред.*]
- 3 Чжуан Чжоу, также известный как Чжуан-цзы, родился в 369 году до н. э. в китайском городе Мэн (ныне Шанцю, провинция Хэнань), умер в 286 году до н. э. — один из самых значимых древнекитайских толкователей даосизма. Его труд под названием «Чжуан-цзы», также именуемый «Наньхуа чжэньцзин» («Чистая классика Наньхуа»), считается одним из ключевых текстов даосизма. Источник: <https://www.britannica.com/biography/Zhuangzi>, проверка доступа 26 января 2018 года. [Рус. пер. В. Малявина. — *Примеч. ред.*]
- 4 Hoffmann, Yoel. *Japanese Death Poems: Written by Zen Monks and Haiku Poets on the Verge of Death.* p. 227. Rutland, Vermont: Tuttle Publishing, 2018. Все цитаты из книги Йоэля Хоффмана «Японские предсмертные стихи» печатаются по договоренности с «Таттл Пабблишинг». [Рус. пер. Ш. Мартыновой. — *Примеч. ред.*]
- 5 Nāgārjuna, *Nāgārjuna's Letter to a Friend*, пер. на англ.: Padmakara Translation Group, Snow Lion, 2013.

- 6 Mahāparinirvāna Sūtra, пер. на англ. Sogyal Rinpoche, *The Tibetan Book of Living and Dying*, Rider, 1992. [Рус. пер. цит. по: Мулин, Глен. «Тибетская книга мертвых. Смерть и умирание в тибетской традиции». Пер. А. Боченкова, О. Альбедилля. — *Примеч. ред.*]
- 7 Forster, E.M., *Howard's End*, <https://www.gutenberg.org/files/2891/2891-h/2891-h.htm>. Проверка доступа 21 сентября 2018 года. [Цит из романа «Говардз-энд», по пер. Н. Жутовской. — *Примеч. ред.*]
- 8 Dilgo Khyentse Rinpoche, *The Sage who Dispels Mind's Anguish: Advice from the Guru, the Gentle Protector Manjushri*. Первый перевод: Lhasay Lotsawa Translations & Publications, 2008 для The Shrivakayana — A Collection of Teachings, сост. Kyabgön Phakchok Rinpoche для учения по Девяти Янам. Пересмотренное и отредактированное издание: Lotsawa House, 2016.
- 9 Одна из наиболее распространенных практик медитации тайской линии тхеравады — осознание дыхания (ānāpānasati) в сочетании с мантрой БУДДХО как молитвой о бодрствовании, как у Будды. Многие мастера лесной традиции советуют своим ученикам выполнять эту практику пожизненно, а также считают ее ключевой поддержкой, когда приходит пора умирать. Примеч. Парави Вонгчирачаи.
- 10 Подробнее о шести мирах: http://www.rigrawiki.org/index.php?title=Six_classes_of_beings. Проверка доступа 13 марта 2018 года.
- 11 «Четыре печати» или «Четыре мудры», см.: What Makes You Not a Buddhist by Dzongsar Khyentse Rinpoche, Shambhala Publications, 1998 [Рус. изд.: Дзонсар Кхьенце Ринпоче, «Отчего вы не буддист». М.: Открытый мир, 2010, пер. Ф. Маликовой. — *Примеч. ред.*].
- 12 Эта молитва на санскрите называется Триратна Вадана («Во славу Трех Драгоценностей»).
- 13 Эта молитва на санскрите называется Шаранагаана («Принятие прибежища»).
- 14 Пер. на англ.: Rigpa Translations.

- 15 Shāntideva, *The Way of the Bodhisattva: A Translation of the Bodhicharyāvātāra*, пер. Padmakara Translation Group, Shambhala Publications, 2006, гл. 2, ст. 26. [Шантидева. «Путь бодхисаттвы. Бодхичарья-аватара». Цит. по пер. Ю. Жиронкиной. — *Примеч. ред.*]
- 16 Санскрит: ом сарва татхагата пада ванданам кароми [om sarva tathagata pada vandanam karomi].
- 17 Санскрит: ом бодхичиттам утпадаями [om bodhicittam utpadayami].
- 18 Shāntideva, *Way of the Bodhisattva*, гл. 3, ст. 23-24. [Шантидева. «Бодхичарьяватара». Цит. по рус. пер. Тензин Сангмо. — *Примеч. ред.*]
- 19 В русскоязычной литературе и в переводах на русский язык используются и такие варианты: «мыслящие», «живые» и «чувствующие» существа. — *Примеч. ред.*
- 20 В русскоязычной литературе и в переводах на русский язык также используются слова «равностность», «непредвзятость». — *Примеч. ред.*
- 21 Hoffmann, *Japanese Death Poems*, с. 108. Это последнее стихотворение 77-летнего японского дзэн-мастера Кодзана Итикё, которое он сочинил в 1360 году перед тем как скончаться в позе созерцания.
- 22 Пер. на англ.: Padmakara Translation Group.
- 23 Пер.: Chogyam Trungpa Rinpoche, *The Rain of Wisdom*, с. 190-191, версия Rumtek тиб. фолио 88A: 4 ff.
- 24 Пер. на англ.: Robert Bly, *The Kabir Book: Forty-Four of the Ecstatic Poems of Kabir*, Beacon Press, 1993. [Рус. пер. О. Бычковой, Ш. Мартыновой. — *Примеч. ред.*]
- 25 Hoffmann, *Japanese Death Poems*, с. 259.
- 26 Hoffmann, *Japanese Death Poems*, с. 215. [Рус. пер. Ш. Мартыновой. — *Примеч. ред.*]
- 27 Санскрит: ом амрита тедже хара хум [om amrita teje hara hum].
- 28 Shāntideva, *Way of the Bodhisattva*, гл. 3, стихи 18-22. [Цит. по рус. пер. Тензин Сангмо. — *Примеч. ред.*]
- 29 Hoffmann, *Japanese Death Poems*, с. 341.

- 30 Национальная стрелковая ассоциация США. — *Примеч. ред.*
31 Цит. по: <http://www.iep.utm.edu/time/#Н3>.
- 32 Hoffmann, Japanese Death Poems, с. 270.
- 33 Сочинение Карма Лингпы «The Peaceful and Wrathful Deities, The Profound Dharma of Self-liberated Wisdom Mind» (Wyl. Zab chos zhi khro dgongs pa rang grol) содержит текст под названием «Great Liberation through Hearing in the Bardo» (Wyl. bar do thos grol chen mo), «Великое освобождение посредством слушания в бардо».
- 34 См. стр. 38. — *Примеч. ред.*
- 35 См. стр. 38. — *Примеч. ред.*
- 36 См. стр. 38. — *Примеч. ред.*
- 37 См. стр. 38. — *Примеч. ред.*
- 38 Hoffmann, Japanese Death Poems, с. 287.
- 39 «Пять практик просветления без медитации»: освобождение через видение, освобождение через слушание, освобождение через вкушение, освобождение через прикосновение, освобождение через памятование мышления. Источник: Rigrawiki.
- 40 Shāntideva, Way of the Bodhisattva, гл. 6, ст. 21. [Шантидева. «Бодхичарьяватара». Цит. по рус. пер. Т. Сангмо. — *Примеч. ред.*]



SIDDHARTHA'S
INTENT

Дзонгсар Джамьянг Кхьенце

ЖИТЬ ЗНАЧИТ УМИРАТЬ

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К УМИРАНИЮ,
СМЕРТИ И ТОМУ, ЧТО ЗА НЕЙ

Перевод с английского *Ольги Бычковой*
Под редакцией *Шаши Мартыновой*
Корректор *Олеся Шедевр*
Оригинал-макет, верстка *Ярослава Грибачева*

Формат 84x108/32
Гарнитуры *Original Garamond, Helvetica Neue*

www.siddharthasintent.org