Лама Оле Нидал

# КНИГА НАДЕЖДЫ

## КАК ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ СТРАХА СМЕРТИ

ЭКСМО

Лама Оле Нидал

# КНИГА надежды

## КАК ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ СТРАХА СМЕРТИ

ЭКСМО

УДК 24
ББК 86.35
Н 60

Lama Ole Nydahl
VON TOD UND WIEDERGEBURT

Copyright © Buddhismus Stiftung Diamantweg der Karma Kagyu Linie

Перевод *Петра Калачина*

**Нидал О.**

Н 60 Книга надежды : как освободиться от страха смерти / [пер. П. Калачина]. — М. : Эксмо, 2013. — 288 с. — (Алмазный путь).

ISBN 978-5-699-60593-4

Последние открытия квантовой физики, как и исследования околосмертных состояний, указывают на то, что сознание смерти существует и после смерти. Это совпадает с буддийскими взглядами, согласно которым смерть есть лишь переход в иное состояние ума. При этом исчезает не весь человек, а только его материальное проявление. Мы теряем то, что у нас есть, но не то, чем являемся. Наша суть, воспринимающая все явления, живет дальше, не ограниченная ни пространством, ни временем.

Лама Оле Нидал подробно и точно описывает переживания ума во время умирания, а также происходящее после смерти — в промежуточном состоянии до следующего рождения. Автор объясняет и то, как с помощью определенных медитаций пройти через эти процессы без страха. Буддийский подход позволяет не только лучше понять смерть, но и принять ее, а заодно успешнее функционировать в повседневной жизни.

Лама Оле Нидал — автор 10 книг, переведенных на 25 языков и изданных более чем в 40 странах мира.

**УДК 24**
**ББК 86.35**

**ISBN 978-5-699-60593-4**

**© Издание на русском языке, оформление.**
**ООО «Издательство «Эксмо», 2013**



# СОДЕРЖАНИЕ

Благодарности . . . . . 7
Предисловие . . . . . 9

ЦИКЛ ЖИЗНИ . . . . . 11
Буддизм и наука . . . . . 12
Без начала и конца . . . . . 16
Тибетская книга мертвых . . . . . 23

ПУТИ К СЧАСТЬЮ . . . . . 27
Четыре благородные истины . . . . . 28
Четыре основополагающих размышления . . . . . 33
Человеческие свободы и благоприятные обстоятельства . . . . . 34
Поиск непреходящего счастья . . . . . 41
Прибежище . . . . . 43
Направления и методы Алмазного пути . . . . . 46

ПОДГОТОВКА К СМЕРТИ . . . . . 53
Помнить о смерти здесь и сейчас . . . . . 55
Быть готовым к расставанию . . . . . 59
Развиваться для блага всех существ . . . . . 63
Внешние приготовления к смерти . . . . . 66

ВНУТРЕННИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ УМИРАЮЩЕГО . . . . . 73
Возникновение элементов . . . . . 74
Растворение элементов . . . . . 77
Смерть продолжается . . . . . 86

ЗАБОТА ОБ УМИРАЮЩЕМ . . . . . 95
Уйти достойно . . . . . 97
Шесть освобождающих действий . . . . . 99
Умирание как процесс . . . . . 114
Особые трудности . . . . . 118
Помощь после смерти . . . . . 127

РЕШАЮЩИЙ МОМЕНТ . . . . . 135
Ясный свет Состояния истины . . . . . 136
Светоформы Состояния радости . . . . . 141

ПЕРЕРОЖДЕНИЕ . . . . . 147
Перерождение в различных сферах существования . . . . . 150
Приготовиться заранее . . . . . 163
Искусные средства . . . . . 167

ОСОЗНАННОЕ УМИРАНИЕ . . . . . 173
Пхова в Состояние истины (Дхармакайя-пхова) . . . . . 177
Пхова в Состояние радости (Самбхогакайя-пхова) . . . . . 178
Пхова в Состояние излучения (Нираманакайя-пхова) . . . . . 179
Курсы пховы . . . . . 186

ИСКУССТВО УМИРАТЬ . . . . . 191

МЕДИТАЦИИ . . . . . 211

Примечания . . . . . 227
Глоссарий . . . . . 233
Биографические примечания . . . . . 261
Библиография . . . . . 269
Об авторе . . . . . 273
Школа Карма Кагью в России и в мире . . . . . 277



# БЛАГОДАРНОСТИ

Я хочу поблагодарить всех, кто помогал работать над книгой. Петер Шпайер собрал мои лекции на тему смерти и перерождения и еще в 1991 году передал мне их полный текст. В 1993 Астрид Пуайе из Граца удалось составить более краткий дайджест этих поучений, но только после 2005 года подошло время сосредоточиться на литературной работе с ними. Первоначальная информация была подкреплена ответами на многочисленные вопросы, которые мне задавали на курсах пховы; опытом, полученным во время смерти учеников; и моим собственным несчастным случаем с парашютом.

Моя Кати, чей вклад есть во всех наших успехах, два десятилетия помогала в подготовке этой книги. Михаэль Фукс, Пит и Майке Вайгельты поддерживали нас последние пять лет. За профессиональные рисунки и графику мы должны поблагодарить Майку Блауенштайнер. А подробный глоссарий в очередной раз тщательно составили Манфред Зегерс, Джим Райнганс и Буркхард Шерер.

Как обычно, о нас с любовью заботились друзья в Европа-центре, на Сардинии и в Граце, что позволило каждую секунду использовать для работы.

Я думаю, многие будут благодарны всем этим людям так же, как и я.



# ПРЕДИСЛОВИЕ

Информация о том, что моя жена Ханна больна раком легких, стала шоком для нас обоих, но внутренне мы были спокойны. Мы знали, что ждало нас впереди (особенно ее). Мы очень любили друг друга, и ее ум оставался по-прежнему открытым. Наилучшим образом использовав последние месяцы жизни, чтобы закончить свою работу, она сознательно попрощалась со всеми друзьями за день до того, как потеряла речь. Ханна умерла достойно, с улыбкой на губах.

С 1968 года, когда в Непале мы ощутили вдохновение, встретившись с учением Будды, искусные учителя готовили нас помогать тем, кто умирает, и самим себе в минуты нашей собственной смерти. Когда этот момент настал, моей жене не нужны были никакие дополнительные поучения, она уверенно применила соответствующую медитацию. Те, кто был с ней рядом, тоже знали, что важно в процессе умирания, и потому смогли обеспечить ее всем необходимым, как можно лучше поддержать и проводить с любовью.

Траур по Ханне выглядел не совсем обычно. После короткого уединения я вернулся к работе, потому что знал, насколько ей теперь лучше, чем в больном теле, и был

уверен, что мы вместе радостно продолжим нашу работу в будущих жизнях.

Подготовленный в русле пожеланий и передачи наших лам, с годами я стал учителем, эффективным именно в такие решающие моменты жизни. Со все возрастающей радостью я постоянно наблюдаю, как учение Будды придает силы неуверенным людям, не знающим, чего ожидать в конце жизни.

Всех, кто знаком с поучениями о вневременной природе ума, смерти и перерождении и в особенности с практикой осознанного умирания (пхова), объединяет одно: они без страха смотрят в будущее, думают о других и являются источником энергии для своего окружения. Они — спокойный центр урагана, обычно охватывающего семьи перед лицом смерти.

Пусть эта книга освободит многих людей от страха смерти и поможет им уже сейчас засеять семена огромного будущего счастья!

Глядя на озеро и горы в Европа-центре в июле 2010 года, в поле благословения Защитницы Белый Зонт, в день Черного Плаща,

Ваш Лама Оле

# ЦИКЛ ЖИЗНИ

Все начинается со встречи самой большой и самой маленькой клеток человека: яйцеклетки матери и отцовского сперматозоида. Из их слияния в течение девяти месяцев возникают триллионы клеток, воплощенные в двухстах различных формах. Спустя месяц мы представляем собой существо длиной около шести миллиметров. Еще через четыре недели появляются руки, ноги, кисти и ступни. Процесс развития эмбриона происходит не только за счет роста новых клеток, но и благодаря распаду уже сложившихся. Чтобы ладони не получились похожими на маленькие весла, перепонки между пальцами должны отмереть и обеспечить им возможность двигаться отдельно друг от друга. Формирование глазных яблок тоже не обходится без своего рода смерти, поскольку из простых углублений на коже они должны эволюционировать в сложные органы чувств. Не растворись клеточные ядра в возникшей линзе, наш взгляд был бы затуманен в самом прямом смысле слова.

В мозге поначалу тоже возникает избыток клеток. Позже за счет дегенерации некоторых из них происходит дальнейшее создание его отделов. Но это обновление никогда не заканчивается вопреки бытовавшему в 1990-х

мнению неврологов и исследователей мозга о том, что у взрослого человека он уже не способен развиваться. Сегодня мы знаем, что этот орган адаптируется к новым условиям до старости и в состоянии компенсировать даже потерю целого полушария[1].

## БУДДИЗМ И НАУКА

Современная наука постепенно отказывается от взгляда на человеческое существо как на биохимическую фабрику. Первичный постулат о том, что ум производится мозгом, казался очевидным, поскольку хорошо согласовывался с материалистическим мировоззрением и историей европейской научной мысли[2]. Мозг считали машиной для обработки знаний, отводя сознанию роль побочной наблюдательной функции. Но такой подход оставлял слишком много белых пятен и не объяснял фундаментальной загадки — почему ум обладает качествами, не проявляющимися ни у каких материальных объектов.

В последние годы, однако, результаты экспериментов все дальше уходят от этого сугубо материалистического взгляда и расширяют горизонты опыта за пределы нейробиологии. Данные многих наблюдений невозможно объяснить физиологическими процессами в центральной нервной системе, и раз за разом изучение околосмертных состояний (ОСС) доказывает, что яркие переживания могут возникать независимо от нее.



Сознание нельзя приписывать только мозгу — он скорее делает его возможным, чем производит.

Среди людей, побывавших на грани смерти, при опросе многие упоминают ощущение покоя (90%), света (77%) или выхода из тела[3].





Подобно квантовой физике, исследования мозга сегодня выходят далеко за рамки представлений о том, что реальность, которую можно измерить или ощутить посредством органов чувств, — единственная. Согласно выводам многих современных ученых человеческое восприятие в значительной степени является результатом умственной деятельности. Например, когда мы с закрытыми глазами воображаем закат на океане, работа полушарий остается практически такой же, как если бы мы действительно его видели (разница — лишь в процессе активизации органов чувств). Есть и множество других фактов, указывающих на то, что сознание не производится мозгом, а является неограниченным во времени, пространстве и местоположении.

С перспективы буддийского взгляда особенно увлекательно наблюдать за встречей нейронаук и квантовой физики. На этом пересечении многие идеи начинают звучать в унисон учению Будды. И если классическая физика предполагает наличие объективной реальности, то квантовая механика и теория относительности разрушают эту концепцию[4]. Так же как в буддизме, здесь утверждается, что нет никакого мира, отдельного от наблюдателя, — или, по словам Эйнштейна, «реальность — это просто иллюзия, хотя и очень стойкая»[5].

И квантовая физика, и буддизм преодолевают ограниченность дуалистических взглядов, избегают крайностей «или-или», предпочитая им «и то и другое». Двенадцать столетий назад йогин Сараха в Северной Индии описал это очень прозаично: «Всякий, кто думает, что мир реален, глуп, как корова. А каждый, кто верит в его нереальность, еще глупее» (потому что на относительном уровне это противоречило бы закону причины и следствия, т.е. кармы).

И буддизм, и наука считают пространство свободным от собственных качеств и одновременно соединяющим все явления. Оно содержит все знание и неотделимо ни от чего. Осенью 2004 года в Кембриджском университете Руперт Шелдрейк поставил эксперимент, попросив группу людей угадать, кто из четырех названных участников эксперимента им звонил. Доля правильных ответов далеко перевалила за статистически ожидаемые 25% (что соответствовало бы методу проб и ошибок) и достигала 42%[6].

Специалист по квантовой физике Антон Цайлингер из Венского университета рассматривает квантовую механику как некую теорию информации. Например, своими экспериментами со «связанными частицами» (фотонами) он доказал, что одно и то же знание может одновременно появляться в разных местах без каких-либо средств передачи[7]. Ученым разных стран часто приходится делить между собой Нобелевскую премию, поскольку независимо друг от друга они приходят к одинаковым заключениям[8].

Тот факт, что наша вселенная состоит в конечном счете из информации, полностью подрывает области науки, прочно базирующиеся на идее материи, и одновременно подтверждает учение Будды о том, что всеобъемлющее пространство больше напоминает вместилище, чем нечто разделяющее. Оно является не черной дырой, а чем-то, что содержит в себе и соединяет существ[9].

Если отказаться от устаревших взглядов на мир и проследить за последними открытиями в квантовой физике, нейронауке и в области околосмертных состояний, идея перерождения становится понятной. Возьмем для сравнения радио: даже если устройство сломается, радиопередача будет продолжаться. Когда приемник — мозг — постепенно распадаясь во время умирания, воспроизводит все меньше каналов, уходит не человек в целом, а только





его материальная форма. Все его внутренние характеристики сохраняются. То, чем мы обладаем, исчезает, но то, чем мы являемся — и что воспринимает все вещи, — продолжает жить вне границ времени и пространства.

Смерть, как и рождение, есть только переход в другое состояние сознания.

После промежуточного этапа (санскр. *антара-бхава*, тиб. *бардо*), в котором всплывают самые сильные накопленные впечатления, ум снова оказывается в таком мире и в таком теле, которые соответствуют его содержимому.

Наше осознавание — которое сейчас смотрит нашими глазами, слушает нашими ушами, чувствует нашей кожей и думает о вчерашнем или завтрашнем дне, то есть наш ум, обладающий этими способностями, — по своей истинной природе вне времени и границ. Ум подобен зеркалу, на чьей поверхности картинки появляются и исчезают, не меняя его сути. Он подобен океану, где волны вздымаются и опадают, в то время как сам океан остается спокойным. Наше сознание, откуда все возникает, никогда не было сотворено и поэтому не может распасться. Воспринимающее не было рождено, и поэтому оно не может умереть. Только наши обусловленные тела подвержены смерти.

Ум воспринимает все явления, но ему самому нет конца и предела. Он словно пространство. И все происходящее — его свободная игра. Возникают ли вещи или исчезают, все свидетельствует о его богатстве. Абсолютное присутствует всегда и везде. Ум постоянно забавляется — в нем и из него беспрепятственно появляются внешние миры и внутренние состояния, склонности и переживания, полные мыслей и чувств. Если внутри и снаружи ничего не случается, в этом тоже открывается пространство ума, внутренне присущая ему широта возмож-

ностей. Если что-то переживается или происходит, ум демонстрирует свою ясность и способность к непринужденным действиям. А одновременное проявление и того и другого указывает на его неограниченную природу.

Чем лучше мы понимаем, что ум неразрушим, тем выше вероятность, что ожидания и страхи растворятся и мы сможем легко покоиться в настоящем моменте или действии. Благодаря этому мы все реже зависаем в воображаемом мире прошлого и будущего и все реже чувствуем необходимость что-то доказывать или за что-то извиняться. Постепенно у нас складывается картина, в которой все увлекательно, просто потому, что все происходит и показывает потенциал ума. Вместо надежд и опасений у человека появляются пространство и свобода. Ощущая их и внутри и снаружи, он радостно понимает, как много у существ избытка и силы, каким богатством они могут поделиться и сколько прекрасного могут в себе развить. Происходит ли соединение — в юности, силе и любви — или распад — в старости, болезни и смерти — и то и другое выражает бесконечную игру ума, его безграничные и неотъемлемые возможности.

## БЕЗ НАЧАЛА И КОНЦА

Тысячи лет люди рассуждают о мире, жизни, смерти и загробных сферах, и за это время накопилось бессчетное количество предположений и концепций. Некогда идея о начале и конце света была широко распространена. Ее можно найти и у викингов, и в греческом мировоззрении, а также в трех главных религиях Ближнего Востока, в которых «божьи люди», у чьих богов часто трудный характер, встречаются с ними в своих ощущениях на пути к Земле обетованной. В то время как в этих религиях веры бог-личность есть причина и окончательная цель мира, буддизм и другие религии, основанные





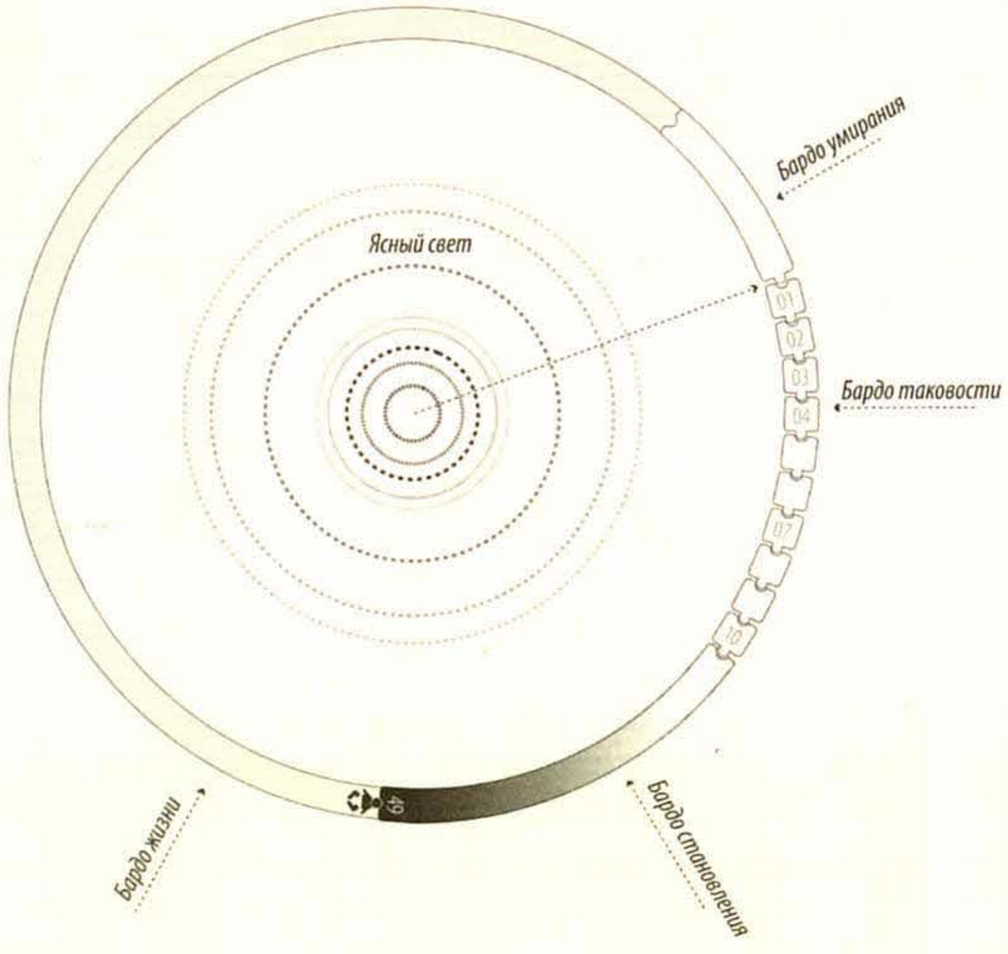
на опыте, например индуизм и даосизм, — исходят из понятия постоянного круговорота возникновения и исчезновения (цикла жизни).

Мир не является творением некой высшей силы или чего-то объективного и внешнего, он постоянно создается восприятием и действиями существ.

Поэтому можно достичь Освобождения, развивая внеличностное видение сути. Отказавшись от привычки сваливать все на первородный грех, выискивать виноватого в жизненных неурядицах или возлагать надежды на потусторонние силы, лучше просто осознавать сложившиеся обстоятельства и результаты, фокусируясь на развитии того, что неизменно и в жизни, и после нее. Соответственно, человек может найти действенные советы для овладения искусством жизни, смерти и счастливого перерождения, если обратится к религиям, основанным на опыте, — и в особенности к тибетскому буддизму.

Чтобы понять различные состояния и модели поведения ума, буддийское учение рассматривает отдельные фазы цикла жизни. Он состоит из непрерывной цепи взаимозависимых мгновений, но может быть поделен на промежуточные состояния. Эти состояния, имеющие начало и конец, обозначаются термином *«бардо»*, который в буквальном переводе означает «промежуток» или «между». Число таких бардо бесконечно, потому что все постоянно меняется. Вплоть до Просветления человек безостановочно переходит из одного состояния в другое. Чаще всего слово «бардо» используется для обозначения периода между нынешней жизнью и перерождением в следующую. Только Освобождение и Просветление — состояния, в которых осознающее постигает свою вневременную природу, — не являются бардо.

В некоторых частях Тибетской книги мертвых говорится лишь о двух видах бардо: жизни и смерти. В других, однако, упоминается четыре: бардо жизни, бардо умирания, бардо таковости и бардо становления. При еще более детальном рассмотрении находится два дополнительных бардо в промежуточном состоянии жизни, что в сумме дает шесть бардо: бодрствования, сновидений, медитации, умирания, окончательной природы и становления[10].




*Цикл жизни*





Эти шесть бардо охватывают три состояния сознания, повторяющихся между рождением и началом необратимого процесса умирания, и три последующих промежуточных состояния — от смерти до очередной жизни.

**Бардо жизни** (санскр. *джати-антара-бхава*, тиб. *ранг жин бардо*): в состоянии бодрствования каждый из нас посредством тела, речи и ума работает с миром, переживаемым совместно с другими существами благодаря органам чувств. Здесь человек пребывает в сознании, он может думать и действовать по собственному усмотрению. Мир воспринимается как плотный и логичный. Днем он общий для всех, хоть мы и видим его через призму собственного настроения. Тот спектр явлений, регистрировать который позволяют диапазоны органов чувств и открытость данной культуры, — это коллективная часть бардо. А индивидуальная часть заключается в оттенках, привносимых нашими желаниями и ожиданиями. Находясь в этом бардо, мы способны сознательно менять свою жизнь, управлять умом и работать с ним (см. главы «Пути к счастью» и «Перерождение»). Кроме того, с помощью буддийских методов мы можем наилучшим образом подготовиться к любым промежуточным состояниям, которые ждут нас в будущем.

**Бардо сновидений** (санскр. *свапана-антара-бхава*, тиб. *милам бардо*): периоды, когда мы погружаемся в сны, называют вторым бардо; оно входит в бардо жизни. Сюда также включают состояния опьянения непсиходелическими наркотиками или алкоголем. Во время сновидений друг друга поэтапно сменяют три вида переживаний: сначала перерабатываются впечатления дня, затем в фазе глубокого сна могут возникать физические ощущения и иногда видения отдаленного будущего, а перед самым пробуждением ум бывает открыт ближайшим событиям. Сны кажутся такими же реальными, как дневной мир, не-

смотря на то что в них все происходит совершенно свободно, не зависит от времени, места, физиологии и не задействует других существ; все относится только к уму и разворачивается не в хронологическом порядке.



На стадии глубокого сна сознание сосредоточено в середине тела, и ощущать его могут только опытные мастера специальных медитаций, а у всех остальных преобладает полное неведение.

**Бардо медитации** (санскр. *самадхи-антара-бхава*, тиб. *самтен бардо*): буддисты высокого уровня регулярно медитируют с намерением узнать свой ум. Занимаясь обыденными делами, они придерживаются как можно более высокого взгляда, накладывая его на этот повседневный, по большей части привычный поток переживаний. Таким образом человек учится все меньше и меньше реагировать на мешающие эмоции, более осознанно проживает каждое мгновение и может постепенно открывать вневременные качества ума. По окончании медитации, возвращаясь к жизненным задачам, практикующий решает стараться удерживать этот уровень понимания. Раз за разом он не только глубже проникает в суть ума, он все лучше овладевает своими переживаниями благодаря расширяющему осознавание принципу «и то и другое». Выражение «бардо медитации» используют только в том случае, если действительно получен опыт непосредственного переживания природы ума. Только тогда практикующий способен различать состояния во время медитации и после нее. С годами у нас все лучше получается переходить из одной фазы в другую (сон/медитация). А потом мы можем точно так же осознанно перейти из жизни в смерть, если это физически выполнимо, и, в зависимости от способностей, использовать этот мо-





мент наилучшим образом для своего будущего (см. главы «*Пути к счастью*» и «*Осознанное умирание*»).

Но повседневные переживания — не единственные промежуточные состояния, сквозь которые мы проходим. Если условия для жизни заканчиваются, тело не может больше удерживать ум. Сознание оставляет физическую оболочку, и на нас обрушиваются три других бардо.

**Бардо умирания** (санскр. *мумурса-антара-бхава*, тиб. *чи кхаи бардо*): первое из этих трех промежуточных состояний, бардо умирания, — процесс, который охватывает небольшой период перед самой клинической смертью, во время и недолго после нее. Это бардо все существа снова и снова вынуждены переживать с безначальных времен и вплоть до Просветления (см. главу «*Осознанное умирание*»).

**Бардо таковости** (санскр. *дхармата-антара-бхава*, тиб. *чёньи бардо*): во втором состоянии, бардо таковости, появляется шанс слиться воедино с Ясным светом ума, распознать его суть и стать просветленным. Если упустить этот момент, последует примерно шестьдесят восемь часов без сознания (в случае образованных людей). Буддист, очнувшись после этой фазы, в течение последующих семи дней сможет встретиться со своими учителями и формами Будд, связь с которыми была создана раньше, — посредством посвящений или медитаций с ведущим. Эта встреча позволит ему войти в их энергополя высшего блаженства (см. главу «*Решающий момент*»).

**Бардо становления** (санскр. *бхава-антара-бхава*, тиб. *сипаи бардо*): если умершему не удалось достичь внеличностного состояния в бардо таковости, он попадает в следующее промежуточное состояние, в бардо становления, которое длится с десятого по 49-й день. За это время тенденции и кармические накопления, отпечатавшиеся в сознании-хранилище, образуют устойчивую структуру, которая притягивается к очередной жизни в обусловленном мире (см. главу «*Перерождение*»).

| ШЕСТЬ ПРОМЕЖУТОЧНЫХ СОСТОЯНИЙ | | |
|---|---|---|
| БАРДО ЖИЗНИ | Бардо жизни | • между зачатием и началом процесса умирания<br>• место рождения, характер и физическое состояние являются результатами кармических причин<br>• карма создается и растворяется |
| | Бардо сновидений | • во время сна иногда присутствует осознавание<br>• из сознания-хранилища всплывает часть кармических впечатлений, переживаемая как сновидение<br>• нет чувственного восприятия |
| | Бардо медитации | • непосредственное переживание природы ума<br>• практикующий пребывает в состоянии «здесь и сейчас», сливаясь воедино с ламой или Буддой<br>• практикующий покоится в собственном центре, не отвлекаясь на мысли и чувства, и сохраняет это ощущение между медитациями; это возможно начиная с первого уровня Бодхисаттвы |
| БАРДО СМЕРТИ | Бардо умирания | • от первых признаков умирания до выхода ума из тела* (около 30 минут)<br>• потеря тела, семьи, друзей, обладаний и концепций<br>• ослабление чувственного восприятия<br>• растворение первоэлементов: белый свет (появление), красный свет (нарастание) и чернота (достижение) следуют один за другим |
| | Бардо таковости | • от выхода из тела до осознания своей смерти* (около 10 дней)<br>• возможность слиться с Ясным светом ума или с энергоформами Будд<br>• лучший шанс сделать пхову появляется в начале этого бардо или три дня спустя |
| | Бардо становления | • от осознания своей смерти до следующего соединения с обусловленным миром в одной из шести возможных форм существования<br>• в начале сохраняются впечатления прошлой жизни<br>• впечатления всех жизней, появляющиеся из сознания-хранилища начиная с 25 дня этого бардо, определяют следующее перерождение |

* Средние значения, могут сильно различаться у разных людей.





Лопён Цечу Ринпоче: «На самом деле вся концепция бардо означает период, в течение которого мы захлопнуты в ловушке сансары, потому что его основой является неведение. Пока не освободимся от этого, то есть до Просветления, мы остаемся в бардо, состоянии неведения».

*Рёдбю, Дания, 1992 г.*

## ТИБЕТСКАЯ КНИГА МЕРТВЫХ

Среди буддийских поучений Тибета более других известна Книга мертвых (тиб. *бардо тхёдрёл*: «Освобождение через слушание в промежуточном состоянии»). Этот источник, относящийся к VIII веку, принадлежит перу основателя тибетского буддизма Гуру Ринпоче. Широкое признание текст получил во многом благодаря сходству описываемого состояния с появлением света в околосмертных переживаниях, которое отмечается современными исследователями. Книга мертвых объясняет процесс умирания и перерождения, а также пути выхода из этого круговорота. В трех «старых» школах медитации Тибета (так называемых школах красных шапок) было принято читать эту книгу при жизни, чтобы вспомнить ее наставления во время смерти и, попав в промежуточное состояние, немедленно достичь Освобождения. Кроме того, ее читали вслух тем, кто умер и находится в бардо, — это вело их к лучшему перерождению.

Однако, говоря об этом тексте, важно не терять критичность мышления, поскольку до китайского вторжения в 1959 году, что принесло огромные страдания, в Тибете господствовали средневековые устои, полицейских и приставов там было немного. Власть имущие — в основном землевладельцы в Лхасе и трех главных монастырях по соседству — старались держать население в повиновении, подогревая страхи в обществе до опре-

деленного уровня. Добиться этого было несложно, имея дело с миролюбивыми обитателями центральных регионов страны. В поучениях подчеркивались страдания во время смерти и последующего пребывания в адах. Но если принять во внимание недавние результаты исследований околосмертных состояний, на этих этапах нас ждут лучшие перспективы — и конечно, не только благодаря современным обезболивающим средствам и цивилизованному обществу западных стран. В конечном счете то, какие впечатления и образы всплывают в сознании после смерти, зависит от умонастроений и образа жизни умершего.

Буддийские учителя (тиб. *ламы*) трех старых школ Тибета подробно описывают многочисленные переживания и процессы между смертью и новым рождением. Кроме того, великие мастера медитации этих школ, называемые «достигающими цели», сами являются основой учения. Поскольку сознание не только производит новые впечатления, но и хранит прошлые, эти мастера благодаря ясности своего ума помнят прежние жизни. Это многое объясняет и дает непоколебимую уверенность.

Учение Будды, высказывания Гуру Ринпоче, опыт буддийских мастеров и озарения других мудрецов, которые, возможно, практиковали буддизм в прошлых жизнях, — все это отвечает нашим самым глубинным чаяниям. Существуют вневременные, внеличностные уровни сознания, полные высшей радости, и есть методы, которым человек может научиться при жизни, чтобы с приходом смерти навсегда освободить ум от всякой боли. А если удастся узнать в возникающем в этот момент Ясном свете свою собственную природу — это принесет полное Просветление. Для этого используются медитации, задействующие тело, речь и ум и называемые по-тибетски *пхова*. Самая легкая из них и наиболее применимая

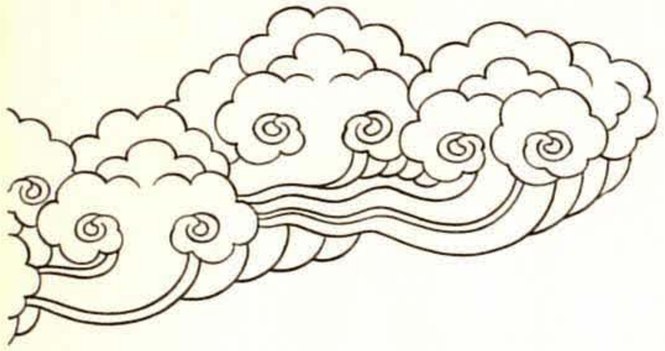


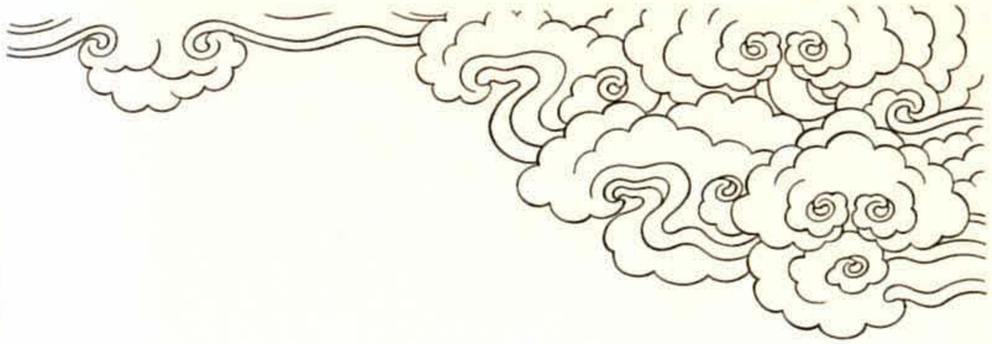


описана в главе «*Осознанное умирание*». Те, кто владеет практикой пховы, при жизни меньше боятся смерти, а когда она наступает, автоматически переносятся на так называемые чистые (т.е. освобожденные и чрезвычайно радостные) уровни сознания, с которых невозможно упасть обратно.

Всякому, кто желает, попав в эти миры, развить все способности и качества, внутренне присущие уму, следует как можно раньше принять решение использовать процесс умирания для столь важной цели. Ни в какое другое время условия для гигантского скачка в развитии не складываются так благоприятно, ведь когда отпадают все чувственные впечатления, когда привычки растворяются, а все энергии сконцентрированы, открывается путь в огромное поле развития.

В зависимости от интуиции и смелости человек все глубже узнает свой ум как вневременную истину, самовозникшую радость и активную любовь.





# ПУТИ К СЧАСТЬЮ

Даже имей мы такие великолепные условия, как Будда 25 веков назад, — царство, друзей, возлюбленных, слуг, образование, спорт, здоровье и радостный ум, — однажды нам все равно пришлось бы признать, что непостоянство не останавливается перед порогом нашего дома и любые внешние радости неизбежно отмирают. Допустим, нам повезет не заболеть, но старости и смерти не миновать наверняка.

Когда 29-летний Будда столкнулся с болезнью, старостью и смертью, он провел в размышлениях ночь и осознал, что процесс увядания неизбежен.



А на следующее утро, заглянув в глаза йогина, он понял — есть вневременное воспринимающее, на которое можно положиться, и оно присутствует за всем воспринимаемым, всегда и везде. Постичь для блага всех природу этого осознавания представлялось ему целью, наполненной высшим смыслом, и он принялся за ее осуществление.

## ЧЕТЫРЕ БЛАГОРОДНЫЕ ИСТИНЫ

Достигнув Просветления в возрасте 35 лет, Будда, или Пробужденный, начал 45-летний этап учительства с четырех ключевых положений.

**«Есть страдание».** Это утверждение не так пессимистично, как кажется несведущим людям и как до сих пор трактуется во многих университетах. При ближайшем рассмотрении оно скорее указывает на присущее уму безграничное богатство. По сравнению с вневременным блаженством, являющимся окончательной природой каждого существа, любое обусловленное переживание — в большей или меньшей степени страдание, и даже самые прекрасные мгновения жизни озарены лишь фрагментарными проблесками этого счастья.

Будда различал три вида боли. Во-первых, «страдание страдания». Оно возникает, когда все рушится и человек не ощущает поддержки ни внутри, ни снаружи, — например, при тяжелых утратах, расставании, непреодолимых физических мучениях или смерти в отсутствие непреходящих ценностей. «Страдание непостоянства» означает, что в обусловленном мире не за что ухватиться — вся радость, вся красота и все удовольствия в конце концов утекают у нас между пальцами. И, наконец, «страдание неведения» указывает на непросветленное состояние, из-за которого мы не способны понимать природу вещей[11]. Занятые первыми двумя грубыми формами страдания, люди редко замечают гораздо более тонкий третий его вид. Однако именно он — первопричина всех бед и растворяется только при полном Просветлении.





| ТРИ ВИДА СТРАДАНИЯ<br>*традиционное объяснение* | |
|---|---|
| 1 | ***Страдание неведения***<br>Всепронизывающее страдание, господствующее вплоть до Просветления |
| 2 | ***Страдание перемен***<br>Всякое обусловленное счастье в конце концов приносит страдание; это происходит, как только распадаются удачные условия |
| 3 | ***Страдание страдания***<br>Это очень заметный вид страдания. Присутствует во всех сферах существования |

**«У страдания есть причина».** Все существа хотят избежать боли и стремятся к счастью, но вместо этого зачастую обретают его противоположность. Благодаря накопленным знаниям людям удается контролировать свои действия на внешнем уровне, но внутренний мир у большинства неуправляем. И когда тело и речь оказываются под его влиянием, мы совершаем поступки, ведущие к страданию. Поскольку нечто абсолютно злое неизбежно саморазрушалось бы по закону причины и следствия, единственным логичным объяснением страдания остается собственная глупость. Непросветленный ум подобен глазу, который очень хорошо улавливает то, что вокруг, но неспособен видеть себя. Именно это базовое неведение является источником всех несчастий. Хотя все личное — будь то тело, ум или чувства — из-за постоянных изменений не может продемонстрировать никакого реального или продолжительного существования, из-за упомянутого неведения ум с помощью органов чувств идентифицирует себя как некое «я», отрезанное от всего

остального. Такая установка, в свою очередь, превращает воспринимаемый мир в «ты» — то есть нечто отделенное от нас самих. Привычка к этой двойственности и отношение к своим телу, речи и уму как к «я» полностью закрывают от человека окончательное счастье. Погоня за удовлетворением все более возрастающих потребностей неизбежно ведет к разочарованию. Пока жива иллюзия того, что «я» реально и противопоставлено общему целому, каждый из нас уязвим. В этом состоянии мы реагируем на все личностно, смотрим на мир узко и совершаем ошибки.

Следствием этого заблуждения является, с одной стороны, желание иметь то, чего, как мы полагаем, нам недостает, а с другой — неприязнь к тому, что мешает заветному счастью. Беспокойные состояния запутанности, вожделения и отторжения ведут к уродливым производным: глупой гордости (которая, принижая других, в итоге портит отношение к жизни у самого гордеца), а также алчности, зависти и ненависти. Их бесчисленные сочетания (Будда говорит о 84 000 таких вариаций) создают новые и новые мешающие эмоции, умственные завесы и смятение. А они становятся причиной неловких и трудных действий, слов и мыслей.

Если человек не осознает суть вышеописанных процессов и продолжает жить под властью своих чувств, несмотря на их очевидную мимолетность, он застревает в тягостном круговороте причины и следствия. Постоянно переживая результаты того, что совершал в прошлом, он не понимает, что создал их сам, и потому снова дарит миру свои близорукие, вредные или неуклюжие действия. Из-за этого возникают очередные циклы ограниченности и страдания, которые безостановочно влияют на все и сохраняют это влияние даже после смерти — до тех пор, пока базовая ложная концепция эго не растворится.





**«Страдание можно прекратить».** Третье заявление Будды согревает сердце: тут он говорит не о том, что произошло неведомо где и известно ему понаслышке; это радостное утверждение проиллюстрировано его собственным примером. Объектом столь скромного объяснения на самом деле является не что иное, как Просветление — то есть всеведение и непрерывное высшее блаженство. Есть переживание, за которое стоит побороться, — вневременное, настоящее Прибежище, которое уже сейчас живет в каждом из нас и которое нужно лишь обнаружить. Это состояние — бесстрашное пространство, и пребывание в нем — бесконечная высшая радость. На их основе каждое слово и действие наполняется дальновидной мудростью и активной любовью. Не деля мир на «я» (здесь) и «ты» (где-то в другом месте), ум сияет, как солнце, без усилий дающее свет. Будда проявлял свое абсолютное постижение постоянно до самого конца жизни, сочетая проницательность и сочувствие в словах и делах.

**«Есть путь, ведущий к окончанию страдания».** С этим четвертым утверждением все стало осязаемым. По стилю учения Будды очевидно, что в долгосрочной перспективе ему нужны были скорее коллеги, чем преданные последователи. Вместо докучливых предписаний о том, что думать или во что верить, он побуждал учеников критически рассматривать любую информацию и самим распознавать подлинные взаимосвязи.

Перед самой смертью Будда сказал: «Я ухожу отсюда счастливым. Все, что могло принести вам пользу, я уже передал». Учитывая, что такого рода заявления легко приводят к потере независимости, он добавил: «Не верьте ни единому слову только потому, что его сказал некий Буд-

да, исследуйте все сами. Будьте сами себе Ясным светом». Так он напрямую требовал от учеников не держаться за догмы, а проверять все на собственном опыте.

Задание, оставленное Буддой, состоит в принятии ответственности за себя, и учил он этому на разных уровнях, в зависимости от устремлений учеников. Для желающих прежде всего растворить свое собственное страдание он дал поучения, составившие основу Южного буддизма — Тхеравады, или Малой колесницы. Тех, кто, обладая сочувствием и глубоким пониманием, главным образом хотел приносить пользу другим, он одаривал методами Северного буддизма, известными как Махаяна, или Великий путь. И, наконец, ученикам, у которых хватало смелости на большой скачок и было желание действовать, как Будда, пока они не станут Буддой, он показывал сияющее отражение их собственной просветленной природы — и это были взгляды и практики Ваджраяны, или Алмазного пути.

После смерти Будды его высказывания в течение месяцев собирали ученики, и некоторые из них обладали кристально ясной памятью. Так появились 108 (иногда говорят о 103 или 106) книг и 84 000 поучений Кангьюра, как по-тибетски называется собрание Дхармы. Позже его дополнил Тенгьюр, который объединил последующие толкования индийских мастеров. Он состоит из 254 не менее толстых томов.

По сути своей путь буддийского совершенствования опирается на три столпа: знание, которое можно подвергать сомнению; медитация, которая переносит то, что признано верным и полезным, из головы в сердце, обогащая практикующего; и способ поведения, позволяющий испытать действенность учения и эффективно закрепить усвоенное.





## ЧЕТЫРЕ ОСНОВОПОЛАГАЮЩИХ РАЗМЫШЛЕНИЯ

С буддийской точки зрения, счастье и радость зависят не от внешних условий, которые постоянно меняются, а от того, что все переживает, — самого ума.

Поэтому в стремлении к совершенству мы обращаем взгляд внутрь. Сознание по своей сути — сияющее зеркало, но его свечение затуманено завесами прошлого опыта и более или менее гуманной культурной среды, в которой мы рождаемся в силу своей кармы. Образы, возникающие на его поверхности, нереальны и непостоянны. Неподвластно времени только само зеркало. Поэтому имеет смысл направлять внимание на переживающее, а не на гарцующие в нем мимолетные явления.

Ключевой метод здесь — медитация (санскр. *бхавана* или *садхана*, тиб. *гом*). Лишь непосредственно работая с умом, можно прийти к такому уровню удовлетворенности, на котором внешний мир и материальные обладания приносят пользу и создают пространство для развития настоящих и непреходящих ценностей. Наблюдение за умом, так же как и знакомство с жизнеописаниями мастеров, достигших цели, или самого Будды, прокладывает дорогу для нашего развития. Актуальные во все времена, они подсказывают, как можно быть хозяином своей жизни и при этом с бесстрашием, радостью и любовью думать о других и помогать им. Кому-то достаточно таких примеров, чтобы открыться буддийским методам и использовать те медитации, которым они уже научились. Другим встряской служат неудачи, поскольку, к сожалению, большинство людей замечает счастливые мгновения только тогда, когда те уже исчезли. Как

ценность юности и здоровья постигается только в старости и болезни, так и саму жизнь, увы, часто ценят только в преддверии смерти. Дабы успешно, с выдержкой и радостью, узнавать ум, требуется стремление к абсолютной цели и сокровище проницательной мудрости, открывающей сознание тому, что есть здесь и сейчас.

Поэтому всякая работа с умом начинается с четырех основополагающих наблюдений. Они с самого первого этапа задают направление каждой медитации и наделяют ее целью и смыслом.

**Первая основополагающая мысль** — о драгоценной возможности использовать свою жизнь для развития с помощью методов Будды. Если нам удалось познакомиться с его учением, мы получаем уникальный шанс — посредством всеохватывающей мудрости узнать воспринимающее — вневременный ум — и ощутить безграничное счастье. Важно понимать, какая это редкость, ведь с буддийским знанием встречаются лишь немногие люди, и еще меньше тех, кто способен его применять. Традиционные поучения говорят о восьми свободах и десяти дарах — то есть о благоприятных условиях, которые должны совпасть, чтобы открыть нам такую перспективу.

## ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ СВОБОДЫ И БЛАГОПРИЯТНЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА

### ВОСЕМЬ СВОБОД

**Человек не переродился:**

1. В адских мирах;
2. В мирах духов;
3. В мире животных;
4. В мирах богов;





5. В странах, где нет буддийских поучений;
6. Среди людей, придерживающихся неправильных взглядов и не признающих, что полезные действия создают условия для удачного перерождения и Освобождения;
7. С мире, где нет ни полностью просветленных, ни учения;
8. С серьезными умственными нарушениями.

### ДЕСЯТЬ БЛАГОПРИЯТНЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ

**Пять условий, созданных самим человеком:**

1. Родиться человеком;
2. Родиться в *центральной стране;*
3. Владеть всеми органами чувств;
4. Не быть обремененным слишком негативными действиями;
5. Доверять соответствующим методам.

**Пять условий, определяемых другими людьми:**

1. Полностью пробужденный появился в этом мире;
2. Он передал свое благородное учение;
3. Его учение сохранилось;
4. Есть люди, практикующие это учение;
5. У них достаточно сочувствия и доброты, чтобы передавать учение другим.

Если мы упускаем бесценную возможность постичь природу ума и пережить высшее совершенство, неизвестно, сколько жизней, лишенных этого абсолютного взгляда, пройдет, прежде чем такие хорошие условия сложатся снова. Рождение, старость, болезнь и смерть полны страдания в каждой жизни. Самые прекрасные моменты обусловленного существования меркнут рядом с непреходящей радостью полного раскрытия нашего потенциала.

**Вторая основополагающая мысль** говорит о непостоянстве всего составного. Осознаем мы это или нет, ничто не остается навсегда. Все приходит и уходит, даже наше тело, и неизвестно, когда мы его потеряем. Чтобы мы не тратили время попусту, Будда советует нам внимательно наблюдать за сменой сезонов, течением дней и мгновений и укреплять общее осознание непостоянства.

Эти поучения посылают лучик надежды, если порой все летит вверх тормашками: жена сбегает с почтальоном, сгорает незастрахованный дом, а детей снова приводит домой полиция. Даже эти ситуации временные! Ничто не вечно. К счастью, это касается и трудных внутренних состояний. Они находятся в непрерывном движении и поэтому поддаются воздействию. Чем меньше им уделяют внимания, тем скорее они растворяются.

Тот, кто понимает неуловимость явлений, распорядится своей жизнью разумно. Осознав, какую редкую и чрезвычайно выгодную ситуацию предоставляет современное западное общество с его свободами и образованием, мы не станем бессмысленно растрачивать время, а, напротив, используем его — лучше всего для развития высочайших и важнейших качеств.

**Третья основополагающая мысль** касается причины и следствия. Любые жизненные коллизии и чувства, которые мы переживаем, не приходят случайно, они проистекают из нашего отношения к миру и прошлых действий. С того самого момента, когда сознание прикрепляется к соединившимся яйцеклетке и сперматозоиду, зарождающийся человек начинает проявлять впечатления прошлых жизней. Они формируют как основу новой жизни: свободы и ограничения культурной среды, характер родителей и наше собственное тело, так и дополнительные условия, влияющие на здоровье, таланты и склонности.





Соответственно, уже сейчас мы можем сознательно задавать вектор будущих жизней и, умело выбирая мысли, слова и действия, даже изменять текущие обстоятельства, созревающие в данный момент. Как только мы решаем быть добрыми, вокруг нас все чаще собирается хорошее общество, а когда не придаем силы страхам, ум становится смелым и может расслабиться. Если мы помогаем больным и умирающим, наши друзья наверняка тоже окажутся рядом, когда нуждаться в них будем мы.

Наше собственное прошлое в ответе за то, как нам живется сегодня. Пока мы не начинаем осмысленно формировать поток впечатлений и поступков, прежние мысли, слова и действия продолжают генерировать будущие условия нашей жизни.

Нас не преследуют ни мстительный бог, ни так называемая судьба — мы сами можем творить свою жизнь.

Какая свобода!

С пониманием того, что притягательные качества и способности всех просветленных существ тоже лишь результаты их прошлых действий, сразу становится ясно: засевая достойные причины для блага всех существ, мы эффективно улучшаем собственную жизнь. Будда, обращавшийся со своими учениками как со взрослыми, в практичной манере описал и полезное, и вредное поведение, сформулировав десять пар тезисов, которые следует принимать как советы мудрого друга, а не как заповеди. Они суть краеугольные камни хорошего и свободного развития тела, речи и ума. Краткий перечень аспектов поведения, которые ведут к будущему счастью или страданию, содержится в словах Гампопы, в XII веке положившего начало монашеским линиям преемственности школы Кагью.

## Действия и их последствия согласно классическим поучениям Гампопы[12]

| | РАЗУМНЫЕ ДЕЙСТВИЯ | |
|---|---|---|
| | **Действие** | **Последствие** |
| ТЕЛО | ***Защищать жизнь*** | Здоровая, долгая жизнь (хорошие условия жизни) |
| | ***Быть щедрым*** | Богатство, постоянное чувство избытка |
| | ***Дарить сексуальную радость*** | Гармония, доброта |
| РЕЧЬ | ***Говорить правду*** | Слышим правду, пользуемся уважением |
| | ***Вносить гармонию в ситуации жизни*** | Способность сближать людей, большое количество друзей |
| | ***Спокойная, внушающая доверие речь*** | Слышим приятные слова о себе |
| | ***Разумная речь*** | Наша речь развивает людей |
| УМ | ***Быть скромным и довольствоваться тем, что есть*** | Уравновешенное состояние ума, свободное от ожиданий |
| | ***Быть доброжелательным*** | Доверие к другим |
| | ***Развивать правильные взгляды*** | Способность понимать учение Будды |





| | ВРЕДНЫЕ ДЕЙСТВИЯ |
|---|---|
| **Действие** | **Последствие** |
| ***Убийство*** | Короткая жизнь, полная болезней (или трудные условия для жизни) |
| ***Кража/ мошенничество*** | Нищета, потери, рождение в стране, где много мороза и града |
| ***Сексуальный вред*** | Враждебно настроенный партнер, рождение в пустыне или очень пыльном регионе |
| ***Лгать или входить в доверие обманным путем*** | Хула в наш адрес, неприятный запах изо рта |
| ***Вносить раздор между людьми, клеветать*** | Разлука с друзьями, рождение в холмистой, неровной местности |
| ***Грубая речь*** | Слышим неприятные слова о себе, рождаемся в засушливой, жаркой стране среди людей, которые делают много плохого |
| ***Бессмысленные сплетни*** | Наши слова игнорируют, мы рождаемся в регионе со спутанными временами года |
| ***Жадность*** | Разочарование, ненасытность, рождение в неурожайной стране |
| ***Злонамеренность*** | Страх, переполняющее отвращение, рождение в суровой местности с горькими плодами плохого качества |
| ***Неправильные взгляды*** | Глупость, рождение в бесплодном крае, приверженность упадочной философии |

Рекомендации Будды помогают поступать правильно. Теперь мы знаем, что хорошие последствия не зависят от окружающих или высшего существа, видящего и вознаграждающего каждый праведный поступок, — они появляются сами. Кроме того, нам становится легче сопротивляться многим мелким соблазнам: например, желанию повернуть истину себе на пользу или не заплатить налоги, не рассчитаться за проезд или лекцию. Ежесекундное осознавание закона причины и следствия придает уверенность нашим действиям. Это растворяет любые сомнения насчет того, есть ли в каждом действии смысл и прок.

**Четвертая основополагающая мысль** подчеркивает необходимость настроиться на развитие ума для блага всех. Замечая, что мы можем лишь немногое делать для других, пока сами запутаны или страдаем, мы открываемся жизни, учению и методам Будды. Это наблюдение дарит нам широту обзора, без которой легко угодить в крапиву вместо цветов; даже с лучшими намерениями наши мысли, слова и поступки могут нечаянно, в силу личной запутанности и смятения, принести больше страдания, чем счастья. В такие моменты мы отчаянно жаждем мудрых решений. А советы Будды — настоящее сокровище, и в сочетании с медитацией это единственный путь к непоколебимому внеличностному опыту. Сами по себе высокие размышления о смысле жизни и смерти не обеспечивают прогресса. Просветление не только вне времени, это также нечто неизмеримо более красивое, истинное и неразрушимое, чем все отделенное или обусловленное. Нет большей радости, чем полное развитие ума!





## ПОИСК НЕПРЕХОДЯЩЕГО СЧАСТЬЯ

Чтобы добиться устойчивых изменений в своем поведении, необходимо еще на подходе распознавать причины обычных действий и сознательно оставлять больше пространства между переживающим и переживаемым. При каждом беспокоящем воздействии мы стараемся увеличить дистанцию между раздражителем и реакцией, понимая, что именно сейчас создаем свое будущее. Так мы усваиваем, что, встречая трудных людей, лучше сунуть в рот дюжину пластинок жевательной резинки, чем отвечать обидчикам ранящим словом, и лучше сесть на свои ладони, чем отправить собрата-человека в больницу. Понимая, что неприятные субъекты всегда в ловушке своих мешающих эмоций и свободы выбора у них немного, легко увидеть в них пациентов и развить сочувствие к ним.

Умный человек понимает взаимосвязь причины и следствия, так же как и переменчивость всех вещей, и потому при любой возможности старается совершать добрые дела — даже мельчайшие — с ясным видением и сочувствием, а также избегать всего, приносящего вред. На самом деле крошечные прямые причины очень часто дают значительные результаты.

В общих словах, для буддиста суть всякого развития состоит в удалении мешающих чувств и жестких идей. Природа Будды присуща нам изначально!

Как ступени при восхождении на башню, полезные действия для блага всех поднимают нас все выше и дают все больше обзора.



Когда помехи и неприятные впечатления понемногу начинают отступать, постепенно проявляются необъятность и ясность ума. Осмысленные мышление, речь и поведение

приводят к тому, что наша реакция на контакты с окружающим миром и собственным сознанием-хранилищем становится радостной и гармоничной. И наконец, хотя это немаловажно: хорошие привычки просто приятны.

Чтобы видеть ум, успокаивать и удерживать его (создавая таким образом основу для точной и мощной работы с ним), в некоторых буддийских традициях применяют глубоко и эффективно воздействующие графические образы, а в других предпочитают работать без форм. Наиболее известна практика счета вдохов и выдохов, во время которой иногда рекомендуется концентрироваться на движении воздуха у кончика носа. Задача здесь — шаг за шагом учиться направлять ум к самому себе, но не позволять ему затуманиваться, а, напротив, дать проявиться врожденному качеству, которое в буддизме называется ясностью. Нечто похожее происходит с мутной водой: если ее оставить на время в покое, грязь осядет, и вода станет прозрачной. Обычно такой подход создает дистанцию по отношению к нашим собственным эмоциям, которая все чаще позволяет выбирать сразу несколько ролей в комедиях жизни и избегать ее трагедий. Не попасть в ловушку сиюминутных переживаний нам помогает возрастающее внутреннее осознавание, которое медленно, но верно дает свободу действовать мудро для блага всех. Две упомянутые выше стадии — успокоения ума и проникающего видения (называемые *шинэ* и *лхагтонг* по-тибетски, или *шаматха* и *випашьяна* на санскрите) можно найти во всех буддийских медитациях. В Алмазном пути вместо бесформенного дыхания используют формы Будд. Сначала их детально представляют в уме (фаза построения, тиб. *кьерим*), затем повторяют соответствующие мантры и в конце сливаются с этими формами воедино (фаза слияния; тиб. *дзогрим*). Какими бы разными и многоплановыми ни казались эти методы





на первый взгляд, суть остается неизменной: практикующий всегда настраивается на желаемую цель — состояние ума или Будду — и затем достигает ее. Примером более общеупотребимой практики успокоения ума и создания дистанции к эмоциям, не требующей инструкций, является медитация на дыхание[13].

Спокойствие ума и сила, генерируемые благодаря медитативному погружению, не только помогают легче переносить неизбежные трудности жизни, такие как болезнь, страдание и потери. Они же являются источником невозмутимости и бесстрашия, столь необходимых в последние минуты жизни. Поскольку большинство из нас лишь в малой степени осознает свою ситуацию и состояние ума и уж тем более не в силах на них влиять — особенно во время умирания, — люди легко могут быть обескуражены постоянно меняющимися эмоциями. Если за годы практики мы развили привычку наблюдать за умом и все больше контролировать его, это очень пригодится на смертном ложе. Утомленный метаниями ум найдет поддержку в знакомых и отработанных методах и ему будет проще оставаться собранным.

## ПРИБЕЖИЩЕ

Как развить такое доверие к уму, чтобы и в жизни, и в смерти каждое переживание обогащало нас и наполнялось смыслом?

Мы начинаем с глубинного сосредоточения на трех ценностях, которые действительно надежны. Все буддисты, чтобы вступить на путь развития, открываются так называемому прибежищу, включающему в себя эти аспекты.

- **Будда** (тиб. *Сангье*), воплощающий совершенное постижение природы ума на всех уровнях и сво-

им примером доказывающий, что человек может достичь Просветления, в результате чего переживаются и проявляются бесстрашная мудрость, самовозникающая радость и активная любовь. Природа Будды неотъемлемо присуща каждому, даже если кто-то этого не осознает.

- **Учение, или путь к Просветлению** (санскр. *дхарма*, тиб. *чё*), состоящий из 84 000 поучений Будды. Они дают нам возможность достичь окончательной цели с желаемой скоростью и благодаря просветленному взгляду помогают в любой ситуации.
- **Друзья на пути** (санскр. *сангха*, тиб. *гендюн*). Это знаменитые, а также многие незаметные Бодхисаттвы, с чьей помощью мы можем развиваться.

Их называют «Тремя драгоценностями», или «Редкими и Драгоценными» (санскр. *три ратна*, тиб. *кёнчог сум*).

Тем, кто стремится к Просветлению, окончательному переживанию природы ума, нужно полностью использовать все уровни сознания для своего развития. В дополнение к Трем драгоценностям на Алмазном пути ученик получает дар Трех корней (санскр. *тримула*, тиб. *ца сум*). В них — источник огромного роста и прекрасные инструменты быстрого и мощного развития Состояния высшей радости.

Первый и самый важный корень — это **учитель** (санскр. *гуру*, тиб. *лама*), который воплощает линию преемственности и следит за меняющимися настроениями и наваждениями учеников. Благодаря честности и опыту, учитель доносит благословение Будд во всей чистоте и ясности. Силой своего энергополя и с поддержкой линии преемственности лама передает благословение — хорошее, теплое чувство доверия к идее о том, что жизнь имеет смысл и можно сделать ее чем-то важным для многих.





От учителя мы получаем прибежище во втором корне — в особых **формах Будд** (санскр. *дэва*, тиб. *йидам*). Это притягательные, мощные фигуры из света и энергии, часто в союзе. Им тибетский буддизм во многом обязан своей всемирной известностью. Своим видом Йидамы связывают ум практикующего с его просветленной природой, а слияние с этими Буддами дает особые способности.

Наконец, третий корень — это чрезвычайно мощные **защитники** (санскр. *дхармапала*, тиб. *чёкьонг* или *гёнпо*). На изображениях их грозные формы окружены пламенем и вооружены, из-за чего защитников нередко считают враждебными. Но это не так. На самом деле они охраняют и учение, и учеников, а также пробуждают огромную активность[14]. Во лбу у каждого защитника — глаз мудрости.

Поскольку разные виды Будд выражают просветленный уровень обычных состояний сознания, все эти формы — дающие покой, обогащающие, очаровывающие или мощно защищающие — оказывают огромную помощь и служат прекрасным зеркалом для нашего ума.

Три драгоценности и Три корня воплощают Просветление, неотъемлемо присущее каждому существу. Они показывают цель, путь, друзей на пути, неся благословение, вдохновение и защиту. Кроме того, они отражают нашу вневременную природу. Ощущение чего-то знакомого, переживаемое многими при встрече с ними, возникает потому, что эти качества есть и у нас — с безначальных времен.

Прибежище не только полезно для нашего каждодневного развития, оно может очень хорошо помочь в неожиданных или драматичных ситуациях. В такие моменты достаточно вспомнить своего ламу или Будду, поскольку они содержат все силовое поле прибежища. Мысль

о ламе в тревожные минуты жизни придает внутреннюю уверенность, и то благословение, которое возможно при нашей карме, становится сильнее. К тому же, и это наиболее важно, в момент смерти не найти лучшей опоры, чем духовный друг или учитель, которому мы доверяем.

| **ПРИБЕЖИЩЕ НА АЛМАЗНОМ ПУТИ** |
|---|
| *Мы обращаемся к непреходящим ценностям. Мы принимаем прибежище:* |
| • *в* ***Будде*** — нашей цели |
| • *в* ***Дхарме*** (*учении Будды*) — пути |
| • *в* ***Сангхе*** — Бодхисаттвах, друзьях на пути |
| *И дополнительно на Алмазном пути:* |
| • *в* ***Ламе*** — который сегодня представляет Семнадцатого Кармапу Тхае Дордже. Лама воплощает Три драгоценности Просветления (*Будду, его Учение и освобожденную Сангху*), а также Три корня (*благословение, методы и защиту*) |

## НАПРАВЛЕНИЯ И МЕТОДЫ АЛМАЗНОГО ПУТИ

Для всех ветвей буддизма общим является прибежище в Трех драгоценностях, закон причины и следствия и Четыре благородные истины. Конечной целью базового, Малого пути является растворение привязанности к эго, то есть Освобождение, благодаря которому наконец-то прекращается круговорот реинкарнаций, всегда содержащих страдание рождения, старости, болезни и смерти. Однако еще более глубокую перспективу открывает сочетание прибежища с обещанием Бодхисаттвы, где заложено всеохватывающее желание развиваться для блага всех существ и перерождаться, пока мы можем быть полезны другим. В Великом пути упор делается на накоплении сочувствия и мудрости посредством Шести освобож-





дающих действий (см. главу «*Забота об умирающем*»). Целью здесь становится Просветление для блага всех существ. Если же человек может сменить свои обусловленные и непостоянные ценности на окончательные и вневременные — а также ощутить вдохновение от форм из света и энергии и переживать мир чистым и подобным сну, — тогда ему подходят методы Алмазного пути.

В зависимости от личного подхода, здесь можно использовать практики с формами и без форм, относящиеся к трем направлениям: Пути доверия, Пути методов и Пути проникающего видения.

| **ТРИ НАПРАВЛЕНИЯ АЛМАЗНОГО ПУТИ** | | |
|---|---|---|
| **Общая цель**<br>Постижение и высший взгляд Великой печати | | |
| ***Путь методов*** | ***Путь доверия*** | ***Путь проникающего видения*** |
| Работа с внутренними энергиями (*Шесть йог Наропы, включая пхову*) | Единение со своим ламой (*тиб. лами налджор, санскр. гуру-йога*) | Ясное видение (*тиб. лхагтонг, санскр. випашьяна*) |
| Медитация на формы света и энергии (*тиб. йидам*) | | успокоение ума (*тиб. шинэ, санскр. шаматха*) |
| Эти пути поддерживают и дополняют друг друга | | |
| **Общее начало**<br>Четыре базовых размышления, Прибежище, настрой Бодхисаттвы и основополагающие практики | | |

Эти три направления обладают средствами, применимыми в процессе умирания и после смерти, и эти практики будут многократно упоминаться в качестве примеров в последующих главах. Еще одной ключевой темой является медитация. С правильной мотивацией она ве-

дет к хорошему поведению; человек становится более расслабленным, ощущает избыток сил, которые может направить и для своего блага, и для блага других, и обретает способность лучше понимать окружающих. Это оставляет благоприятные впечатления в его уме. Так у практикующего появляется больше открытости и радости, он видит, как чувства и желания возникают и исчезают, и поэтому со временем все меньше нуждается в чем-то извне.

## ПУТЬ ВДОХНОВЕНИЯ

Самый быстрый доступ к Просветлению дарит нам близкая связь с учителем. Благодаря ей созревают многие качества ума и развивается «вдохновенное сопереживание». Способность испытывать очарование и глубокое доверие к учителю, как выражению собственных врожденных возможностей, является очень действенным средством, растворяющим ограничения и привычки. Этот метод называется *гуру-йога* на санскрите или *лами налджор* по-тибетски. Он всегда составлял особую силу линии преемственности Кагью и по сей день остается главным стержнем центров Алмазного пути, возникших на Западе после 1971 года. Медитации на передачу просветленного опыта и на своего учителя в форме одного из Кармап выявляют врожденный потенциал учеников успешнее, чем любая другая практика.

Преданность, однако, обязана сочетаться с человеческой зрелостью, и ламу следует рассматривать как зеркало наших собственных качеств.



Доверие к учителю не должно вести к зависимости, потере чувства юмора или бездумной имитации.





Насколько вреден такой подход, видно по скандалам, возникающим иногда в разных монастырях и сектах. Наоборот, учитель должен искусно открывать ученикам покоренное им самим бесстрашное пространство между рождением и смертью и таким образом вести людей к независимости. В любых переживаниях, которые всегда отражают свободу этого пространства, мы находим совершенные качества, изначально присущие уму каждого. Многие йогины, включая великого Шестнадцатого Кармапу и знаменитого Дилго Кхьенце Ринпоче, превозносили Гуру-йогу как отдельный и высокоэффективный путь. Если практикующий выбирает этот путь единения, в конце жизни он сливается с осознающим пространством учителя и на выдохе просто оставляет тело.

## ПУТЬ ПРОНИКАЮЩЕГО ВИДЕНИЯ

Путь проникающего видения был принесен в Тибет Марпой около 1050 года. Он получил эти знания в дар от своего второго по важности учителя, Майтрипы, о котором до недавнего времени известно было немного. На этом пути используются как концептуальные объяснения, так и всесторонние методы, например осознанное дыхание, позволяющее удерживать ум на одном месте и успокаивать его. Например, когда коренной лама Марпы — Наропа — продвигался по пути постижения Учения, его бурные переживания рушили все мыслимые концепции, пока не возникло прямое проникновение в суть, а единство воспринимающего, воспринимаемого и восприятия не стало вневременным. Некоторые ламы предлагают ученикам до или сразу после Прибежища без вспомогательных средств выполнять медитации, в которых человек «просто» смотрит на ум. Но мне такая практика кажется спорной. Хотя цель медитации легко

описать, путь без форм, наряду с целенаправленным накоплением хороших впечатлений, требует развернутых поучений о поведении ума, а также надлежащей поддержки учителя и буддийской группы. И, главное, ум должен оставаться в покое, лишь пока сохраняет полное осознавание. Иначе вместо сияния искрящегося алмаза можно скатиться к навязчивому оцениванию мыслей или отупелой умственной заторможенности. По этой причине в Тибете подобные поучения можно было получить только после тщательной подготовки. На самом деле настоящее успокоение и удержание ума без каких-либо вспомогательных средств гораздо сложнее, чем заучивание аршинных мантр и атрибутов тысячеруких Будд.

Особенным преимуществом пути Майтрипы является его широкая применимость. При достаточной поддержке и дружественном взаимообмене с окружающим миром эти практики можно без труда встроить в повседневную жизнь, даже обладая умеренной преданностью и не уходя в отшельничество.

## ПУТЬ МЕТОДОВ

Девятьсот пятьдесят лет назад герой Марпа, пройдя через Гималайские горы, принес из Индии в Тибет и Путь методов. Сегодня весь мир знает различные формы Будд, используемые как инструменты медитации. Как бы по-разному они ни выглядели, они раскрывают — после пояснений и передачи от опытного учителя — бесчисленные способности и качества ума в их чистой форме. Марпа получил эти поучения от своего главного учителя, йогина Наропы, чья история жизни по сей день впечатляет людей. Этот путь, называемый также «Шесть доктрин (или йог) Наропы», с помощью представляемых образов





и осознанного глубокого дыхания открывает внутренние каналы и колеса энергии.

Подобные методы можно применять только по окончании основополагающих упражнений и спустя годы медитации на формы Будд[15]. Многие из Шести йог Наропы почти невозможно использовать в гуще нынешней жизни, и их передача не сохранилась бы без отважных женщин и мужчин, проводивших в ретритах месяцы и даже годы — что было осуществимо при тибетском экономическом строе.

В принципе, любые тайные методы — как своей, так и других школ — не следует практиковать без разрешения, инструкций и защищенной среды.

Неудачные попытки сделать это могут привести к уязвленной гордости и усложнить доступ ко всем остальным передачам в будущих жизнях.

Единственное исключение, применимое в современных условиях (при наличии учителя с полной передачей), составляет пхова — последняя из Шести йог Наропы. Это наиболее эффективный способ приготовиться к смерти, и опыт показывает, что его можно освоить за несколько дней без долгих лет тренировки.

В Махаяне ум стабилизируют, делая сильные хорошие пожелания для всех существ или покоясь в понимании, а еще лучше — в переживании взаимной обусловленности явлений и их пустотности в смысле отсутствия собственной природы. Посредством фазы построения в практиках Алмазного пути и с поддержкой передачи силы или медитации с учителем, расслабленное, но в то же время внимательное и ясное состояние возникает благодаря открытости и доверию. Концентрируясь на

сияющих энергоформах Будд, которые отражают наши врожденные способности, ум воспринимает эти качества на просветленном уровне. Он ощущает их как реальные и часто потрясающие, ведь опыт осознавания самого ума затмевает любые впечатления, которые в нем появляются и исчезают.

Медитация, используемая в процессе умирания, гарантирует, что мы не будем сметены нашим взбудораженным умом. Практикуя, мы все чаще владеем ситуацией, — даже в самый, пожалуй, захватывающий момент нашей жизни, и этот фундамент позволяет нам открыться позитивному воздействию и использовать все средства, чтобы пройти через смерть наилучшим образом. Поэтому привычку работать с умом стоит формировать как можно раньше — для чего необходимо упражняться и овладевать соответствующими методами. Это дает человеку необходимую поддержку в течение всего процесса умирания, помогает лучше переносить боль, удаляет страхи и привязанности.

В фазе растворения форм воспринимающий все больше переживает внутреннее озарение сочувствия и мудрости — а в Гуру-йоге, более того, ощущение радости и благодарности от слияния с просветленным учителем — и пробуждает в себе глубокое осознавание вневременного, всеохватного и всепронизывающего пространства. Это прямое и абсолютно безграничное проникающее видение называется на санскрите *випашьяна*, а по-тибетски *лхагтонг*. Достигшие результата этой глубинной практики во время смерти смотрят в Ясный свет и чувствуют себя как дома (см. главу «*Решающий момент*»).

# ПОДГОТОВКА К СМЕРТИ

Каждый день и повсюду мы сталкиваемся с непостоянством всего составного. То, что было живо еще мгновение назад, сейчас, вероятно, уже умерло, а то, что возникает сегодня, может исчезнуть уже завтра. И как бы мы ни рассчитывали, что погибшие клетки организма будут возобновляться еще долго, каждый из нас непрерывно понемногу умирает. Потеря любимых, родителей, братьев, сестер, близких друзей или собственного здоровья, так же как значительные изменения, происходящие в мире из-за природных катастроф или экономических потрясений, — все указывает на непостоянство. У жизни наверняка есть финал, но интеллект не хочет ничего знать об этом и надеется на ее вечное продолжение. Хотя очевидно, что любое существо однажды умрет, многие люди, в остальном способные понять почти все, умело обходят этот факт — часто до самого конца. Тяга к определенности и бессмертию является очень сильной человеческой тенденцией, и навязчивое цепляние за жизнь, особенно в культурах, где тема смерти под запретом, усиливается. Однако, если понять, что времени не подвластно только богатство нашей собственной просветленной сути, мы сможем более расслабленно относиться даже к смерти.

Что следует помнить умирающим, так это песни, которые снова и снова пел Миларепа, великий йогин Тибета, живший девять столетий назад. С помощью жизненных примеров, в основном взятых из его непосредственного окружения — Гималаев, он передавал ученикам понимание непостоянства всех явлений. Он раскрывал меняющуюся природу внешнего мира и ненадежную, не дающую удовлетворенности сущность всех обусловленных состояний ума. И настойчиво указывал ученикам на единственную настоящую константу: полностью развитый ум.

Великая йогиня Манибхадра постигла суть непостоянства, когда пошла к ручью за водой с глиняным горшком[16]. Она споткнулась о корень; сосуд выскользнул у нее из рук и разбился. В это самое мгновение она непосредственно пережила неразделимое единство формы и пространства, внутреннего и внешнего. Конечно, это свершилось исключительно потому, что она годами тренировала ум, получая благословение, впитывая поучения и пребывая в состоянии медитативного погружения. Если человек таким путем успешно продвигается к Просветлению, на первом этапе он избавляется от представлений о «я», или самости. С этим постижением все мешающие чувства исчезают, и практикующий достигает Освобождения. Если к тому же удается растворить незыблемость жестких идей, наступает Просветление — самовозникшее и непринужденное совершенство тела, речи и ума. Подобно тому, как содержимое разбившегося горшка сливается с окружающим миром, в момент смерти нам открывается возможность узнать основополагающую истину посредством неразличающей однонаправленности.



Сущность ума, как и пространство, не подвержена изменениям и смерти.





## ПОМНИТЬ О СМЕРТИ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

Поскольку каждый миг может стать последним, следует использовать все свое время со смыслом. Ни расслабленная, приятная жизнь с тридцатипятичасовой рабочей неделей, ни гонка за мечтой о деньгах, случайном выигрыше, идеальном любовнике или роскошном доме не дадут непреходящего удовлетворения. За каждым переживанием, каким бы уникальным оно ни было, обязательно кроется боль всеобщего непостоянства. Как же тогда жить с полной самоотдачей и одновременно подготовиться к смерти? Как смотреть ей прямо в глаза без страха и прочих парализующих чувств?

Урок можно извлечь почти из любой ситуации. Непрерывной путеводной нитью должно быть понимание закона причины и следствия: действия, слова и мысли формируют наше будущее. Все впечатления, которые мы оставляем в мире и в собственном сознании-хранилище, рано или поздно созреют и приведут к событиям, наполненным схожим эмоциональным содержанием. Поэтому умный человек избавляется от этого наследства, как только оно появляется, и накапливает благоприятные впечатления. Всегда есть возможность постоять за других, используя свои тело, речь и ум, и тем самым расчистить завалы трудностей, тлеющие в каком-нибудь из миров. Помогая людям найти вневременные ценности, мы создаем хорошие связи для этой жизни и всех будущих.

Давать счастье другим важнее, чем многие предполагают. Тем, кто верит, что при сегодняшней конкуренции принцип «победа любой ценой» ведет к стабильному успеху, следует знать: люди никогда не встречаются

в первый или в последний раз. Поэтому честное и прямое общение с другими, от которого по возможности каждый получает пользу, — это лучший путь к долговременному успеху всех участников. И наоборот, впечатление от продажи слепой или беззубой клячи под видом «скакуна в идеальном состоянии», не будучи очищено хорошим стилем поведения, позже приведет к плохой встрече.

Люди сходятся снова, если у них уже были какие-то отношения в прежних воплощениях, и, как видно по ежедневным сообщениям в печати, иногда эти связи могут быть весьма неоднозначными. Чтобы те, кто досаждает нам теперь, не появлялись снова и снова, можно завести привычку уже сегодня делать для них что-то хорошее и желать им большого счастья как можно дальше от нас.



Еще одно полезное действие — всегда прощать неприятных людей.

Еще одно полезное действие — всегда прощать неприятных людей. Тогда не приходится тащить их с собой лишним багажом по жизни, которая в остальном выглядит многообещающе увлекательной. Драгоценная свобода, скрытая в умении прощать, растворяет общую плохую карму, и трудные существа вернутся к нам друзьями или просто больше не появятся рядом. С другой стороны, если, накапливая обиду, мы не избавимся от них, докучливые игры в песочнице не прекратятся. Даже на смертном одре мы еще можем извиниться за свое глупое поведение и выразить благодарность окружающим, и это принесет освобождение не только нам, но и нашим друзьям.





В середине 80-х меня пригласили в красивый дом под Лос-Анджелесом, где престарелая, полная горечи женщина никак не могла умереть, невзирая на все признаки слабости. Муж заразил ее СПИДом. Тогда еще не изобрели лекарств, продлевающих жизнь в таких случаях. И вот она уже сидела в инвалидной коляске, а муж — по-прежнему здоровый — таился в доме, как тень. После того как я поговорил с мужем и благословил ее, она поняла, что он был столь же несчастен, как она, и смогла простить его, испытав глубокое облегчение.

До недавнего времени эта мудрость принадлежала в большей мере к сфере буддийского знания, но последние исследования позитивной психологии подтверждают, что люди, щедро прощающие других и желающие им всего хорошего, чувствуют себя лучше, несмотря на выпавшее им страдание[17]. Ведь в прощении меньше колючек, чем в ненависти и мести.

Во время смерти все впечатления, собранные в нынешнем воплощении, конденсируются, определяя наши внутренние переживания. Поэтому мы фактически уже сейчас делаем выбор, как умрем: расслабленными и бесстрашными или наоборот.

От выработанного в жизни навыка владеть умом и от постижения окончательной реальности зависит, сможет ли человек в момент смерти работать с сознанием и правильно воспринимать этот опыт. К зрелости нас ведут не сиюминутные эмоции, а дистанция по отношению к ним. В процессе умирания нетренированный ум обычно колеблется, попеременно переживая то ясность, то запутанность, и лишь отрывочно припоминает усвоенные прежде знания. Когда чувственные впечатления больше не оказывают поддержки, единственная защита челове-

ка — это позитивные действия (его собственные или совершаемые от его имени) вместе с хорошими пожеланиями родных и близких.

Если человек и так живет с полной самоотдачей и старается быть как можно более осознанным, в момент смерти останется мало места для надежд и страхов, и он едва ли почувствует сожаление. Наоборот, сможет позволить себе полностью отдаться этому процессу, потому что все остальное будет не важно.

Чтобы умереть без страха и использовать смерть как трамплин для прыжка в освобождающее пространство, нужно начать готовиться загодя — то есть прямо сейчас. Для этого требуется наблюдать за умом, узнать его, развить доверие к нему и как можно быстрее закрепить в нем правильные привычки. Хотя буддийские знания, бесспорно, очень полезны и дают широкий взгляд на ситуацию, только регулярная медитация и поддержание видения в повседневной жизни растворяют нежелательные стереотипы поведения и ослабляют влияние мешающих чувств, таких как глупость, злость, ревность, привязанность, жадность и гордость.

Каким бы образом мы ни обретали мудрость — беря пример с учителя, читая книги или слушая лекции, — без постоянного применения поучений и регулярной медитации, то есть без опыта, мало что изменится. Неиспользуемое знание можно сравнить с картой: она указывает дорогу и дает представление о ландшафте, но не пройдет за нас ни шага. Поэтому понимание пути — это лишь первая ступень.

В вихре удовольствий и соблазнов современной жизни мы должны практиковать и быть честными перед самими собой, дабы распознать внешние и внутренние вредные тенденции и отказаться от них, взамен встраивая в свою жизнь полезные. Поскольку взгляды и умо-





настроения, которые за долгое время стали нашей неотделимой частью, особенно сильно проявляются именно в момент смерти, ежедневная практика должна задействовать тело, речь и ум, заставляя поучения поскорее соскользнуть из головы в сердце. Буддийские методы гарантируют помощь как в жизни, так и после нее, и это настоящий подарок.

## БЫТЬ ГОТОВЫМ К РАССТАВАНИЮ

У смерти может быть бесчисленное множество причин. Просто приходит время, или вмешиваются внезапные обстоятельства. В первом случае можно лишь смягчить переживания, потому что смерть неизбежна. Но если угроза возникает вдруг, казалось бы, ни с того ни с сего, — медицина, медитация, посвящения долгой жизни или пожелания иногда все же могут помочь продлить жизнь.

В общем, болезни развиваются из-за дисбаланса энергий в теле или переизбытка мешающих чувств: привязанности, гнева и запутанности. Вредные впечатления могут вызывать страхи, дискомфорт или даже летальный исход. Не имеет значения, является ли болезнь и в конце концов смерть следствием некого физического сбоя или состояния ума.

С буддийской точки зрения причина любого страдания — это привязанность к ложной идее неизменного эго.



Как понять, что умираешь? И что мы переживаем в этом процессе?

Если родственники, с которыми мы давно не виделись, вдруг заходят в гости, предпринимают нечто от на-

шего имени и просят нас подписать документы; если враги счастливы, а друзья печальны; если врач хочет поскорее получить свой гонорар, — это может означать, что окружающие лучше информированы о состоянии нашего здоровья, нежели мы сами. И в таком случае было бы мудро приготовиться к возможной смерти.

Признаком приближающегося конца являются радикальные изменения характера, часто наблюдаемые даже у животных, потому что обычные потоки энергии в теле начинают двигаться иначе. Человек, ранее славившийся добротой и щедростью, внезапно становится агрессивным, злится и цепляется за все, а бывает, напротив, — трудные люди превращаются в необычайно милых.

Новость о надвигающейся смерти редко оставляет человека равнодушным. В большинстве случаев она вызывает бурный поток эмоций и противоречивых мыслей: начиная с отказа поверить, разочарования, гнева, зависти ко всем тем, кому не приходится страдать и кому можно жить дальше, и заканчивая одиночеством, апатией или сильным желанием продлить свои дни — ведь осталось так много незавершенных дел.

Можно разделить людей на несколько типов, которые проявляются ярче, если смерть сопровождается физическим упадком. Одни упрямо, до последнего вздоха отрицают происходящее, просто отказываясь смотреть фактам в глаза. В отличие от них, представители следующего типа убиты горем, напуганы и пребывают в полном замешательстве, понимая, что жизнь подходит к концу. Третья группа встречает смерть невозмутимо. Причины тому бывают, однако, совершенно разными: кто-то рад освободиться от физических страданий; а кто-то искренне уверен: все, что бы ни происходило, хорошо. И такой подход действительно наполнен смыслом, потому что об-





легчает этот трудный момент как для родных и близких, так и для самого умирающего.

Если точно известно, что никакими мерами оттянуть финал не удастся, необходимо обернуть дело себе на пользу и сознательно распорядиться этой ситуацией. Проявляющееся в ней непостоянство лучше связывать не с потерей и страданием, а с возможностями и свободой. Не поддаваясь привычному стремлению к защищенности и стабильности, следует понимать смерть как некий переход и всегда осознавать, насколько важно состояние нашего ума. Если человек уже при жизни смирился с неизбежностью смерти и не подавляет мысли о ней, он будет жить более осознанно — здесь и сейчас.

Чтобы процесс умирания прошел как можно проще, нужно растворить привязанность к своему телу, наследникам и обладаниям. Кстати, об этом полезно помнить друзьям и семье, ведь если близкие умирающего слишком сильно держатся за него, такое отношение тягостно для всех. Сами вещи не испытывают счастья, а та радость, которую они дают, весьма несостоятельна и в могиле совершенно бесполезна. Усвоив это, человек начинает воспринимать их как инструменты и перестает прилипать к ним.

Завещание, написанное в ясном и неличностном состоянии с мыслью об общей долговременной пользе, служит облегчением уже при жизни. В конце концов, никто не знает, придет ли смерть негаданно или оставит достаточно времени на подготовку. Если человек умрет внезапно, останется какая-то запись, на которую смогут опереться родные. Чем прозрачнее все устроено и чем подробнее распределено имущество, тем меньше ссорятся наследники. Конечно, лучше, если человек сам, с хорошими пожеланиями, передаст им свою собственность. Выраженная таким образом благодарность друзьям и родственникам много для них значит и становится хорошей основой для откровенных разговоров и приятного прощания.

Щедрость дает много свободы в процессе умирания, поскольку мы оставляем за спиной горы бесполезного уже багажа.



Если умирающий позаботился о своих потомках и близких или о преемственности своей работы, ему гораздо легче проститься с этой жизнью.

А если вдобавок он желает всем как можно больше добра, возникнет чувство облегчения оттого, что теперь он им больше не нужен и может в полной мере заняться действительно существенным делом — собственной смертью. Буддисты, кроме того, могут думать, что в меру своих способностей станут из чистых стран помогать скорбящим или родятся вновь, дабы вернуться к сложившимся хорошим отношениям.

Связи с семьей и друзьями, определенным пейзажем, мировоззрением и переживаниями часто сильнее, чем тяга к обладаниям. Но нужно учитывать, что эти приятные вещи отражают лишь малую толику возможностей ума, который без тела способен осознавать гораздо больше. Потому нам следует еще при жизни усвоить — когда человек все отпустит и умрет со свободным умом, настанет время для бесконечно более радостных переживаний.

За лекарством против страха утраты, боли расставания или смертельной серьезности не нужно ходить далеко. Всем знакомо наслаждение от непредвиденных прекрасных мгновений жизни, полных смелости, радости, любви, избытка, предвидения и т.д. А что, если эти мгновения — наше истинное состояние? Ведь можно представить себе, что солнце светит всегда, только мы его не замечаем? Что обычные, посредственные или плохие переживания — это всего-навсего переменчивые об-





лака, проплывающие на горизонте нашего внутреннего мира, — лишенные какой бы то ни было вещественности и стабильности? Это было бы серьезным поводом отправиться в экспедицию сквозь и так неизбежную смерть к вневременному изначальному богатству ума. Каждый, кто, подобно Гёте, говорит с последним выдохом: «Больше света!» — знает, чего искать.

Умирающие подают всем прекрасный пример, если сознательно применяют советы Будды и используют его медитации, благодаря чему могут оставить этот мир без всякого напряжения, пускаясь в путешествие скорее с любопытством или азартом, чем со страхом. Их доверие годами крепло в медитации и пожеланиях развиваться на благо всем существам, и оно свидетельствует об осмысленно проведенной жизни. И даже в последние минуты перед уходом такие люди служат отличным образцом для других.

## РАЗВИВАТЬСЯ ДЛЯ БЛАГА ВСЕХ СУЩЕСТВ

Нашим современникам, несмотря на хорошее образование, часто недостает зрелости, и в этом виновата культура развлечений. Человек постоянно охвачен желаниями, сильными впечатлениями, занят тысячами неважных дел. В результате ум рассеян и редко чувствует, что «проводит время качественно». Всем нравится быть свободными, предоставленными самим себе и ни на что не отвлекаться — поэтому существуют выходные и отпуска, но этот бесенок всегда едет вместе с нами. Поддаваясь, мы продолжаем искать радости во внешнем мире, а внутренний покой, который, собственно, и приносит счастье, появиться не может. Даже на смертном ложе большинство людей не в состоянии сконцентрироваться на том, что по-настоящему важно. Для этого необходимы опыт, решимость и сила, которые приобретаются благодаря медитации.



К развитию ведет только преодоление собственных завес глупости, запутанности, привязанности, гордости, жадности и производной от них привычки бездельничать и жалеть себя.

Нам всем необходимо безоговорочно победить большого, но знакомого врага: представление о наличии некого среднего (где-то между розовыми мечтами и черно-серыми депрессиями) уровня нормальности, на который можно положиться. Такая погрешность в рассуждениях была естественной в социалистических странах, где многое стригли под гребенку общего блеклого стандарта и не слишком желали «массам» бесконтрольных и феерических сюрпризов. Для тех, кто ищет подлинного понимания жизни и природы ума, эта точка зрения является собственноручно построенной тюрьмой. «Средний» уровень существует только в обусловленном мире, поэтому всякому, кто нуждается в чем-то реальном и неизменном, лучше бы постараться найти то, что воспринимает все вещи, и открыться его бесстрашию, радости и любви. Каждый, кто, обретя этот фундамент, постоянно работает для блага всех и делится с другими всем хорошим, что с ним происходит, постепенно осознает: плохие дни довольно редки. Вскоре он увидит, что благодаря практикам Будды многие долины «неприятных переживаний» уже засыпаны, а радостное, безмятежное состояние ума все больше крепнет. Постепенно оно начнет непосредственно восприниматься умирающим как вневременная мудрость.

Кто был честным, зрелым и сочувственным при жизни; кто, придерживаясь собственного стиля, избегал политической корректности и за всеми переживаниями постоянно искал переживающего, — тот получает воз-





можность соединиться с Ясным светом, возникающим в момент смерти. Это состояние полного постижения называется Просветлением.

Чем крепче уверенность в своем учителе, в своих способностях работать с умом и в природе вещей, тем легче пройти через процесс умирания. И основой такой стабильности является созданная за годы медитации привычка осознанно покоиться в неразрушимом пространстве. Действительно прекрасно, когда благословение, доверие и практика стали непоколебимой уверенностью и человек, в то время как его тело умирает, может без помех удерживать в уме своего учителя или Будду. Но есть и другие благородные качества, которые прокладывают умирающему путь к этому опыту. Первой среди них должна быть упомянута смелость, потому что из нее мы черпаем хорошие впечатления, которые надежно откладываются в уме. Под их защитой можно свободно шагнуть навстречу смерти вместо того, чтобы судорожно сопротивляться ей и в конце концов все равно проиграть. Если понять, что все неизбежно умирают, и постараться обуздать ощущение собственной исключительности, ум расслабится, а взамен появятся радость и спокойная ясность.

Доверие к тому факту, что ум по сути своей — неразрушимое пространство и что ему неотъемлемо принадлежит все мыслимое совершенство, помогает даже боль воспринимать как «параллельный процесс» и нечто не слишком реальное. Тот, кто в состоянии медитативного сосредоточения переживал радостное сознание «за» и «между» явлениями, умирает с чувством удовлетворенности и в будущем для блага всех существ выберет такие сферы существования, в которых вместе с друзьями из прошлых жизней сможет наиболее эффективно делать что-то полезное, устраняя завесы, все еще оставшиеся в уме.

**ВНУТРЕННЯЯ ПОДГОТОВКА К СМЕРТИ**

***Для всех:***

- замечать непостоянство в повседневных ситуациях — например, за едой или при каждом прощании;
- накапливать хорошие впечатления в уме, совершая действия, наполненные смыслом;
- выяснять и растворять трудности в отношениях — прощая других и делая хорошие пожелания;
- освобождаться от привязанности — раздарить вещи, написать завещание, сознательно попрощаться с людьми, вещами и ситуациями;
- сосредоточиться на благе других, а себя воспринимать все менее серьезно.

***Для буддистов:***

- принимать Прибежище — ориентация на него дает уверенность и защиту;
- слушать поучения Будды и вникать в их суть — осознавать пустотность всех явлений, непостоянство и неизбежность смерти;
- повторять обещание Бохисаттвы — укреплять настрой на работу для блага всех;
- развивать преданность учителю — распознавать благодаря ему свою собственную Будда-природу;
- медитировать — успокаивать ум и стараться глубже проникать в природу вещей;
- применить практику пховы — чтобы использовать смерть как трамплин для прыжка в Освобождение.

## ВНЕШНИЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ К СМЕРТИ

Суть искусства умирания состоит в том, чтобы быть легким и расслабленным, в то же время не отвлекаясь и сохраняя в уме устремленность к цели. Поэтому умирающему нужно постоянно представлять над своей головой все самое прекрасное и желать попасть туда (см. главу *«Забота об умирающем»*).

Родственникам, друзьям и знакомым лучше всего садиться у изголовья умирающего. Не стоит стоять в ногах или делать массаж ступней. Если у него есть боли в нижней части тела, которые могли бы оттянуть энергию вниз, ему следует давать достаточно болеутоляющих препаратов, чтобы сознание не обращалось к этим участкам, а могло концентрироваться на макушке головы. Иначе говоря, тело тоже должно испытывать как можно меньше отвлекающих влияний.





Друзьям следует приходить не «как-нибудь при случае», а присутствовать в начале процесса умирания, и только в хорошем настроении. Не давая хлынуть бесконечному потоку любимых и не самых любимых людей, имеет смысл впускать лишь тех, кто действительно необходим. Лучше всего, заранее договорившись, поручить «отсев» посетителей близкому другу или родственнику, которому легче будет даваться слово «нет».

Как и во время медитации, необходимо создать такие условия, чтобы умирающий как можно меньше отвлекался. На этой последней стадии жизни предпочтительнее всего свободная, светлая комната с приятной атмосферой, — без телевизора, Интернета и прочих ненужных раздражителей. В ней должно быть достаточно пространства, что располагает вдыхать глубоко и создает чувство легкости на сердце.

Буддистам поможет, если в их поле зрения будут находиться изображения их учителя, красного Будды Безграничного Света или других источников Прибежища, как постоянное напоминание о самом важном.

В такой ситуации наиболее полезна спокойная, не тревожная обстановка, а также медитация, включенная в распорядок дня. Хорошо также слушать записи буддийских лекций. Это напомнит человеку о его учителе и методах, указывающих на вневременный ум. Если рядом присутствуют друзья-буддисты, они могут сосредоточивать внимание на приближающихся фазах процесса умирания и таким образом сопровождать умирающего.

Конечно, лучше всего, если сам учитель будет рядом в последние минуты или подготовит своего ученика незадолго до смерти. Если это невыполнимо, учитель всегда представлен своим тройственным полем силы: потоком благословения линии преемственности, которое появляется, как только о нем подумаешь или просто поставишь картинку; связью учителя с умирающим; и заботливыми друзьями-буддистами из медитационного центра.

**ВНЕШНЯЯ ПОДГОТОВКА К СМЕРТИ**

***Для всех:***

*Суть искусства умирания состоит в том, чтобы быть легким и расслабленным, в то же время не отвлекаясь и сохраняя однонаправленность в уме:*

- умирающему следует представлять самое прекрасное над своей головой и желать оказаться там;
- друзьям лучше сидеть у изголовья;
- нужно избегать всего, что оттягивает энергию умирающего вниз (не стоять в изножье кровати, не массировать ступни, снимать боль в нижней части тела);
- сосредоточенно нацеливаться на что-то хорошее над головой;
- свести к минимуму все отвлекающее;
- вместо постоянного потока всевозможных посетителей ограничиться действительно важными для умирающего людьми — пусть они появятся в хорошем настроении, желательно в начале процесса умирания.

***Для буддистов:***

*Как и для медитации, следует создать такую обстановку, чтобы свести к минимуму отвлекающие воздействия:*

- выбрать светлую, хорошо освещенную комнату с приятной атмосферой, без телевизора, Интернета и прочих ненужных раздражителей;
- создать приятную, не тревожную обстановку;
- поместить в поле зрения умирающего изображения учителя, Будд или других источников Прибежища, напоминающие о существенно важном;
- определить время для медитации в режиме дня;
- слушать или смотреть записи лекций, чтобы помнить учителя и его методы.



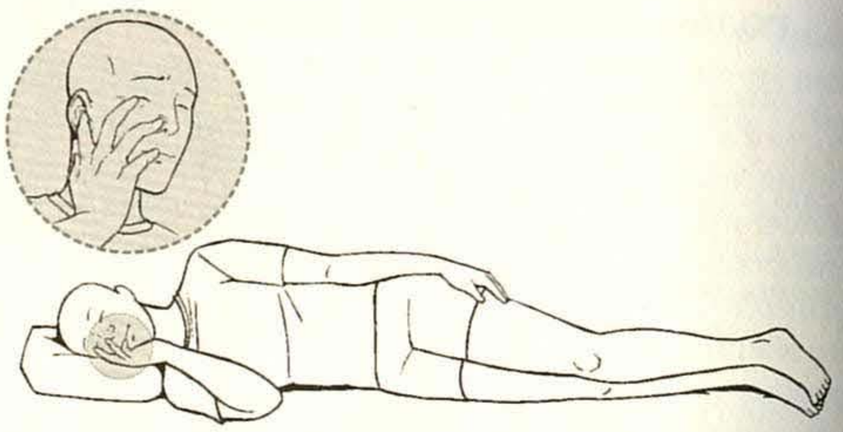


## ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА В ПРОЦЕССЕ УМИРАНИЯ

Сознание обычно выходит из тела через одно из семи отверстий в голове либо через два (у женщин три) менее благоприятных — в нижней части тела. К слову, опорожнение кишечника или мочевого пузыря, происходящее просто вследствие расслабления мышц, никак не связано с этим процессом. Итак, сквозь все эти «кармические» выходы ум (его энергия и способность осознавать) направляется к очередному рождению в обусловленном мире, в то время как выход сквозь череп (как в пхове) или иногда через левую ноздрю может привести в Чистую страну. Если человек не овладел освобождающими практиками, такими как осознанное умирание, есть другие полезные методы, помогающие уму продвигаться в теле наилучшим образом.

Если человек концентрируется на левой ноздре, следует принять позу, которую использовал Будда, умирая 2400 лет назад неподалеку от «города удачи» Кушинагара в северо-восточной Индии. Это положение тела известно как «поза льва». Ее применение считается последним из двенадцати подвигов Будды, совершенных им в жизни для блага всех существ, поскольку придает ясность уму даже без медитации и посвящения.

Поза такова: человек лежит на правом боку; ноги одна на другой, левая ладонь на бедре, а пальцы правой руки по возможности закрывают отверстия органов чувств на правой половине головы: мизинец зажимает рот, безымянный палец — ноздрю, средний — глаз, указательный — ухо, а большой — главную артерию. Благодаря этому энергия осознавания не уходит через канал активности справа, а попадает в канал мудрости слева. Человек переживает изначально присущую всем мудрость, и его ум покидает тело через левую ноздрю. В сочетании с правильной мотивацией такой выход может привести сознание к высокому уровню постижения.



*Поза льва*[18]

Намного легче и удобнее просто сесть во время умирания максимально прямо. Нужно подпереть спину подушками и, представляя у себя над головой самое прекрасное, что только можно пережить, желать оказаться там.

Если воображение будет сфокусировано на состоянии блаженства вне всяких представлений об эго, этим простым способом человек достигнет неизменного счастья.

В 1986 году в пекинском Запретном Городе я видел устройство, которое китайцы, по-видимому, были не способны использовать. Оно стояло в углу и выглядело как деревянное стоматологическое кресло для очень неугомонных пациентов: его конструкция позволяла в момент смерти надавить на все верхние и нижние части тела, оставляя свободным лишь свод черепа — по-видимому, его создателям было известно о пхове.

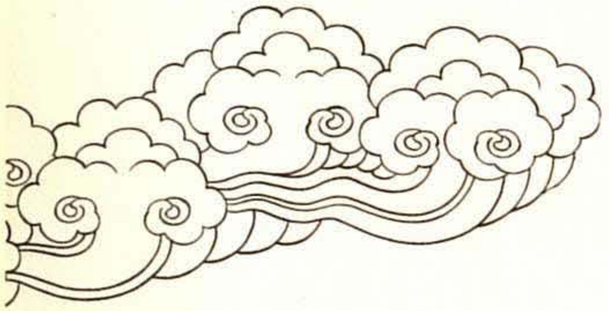
В некоторых непальских племенах старший сын должен разбить череп отца после его смерти. В Скандинавии,





среди находок каменного и бронзового веков попадаются черепа, отверстия в которых, по мнению исследователей, невозможно объяснить чем-то вроде удаления опухолей мозга. Но как бы ни были развиты технические возможности человечества, их эффект был лишь вспомогательным: если какой-то император совершал при жизни много плохого, его ум находил дорогу в сферу, соответствующую этим деяниям, невзирая на любые приспособления.

Очень часто люди задают вопрос, стоит ли медитировать лежа. В принципе, привести ум к нужной цели можно и в такой позе. Однако, несомненно, медитация в сидячем положении намного более эффективна, ведь при этом внутренняя магнитная ось устанавливается в направлении к центру земли, и, кроме того, медитирующий не так быстро засыпает. Если из-за слабости сидеть уже не получается, можно хотя бы представлять себя сидящим прямо и удерживать в сердце знакомую форму Будды или ламы.





# ВНУТРЕННИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ УМИРАЮЩЕГО

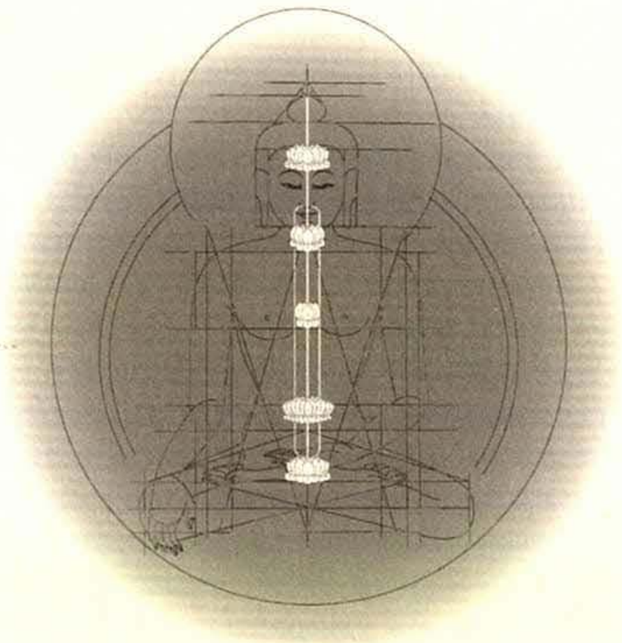
Все знают, как умирает тело. Есть быстрая смерть: например, от сердечного приступа или на вираже, когда два колеса с изрядным количеством лошадиных сил выносят тебя на лед, гравий или битум. Средняя по скорости смерть наступает, когда один за другим отказывают органы. А процессы медленного умирания, часто очень продолжительные и неприятные, во всем мире вызваны в основном голодом, старостью, СПИДом и раком.

Каким бы разным ни выглядело расставание тела и ума, в каждом случае происходит совершенно одно и то же. Непрерывные потоки осознавания, расходящиеся по энергетическим колесам и каналам живого тела, втягиваются обратно в центральную энергетическую ось. При умирании средней скорости, когда связь с жизнью утрачивается за разумное время, окружающие наиболее четко распознают этот процесс. Но даже при полном разрушении тела сознание еще какое-то время остается поблизости, условно воспринимаемое нами как «сердце» или «центр себя». Ниже я дам тибетское объяснение механизма умирания, ссылаясь на обширный опыт мастеров медитации прошлого. Эти процессы

хорошо поддаются отслеживанию, и сегодня информация, накопленная вследствие упомянутого опыта, становится все точнее благодаря растущим знаниям западной медицины.

## ВОЗНИКНОВЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ

При зарождении нашего тела соединились три необходимых компонента: яйцеклетка матери, воспринимаемая как красная; сперматозоид отца, осознаваемый белым; и наш ум, который с безначальных времен накапливал предпосылки для прихода в мир с определенным генотипом в определенной культуре у определенных родителей. Когда эти две клетки становятся организмом, белый отцовский свет перемещается из сердечного центра вверх и с этого момента располагается на макушке ребенка. Если это дочь, красный



*Тело и энергетическая система*





свет матери занимает место у точки G, на ширину ладони ниже пупка, а если сын — то у простаты или, в возбужденном состоянии, на вершине его благородного инструмента. Эти два световых полюса располагаются на концах центрального магнитного канала, в пяти точках которого, в свою очередь, формируются силовые колеса, состоящие из дополнительных линий, пронизывающих все тело просветленной энергией. Каналы, находящиеся в голове, управляют телом; расположенные в горле — речью. Те, что расходятся на уровне сердца в середине тела, пробуждают ум; на уровне пупка — артистические качества; а сосредоточенные в самой нижней точке стимулируют активность.

### Человеческое тело: каналы, ветры и элементы

Хотя в окончательном смысле все есть ум, поразительно, каким образом он себя проявляет и узнает. И если западное понимание человеческого тела определяется физиологией и анатомией, то буддийское представление о нем связано с картинами многочисленных энергетических каналов (72 000) и колес (*тиб.* ца), а также базовых энергий (*тиб.* лунг) и капли (*тиб.* тигле).

Все миры и тела существ возникают из пяти элементов: земли, воды, огня, ветра и пространства. Твердое дает массу, жидкое удерживает все вместе, тепло вызывает созревание, ветер способствует росту и подвижности, а пространство предоставляет необходимое поле для развития. Согласно буддийскому учению, плод возникает из семени отца, яйцеклетки матери и сознания, которое притягивается кармическими связями с родителями и их средой. При зачатии перечисленные пять элементов дают человеческому телу его качества и возможности, кроме того, они непосредственно связаны с его способностью воспринимать внутренний мир ощущений и внешние обстоятельства.

Буддист, желающий пережить свой ум как пространство-радость и Ясный свет, может использовать эти энергетические пути, сходящиеся в пять колес силы. Самую важную роль здесь играют три главных канала: центральный (*тиб.* ума), а также правый (*тиб.* рома) и левый (*тиб.* кьянгма) боковые каналы.

Центральный канал идет посередине тела от вершины черепа до точки в животе, находящейся на четыре пальца ниже пупка. Он связан с неотъемлемой мудростью. «Тонкий, как древко стрелы», прямой, полый, ясный, он может быть разных цветов в зависимости от цели практики. Боковые каналы тоньше центрального, они начинаются у ноздрей и втягивают энергию пространства из области, отстоящей на четыре ширины ладони от носа, энергию воздуха — на три ладони, энергию тепла — на две, и энергию жидкостей — на одну ладонь. У кончика носа эти четыре энергии встречаются с энергией твердых тел.

Боковые каналы идут вертикально вниз, справа и слева от центрального, и вливаются в него на высоте четырех пальцев ниже пупка. Правый канал — красный — соответствует методам или сочувствию, а левый — белый, несущий мудрость, — выражает вдохновение и интуицию.

Энергии у кончика носа используются как сырье для постижения истины. Они содержат жизненную силу и тесно связаны с умом, который, как говорится в текстах, «ездит» на них, как всадник. Поэтому замедление движения энергий ведет к стабилизации ума, и можно воздействовать на интенсивность эмоций, контролируя дыхание. Мастера медитации овладевают энергиями и ветрами, постоянно трансформируют помехи и беспокойство в мудрость и удерживают энергии в центральном канале.

Сущность капель распределяется по энергетическим каналам во всем теле и является основой жизни и сознания. При зачатии она возникает в центральном канале на уровне сердца и содержит все пять элементов, а также жизненную энергию. После оплодотворения — расходится в оба конца, следуя как за красной материнской сущностью, опускающейся по центральному каналу в теле, так и за восходящей белой, отцовской.





Мешающие чувства конденсируются в этих каналах, препятствуя движению энергии и ветров, и в результате человек относится с неприязнью к собственному телу или внешнему миру. Но поскольку все помехи проистекают из незнания природы ума, оттуда же начинается и путь к Освобождению. На энергии, ветры и элементы можно воздействовать с помощью многочисленных медитационных практик (осознанное дыхание, концентрация на внеличностных сияющих формах Будд, повторение мантр, а также простирания или пхова), что создает основу прямого пути к Просветлению.

## РАСТВОРЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ

Процесс смерти происходит в порядке, обратном формированию тела и его энергетических каналов. Без искусной помощи современной медицины смерть обычно сопровождается тяжелой болью, особенно когда замедляется поток жизненной силы и растворяются каналы. Поэтому нужно внимательно подбирать обезболивающие препараты: с одной стороны, следует свести боль к минимуму, с другой — по возможности сохранять ясность.

Как уже говорилось, по буддийским представлениям тело состоит из пяти элементов. Постепенная потеря контроля над ними описывается как растворение этих элементов «друг в друге» или в «их сущности». Умирающий при этом проходит через ряд ощущений, которые могут привести или к непосильному потрясению, или к Освобождению — в зависимости от предшествующего опыта.

В течение всего процесса умирания воспринимаемые четыре элемента: земля, вода, огонь и воздух — плавно растворяются друг в друге в соответствии со своей природой. Кожа, кости, мышцы, сухожилия относятся к земле; различные жидкости, такие как кровь, лимфа и семя, — к воде; тепло тела — к огню; дыхание — к воз-

духу. Сознание, пятый элемент, который отделяется от тела во время смерти, связан с пространством. Порядок и особенно продолжительность этапов этого процесса могут быть очень разными в зависимости от кармы. Как правило, он занимает несколько дней, иногда — недель, а в редких случаях даже лет. Поскольку органы чувств при этом теряют свою работоспособность, четкость восприятия тоже может быть разной: большей или меньшей.

### *Растворение элемента земли*

Когда сознание умирающего перемещается из твердого элемента в жидкий, человек теряет контроль над частями тела. Значительно слабеют мышцы, движения перестают быть точными, ощущается тяжесть. Не получается сидеть прямо или крепко что-то держать. Человек постоянно чувствует, как будто куда-то падает; даже лежа он пытается схватиться за людей или вещи. Утрачивается способность двигаться и мыслить ясно. Больше не удается сохранять концентрацию, умирающий запутан и легко впадает в панику. Наконец, он уже не уверен в своем интеллекте, и на внутреннем уровне возникают разные фантомы. В зависимости от характера накопленных впечатлений, кому-то слышится невыносимо громкий шум; кому-то кажется, будто его сминают огромные горы. А если мерещится нечто, похожее на колебание горячего воздуха, это безошибочно указывает на начало умирания.

### *Растворение элемента воды*

На следующем этапе умирающий перестает управлять жидкостями в теле, потому что элемент воды перетекает в элемент огня. Циркуляция жидкостей становится все слабее, тонус произвольно сокращающихся мышц понижается, отчего теряется контроль над языком, а у не-





которых также над кишечником и мочевым пузырем. Из носа течет; губы, рот и язык пересыхают; человека мучает сильная жажда. И в этот период окраска ощущений тоже зависит от накопленных впечатлений. Поскольку ум уже не работает логически, люди пытаются справляться с ситуацией эмоционально, концентрируясь на том, что любят или к чему питают глубокие чувства. Некоторые ощущают неудобство, быстро раздражаются и легко впадают в гнев. Им мерещится грохот воды или надвигающийся океан, и люди думают, что плывут или их смывают волны. Несомненным признаком этой фазы является иллюзия дыма, проплывающего мимо и поднимающегося вверх.

### *Растворение элемента огня*

На третьей ступени тепло из внешних областей тела собирается в его середину, что означает поглощение элемента огня элементом ветра. Теряется контроль над термальным балансом и одновременно уходит чувство тепла. Сердце больше не может закачивать имеющуюся кровь в отдаленные органы. На языке медицины это называется централизацией кровообращения. Конечности (руки, ноги, пальцы) становятся анемичными, бледными и холодными. Тело все сильнее остывает, начиная снизу, дыхание мельчает. Возникает смутное чувство открытости. Хоть человек и старается сосредоточиться на переживании любви или красивом воспоминании, они снова и снова ускользают. Все мнится странно пустым и бессмысленным, запутанность многократно возрастает. Окружающий мир размывается, а сознание сильно колеблется. Временами человек пребывает в ясном уме и понимает ситуацию; порой запутан и не осознан. В это время в воображении могут появляться мерцающие красные огоньки, похожие на искры или светлячков.

### *Растворение элемента ветра*

Наконец элемент ветра растворяется в сознании, и умирающий лишается последних ощущений окружающего мира. Все труднее работать легким, и одышку не унять ни быстрыми вдохами, ни с интенсивной помощью дополнительных респираторных мышц. При нарастающей усталости способность сознательно поддерживать дыхание снижается, и человеку кажется, что он придавлен огромным грузом.

Вырванный из привычных реалий и уже не в силах бороться, умирающий готов отказаться от любых идей о себе самом и мире. Поскольку он все хуже владеет сознанием, контроль над функциями тела тоже полностью исчезает. Это ведет к судорогам, за которыми часто следует недержание мочи или движение кишечника. Но это не значит, что так сознание покидает тело. Центры в стволе мозга, отвечающие за дыхание и кровообращение, полностью повреждены из-за недостатка кислорода. В конце человек делает два глубоких вдоха и один последний, очень долгий выдох. Затем происходит остановка дыхания и сердца.

На внутреннем уровне человек видит огоньки, дрожащие, словно свечи на ветру. С последним вздохом элемент ветра растворяется в пространстве.



Все чувственные впечатления заканчиваются, человек больше ничего не видит, не слышит, не осязает, а также не воспринимает ни вкуса, ни запаха.

На этом этапе дается медицинское подтверждение смерти.

### *Энергии во время смерти*

Вышеописанные переживания возникают главным образом из-за энергий, которые были распределены по всему телу в 72 000 каналов. Но, чтобы успокоить читателя,





скажу, что люди с запасом хороших впечатлений — особенно при внезапной смерти, смерти во сне или с применением обезболивающих лекарств — редко испытывают эти ощущения в такой полноте и силе.

Во время умирания энергии стекаются в центральную магнитную ось тела. Сначала они вливаются в пять силовых колес — в голове, шее, середине тела на уровне сердца, в пупочный центр и нижнюю точку силы в животе. Затем, по мере растворения колес силы, их энергетические поля соединяются с самим центральным каналом. В этот момент человек без опыта медитации испытает ослабление чувственного восприятия. У него будет расти ощущение, будто нечто присутствует рядом, но что именно — неизвестно. Умирающий видит какие-то объекты, но не может их распознать. Он уже не разбирает слов, — все звучит как бормотание. Неясность восприятия показывает, что сознание, которое в состоянии бодрствования опирается на все органы чувств, все более уходит в центральный канал. Когда это наконец происходит, многие сильно пугаются, как будто услышали тысячи ударов грома одновременно. Тибетцы говорят, что в этот момент в сердце что-то ломается и из него выскакивают три маленькие капли жидкости. Отделение сознания от тела пугает только тех, у кого нет тренировки, поскольку для них это абсолютно неизвестный процесс. Если человек не готов к нему, может возникнуть интенсивный страх. Но тот, кто думал о других в течение жизни и потому в принципе ожидает чего-то хорошего, или тот, кто знаком с этими поучениями и много медитировал, может узнать все, сохранить ум спокойным и даже встретить своего учителя или знакомого Будду.

Мгновение, когда дыхание и сердцебиение останавливаются, с медицинской точки зрения считается моментом смерти. Однако это верно лишь при поверхностном взгляде. Действительно, обмен с окружающим миром заканчивается, сердце больше не бьется и прекращается

активный метаболизм — выделение углерода и поглощение кислорода. Также не обнаруживается никакой активности в стволе мозга. Но сознание умирающего все еще работает и его связь с телом не полностью разорвана.

| РАСТВОРЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ (ТЕЛО) | | |
|---|---|---|
| РАСТВОРЕНИЕ | Твердое | - растворение элемента земли в элементе воды<br>*- растворяется пупочный центр*<br>*- ослабевает сознание зрения* |
| | Жидкое | - растворение элемента воды в элементе огня<br>*- растворяется сердечный центр*<br>*- ослабевает сознание слуха* |
| | Тепло | - растворение элемента огня в элементе ветра<br>*- растворяется центр речи*<br>*- ослабевает обонятельное сознание* |
| | Воздух/ветер | - растворение элемента ветра в пространстве<br>*- растворяется центр активности*<br>*- ослабевают вкусовое и осязательное сознания* |
| ОЩУЩЕНИЯ | Твердое | - растущее чувство тяжести<br>- неясное восприятие<br>- ощущение падения<br>- отсутствие ясности, смятение, скука<br>- человек легко впадает в панику<br>- иногда слышатся невыносимо громкие звуки и возникает чувство сдавленности<br>*ветер, сопутствующий огню* |
| | Жидкое | - сухость<br>- неутолимая жажда<br>- слух становится слабым и нечетким<br>- все видно словно издали<br>- слышится грохот воды; умирающему кажется, что он плывет<br>- дискомфорт, беспокойство, смятение чувств<br>- раздражительность<br>*ветер жизненной силы* |





| | | |
|---|---|---|
| ОЩУЩЕНИЯ | Тепло | - появление одышки<br>- усиливающееся чувство холода<br>- окружающий мир меркнет<br>- сознание колеблется<br>- телесные ощущения растворяются: легкость, боль, ощущение благополучия, жар и холод накладываются друг на друга<br>- смутное чувство открытости и растворения<br>*нисходящий ветер* |
| | Воздух/ветер | - полная потеря чувственного восприятия и связи с окружающим миром<br>- разрывается последний контакт умирающего с физическим миром<br>- иногда человек сильно испуган<br>- он прекращает бороться и отказывается от идеи, что является кем-то<br>- расслабление<br>*всепроникающий ветер* |
| ВНУТРЕННЕЕ ОЩУЩЕНИЕ | Твердое | - исчезает чувство бытия<br>- логическое мышление идет на убыль<br>- апатия<br>- короткие периоды восприятия, похожие на сон<br>- иллюзия легкого колебания (как мираж)<br>*мудрость равности* |
| | Жидкое | - познавательная способность все больше ослабевает<br>- потеря ясности ума<br>- воспоминания блекнут<br>- ум возбужден и в смятении<br>- укоренившиеся привычки и впечатления оказывают повышенное воздействие<br>- человек пытается ориентироваться с помощью эмоций<br>- все кажется нереальным<br>- видения, похожие на дым<br>*зеркалоподобная мудрость* |
| | Тепло | - потеря памяти (например, хотя человек и пытается сконцентрироваться на чувстве любви или каком-то воспоминании, все снова ускользает)<br>- сильная запутанность<br>- все представляется пустым и бессмысленным<br>- мерещатся мерцающие красные огоньки, похожие на тлеющие на ветру угольки или светлячков<br>*различающая мудрость* |

| | | |
|---|---|---|
| ВНУТРЕННЕЕ ОЩУЩЕНИЕ | Воздух/ветер | - ум может впасть в глубокое смятение, возможны галлюцинации, мирные или грозные в зависимости от предшествующего опыта<br>- вся энергия из 72 000 каналов уходит в центральный канал<br>- тигле вырываются из сердца<br>- сознание отделяется от тела<br>- видятся мерцающие огни, похожие на факел, или лучезарное сияние<br>*всепроникающая мудрость* |
| ВНЕШНИЕ ЗНАКИ | Твердое | *Ослабевает контроль над всем твердым:*<br>- заметное беспокойство<br>- лицо бледнеет<br>- глаза сильно западают<br>- потеря физической силы<br>- движения становятся нечеткими<br>- пищеварение останавливается<br>- понижаются температура и чувствительность кистей и ступней |
| | Жидкое | *Ослабевает контроль над жидкостями:*<br>- останавливаются произвольно-сокращающиеся мышцы<br>- падает кровяное давление<br>- тело обезвожено, высыхает<br>- глаза, губы, рот и язык сухие<br>- речь слабеет и в конце концов останавливается<br>- уменьшается подвижность глаз, или они в основном закрыты<br>- повышается сонливость<br>- недержание жидкостей |
| | Тепло | *Ослабевает контроль над теплом:*<br>- идет дальнейшая централизация кровообращения; начинаются сбои сердечного цикла<br>- тепло тела стягивается из периферии к середине, отчего кисти рук и ступни бледнеют и холодеют<br>- дыхание становится неглубоким, прерывистым<br>- неясное, фрагментарное состояние ума (то есть вначале ясное и с пониманием обстановки; затем запутанное и неосознанное)<br>- реакции ослаблены и едва заметны |
| | Воздух/ветер | *Ослабевает контроль над ветром:*<br>- клокочущее дыхание<br>- выдох происходит дольше, чем вдох<br>- дыхательная недостаточность (то есть выдох без последующего вдоха)<br>- остановка сердца<br>- и, наконец, клиническая смерть |





| | | |
|---|---|---|
| ПОМОЩЬ СЕБЕ | Твердое | - сесть вертикально или лечь в позу льва<br>- отпустить прошлое<br>- ожидать смерть без страха<br>- желать встретиться с буддизмом, чтобы достичь Просветления<br>- удерживать и успокаивать ум<br>- сосредоточиться на хороших мыслях<br>- начать подготовку к пхове |
| | Жидкое | - мыслить ясно и здраво<br>- направлять ум на любовь или любимых<br>- вспоминать хорошие отношения<br>- представлять все красивое над собой и развивать глубокое желание туда отправиться<br>- концентрироваться на Ламе над головой<br>- начинать делать пхову (см. «*Пхова для себя*») |
| | Тепло | - успокаивать ум<br>- представлять Ламу над головой<br>- начинать пхову |
| | Воздух/ветер | - те, кто много медитировал, могут сохранять спокойствие ума и получают колоссальные возможности для развития<br>- становятся возможны все три варианта пховы (см. «*Решающий момент*») |
| ПОМОЩЬ ДРУГИМ | Твердое | - успокаивать и направлять |
| | Жидкое | - давать пить |
| | Тепло | - накрыть чем-то легким<br>- постоянно напоминать умирающему о том, что все красивое находится у него над головой и укреплять его желание туда отправиться |
| | Воздух/ветер | - создать последние хорошие впечатления<br>- по наступлении клинической смерти начинать делать пхову (см. «*Пхова для других*»)<br>- устроить так, чтобы умершего не беспокоили 30–40 минут |

## СМЕРТЬ ПРОДОЛЖАЕТСЯ

Даже после того как процесс умирания выглядит завершенным, обмен веществ внутри тела и импульсы в мозге продолжаются. Это может длиться от 20 до 30 минут[19]. Вот почему только по прошествии этого времени проявляются внешние признаки смерти, такие как трупное окоченение и трупные пятна. С буддийской же точки зрения окончательно смерть для человека наступает тогда, когда остывает его сердечный центр.



Тонкое растворение энергий после начала смерти называется внутренним дыханием.

Оно проходит в три фазы: появления, нарастания и достижения.

У людей без опыта медитации, но и без сильной привязанности через 30 с лишним минут после смерти из одного из девяти существующих отверстий выступает немного крови или слизи или открывается рот — это признаки выхода сознания. Но если в процессе умирания опорожняется кишечник или мочевой пузырь, совсем не обязательно, что ум покинул тело именно этим путем. Причиной может являться просто утрата контроля над телом. Иногда из-за сильной привязанности к жизни ум может удерживаться в теле долгое время. Тогда знаки появляются позже — на протяжении четырех дней после смерти. После этого сознание наконец безвозвратно покидает тело. Исключения составляют примеры мастеров медитации, которые могут намеренно удерживать и направлять энергии после смерти (см. главу *«Искусство умирать»*).





### *Появление: освобождение от гнева*

Как только энергии вошли в центральный канал, кровообращение и дыхание остановились и наступила клиническая смерть, сознание начинает двигаться в нем. Белая мужская энергия семени отца, находившаяся в течение жизни у макушки (примерно в восьми пальцах от первоначальной линии волос), теперь опускается на уровень сердца в середине груди. Длится это от 10 до 15 минут. К этому времени метаболические процессы в мозге прекращаются, что приводит к его гибели, если только дело не происходит при крайне низких температурах.

На этом этапе 33 вида чувств, воспоминаний и идей, вызванных ненавистью и гневом, постепенно растворяются в осознавании, потому что мешающие эмоции есть не что иное, как заряженные энергией мысли. У некоторых людей их воспринимающий аспект, окруженный мягким, подобным лунному, светом, движется по тунелю к чему-то бесконечно красивому и исполненному смысла. Другие переживают белое свечение. Во время этого процесса многим слышится протяжный звук «хаааанг». Сознание умирающего теперь полностью пробуждено, оно находится на пути к сердцу, освобождается от значимых воспоминаний и переваривает мысли о близких людях. Тот факт, что их образы снова проходят перед нашим внутренним взором, не означает, что эти люди оставались неизменными в каком-то застывшем мире, а лишь демонстрирует силу человеческой памяти. Вследствие сильных совместных впечатлений умирающий раньше или позже встретится с ними в обычном диапазоне эмоций, но в новых телах и обстоятельствах. Поскольку в ходе этого периода растворяется и катего-

рия времени, вся прошедшая жизнь может прокрутиться в ускоренном темпе за те пять минут, в течение которых мозг при обычной температуре продолжает сохраняться неизменным.

О вышеописанном опыте часто сообщают люди, пережившие клиническую смерть, — по этой теме издан целый ряд книг, упомянутых в приложении. Впечатления, которые будут приведены ниже, переживает уже не разрушенный мозг покойного, а сам ум, непосредственно и не концептуально. Поэтому они не появляются в описаниях околосмертных состояний — их сохраняют, понимают и объясняют только высокие ламы. Некоторые мастера медитации в следующей жизни вспоминают свою безграничную радость, и опытным йогинам это состояние знакомо по медитативному погружению или по ощущениям от сопровождения умерших через посмертные процессы.

Моя жена Ханна и я получили эти поучения от наших учителей: возвышающегося над всеми остальными Шестнадцатого Гьялвы Кармапы, а также Шамара Ринпоче, Ситу Ринпоче, Джамгёна Конгтрула Ринпоче, Гьялцаба Ринпоче, Аянга Тулку, Лопёна Цечу Ринпоче, Ургьена Тулку, Калу Ринпоче, Тенги Ринпоче, Кьенце Ринпоче, Канджура Ринпоче, Дуджома Ринпоче, Дригунг Кхандро, Далай-ламы и других высоких лам и мастеров медитации.

### *Нарастание: освобождение от привязанности*

После того как белый свет опустился на уровень сердца в середине тела, красный свет матери, подаренный яйцеклеткой во время оплодотворения, начинает подниматься. Он уходит из точки, расположенной на оси тела





на ширину ладони ниже пупка, и тоже достигает сердечного центра за 10–15 минут.

В процессе этого подъема перестает функционировать центр сознания, находящийся вверху живота. Важность этого нервного центра, также называемого солнечным сплетением, не следует недооценивать, ведь из живота в голову идет в десять раз больше сообщений, чем обратно, и его состояние во многом определяет настроение хозяина.

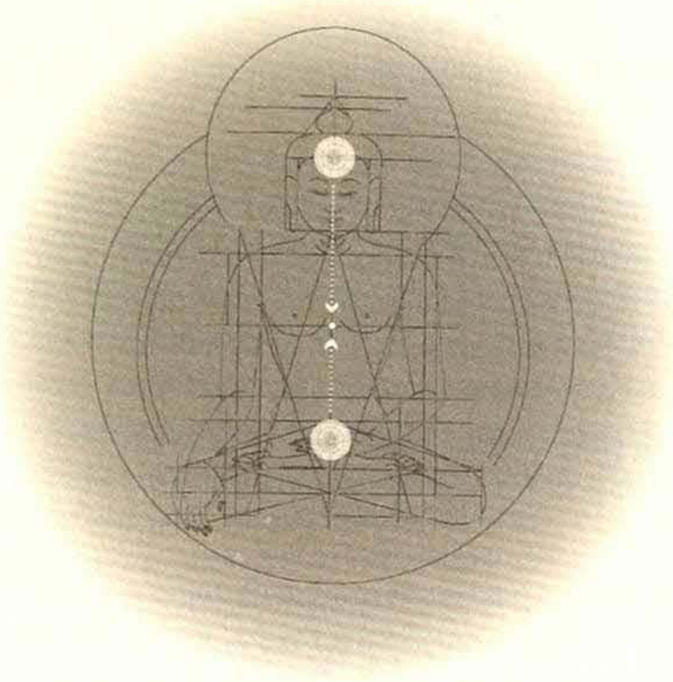
В это время умирающий переживает огромное блаженство, выше всего, что возможно в жизни.

Невероятно красивый красный свет, похожий на закат во сне, возникает и движется вверх, и многие слышат, как будто кто-то произносит глубоким голосом слог «аааа».

Теперь ум освобождается от самой сильной зависимости: цепляния за тело. Благодаря этому автоматически исчезают 40 видов привязанности и желания. Всякое прилипание к прошлой жизни уходит, мирские стремления остаются без объекта, и наши связи с людьми, местами и впечатлениями растворяются. В этот момент уходят ожидания и ограничения.

### *Достижение: освобождение от тупости*

Через 20–30 минут после остановки сердца, когда сущности отца и матери сливаются воедино на уровне сердечного центра, всякое восприятие прекращается. Семь завес, происходящих от неведения, исчезают, и все становится черным и беззвучным. Эта темнота, собственно, и знаменует момент отделения сознания от прожитой



*Появление, нарастание, достижение*

жизни. Встреча с этой энергией кладет конец всем концепциям и мешающим эмоциям. Переживаемое здесь нулевое состояние гораздо короче, чем предыдущие движения, и в его финале ум сияет во всю свою мощь.

### *Как мы можем использовать знание о внутренних процессах смерти?*

Прежде чем встретиться со смертью лицом к лицу, лучше познакомиться с ней, помогая близкому человеку. Ясное представление об этих процессах дает чувство уверенности и безопасности тем, кто заботится об умирающем, и это можно использовать позже, когда придет их черед расставаться с жизнью. Поэтому в следующей главе процесс умирания описывается с точки зрения семьи и сиделок. Буддийские взгляды и методы позволя-





ют наилучшим образом использовать эту ситуацию всем участникам.

В это время умирающий переживает огромное блаженство, выше всего, что возможно в жизни. Как выглядит промежуточное состояние, начинающееся сразу после отделения ума от тела, и как сознательно распорядиться этим периодом, описывается в дальнейших главах.

| **РАСТВОРЕНИЕ ЭНЕРГИЙ (СОЗНАНИЕ)** | | |
|---|---|---|
| **РАСТВОРЕНИЕ** | **Мужская энергия** | - отцовская сущность растворяется на верхнем конце центрального канала и устремляется к сердечному центру<br>*появление растворяется в нарастании* |
| | **Женская энергия** | - материнская сущность растворяется в точке на четыре пальца ниже пупка на нижнем конце центрального канала и поднимается к сердечному центру<br>*нарастание растворяется в достижении* |
| | **Мужская и женская энергия вместе** | - мужская и женская энергии сливаются воедино в сердце<br>- наступает собственно смерть<br>*достижение растворяется в пространстве* |
| | **Ясный свет** | - все энергии растворяются<br>*пространство растворяется в Ясном свете* |
| **ОЩУЩЕНИЕ** | **Мужская энергия** | - ум становится более проницательным и утонченным<br>- движение по туннелю и очень чистый белый свет<br>- слышится звук «ХАНГ»<br>- растворяются 33 ментальных состояния, такие как ненависть, гнев, ярость, отвращение, страх и т.п.; возникает чувство глубокой ясности<br>- ощущения согласуются с описаниями околосмертных переживаний |

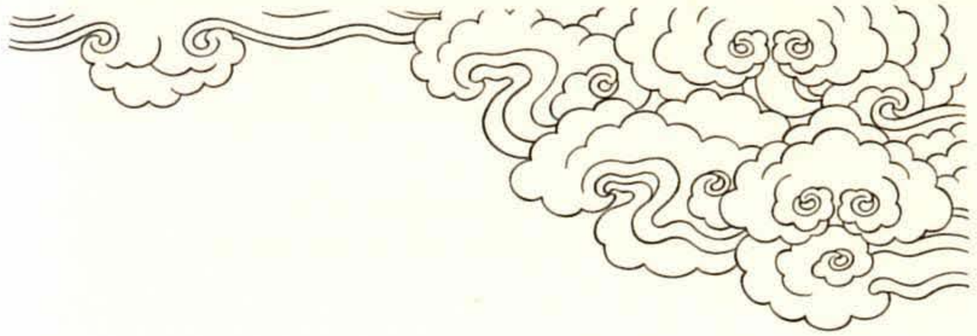
| | | |
|---|---|---|
| ОЩУЩЕНИЕ | Женская энергия | - восхождение женской энергии создает ощущение теплого, красноватого света<br>- слышится звук «А»<br>- растворяются 40 ментальных состояний, таких как привязанность, желание, ожидания и т.п.; возникает огромное блаженство |
| | Мужская и женская энергия вместе | - слияние обеих энергий с внутренним осознаванием вызывает переживание полной темноты и «спокойствия» абсолютно без каких-либо чувственных впечатлений<br>- растворяются семь ментальных состояний, таких как неведение, скука и т.п. |
| | Ясный свет | - чрезвычайно ясный, лучезарный свет |
| ВНУТРЕННЕЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ | Мужская энергия | **появление (тиб. *нанг*):**<br>- появляется белый свет (красивый, чистый, мягкий, похожий на лунный)<br>- проявляются присущие уму способности, например всплывают обширные воспоминания о прошедшей жизни |
| | Женская энергия | **нарастание (тиб. *чед*)**<br>- красноватое свечение (как заря на безоблачном утреннем небе)<br>- необусловленная радость |
| | Мужская и женская энергия вместе | **достижение (тиб. *тхоб*)**<br>- появляется резкая темнота (как безоблачное небо без солнца, луны и звезд)<br>- растворяются жесткие идеи и умственные ограничения<br>- изчезает граница между субъектом и объектом |
| | Ясный свет | Умирающий переживает природу ума или теряет сознание, после чего начинается бардо таковости |





| | | |
|---|---|---|
| МЕДИЦИНСКОЕ ОБЪЯСНЕНИЕ ВНЕШНИХ ЗНАКОВ | Мужская энергия | Спустя 5–10 минут после клинической смерти<br>- необратимая функциональная потеря центров головного мозга (гибель нервных клеток и соединений между ними — синапсов) |
| | Женская энергия | Спустя 10–15 минут после клинической смерти<br>- необратимая функциональная потеря «брюшного мозга» (то есть периферийной нервной системы — ганглиев — в животе) |
| | Мужская и женская энергия вместе | Спустя 20–30 минут после клинической смерти<br>- необратимая функциональная потеря «кластеров» клеток сердечной мышцы<br>- появление внешних знаков смерти: трупное окоченение, трупные пятна, выделение белых и красных жидкостей изо рта, носа, ушей (эти знаки могут и не появляться, если тело очень сильно пострадало) |
| | Ясный свет | - черты лица расслабляются |
| ПОДГОТОВКА И РЕКОМЕНДУЕМОЕ ПОВЕДЕНИЕ | Мужская энергия | - ясное намерение и желание использовать процесс умирания для блага всех существ и достичь Освобождения или Просветления: эта установка вырабатывается среди прочего посредством медитаций Прибежища и «Давать и брать»<br>- можно освободиться от всякого чувства неприязни, что достигается, в частности, с помощью медитации на Любящие Глаза<br>- следует отпустить прошлое и открыться пространству: в этом можно упражняться, например, медитируя на Алмазный Ум<br>*можно пережить Состояние излучения Будды* (санскр. *нирманакайя*) |
| | Женская энергия | - следует растворить всякую привязанность: осознать составную природу всех явлений и расслабиться; такое отношение можно тренировать, например, в практике Подношения мандалы, одном из Основополагающих упражнений<br>*можно пережить Состояние радости Будды* (санскр. *самбхогакайя*) |

| | | |
|---|---|---|
| ПОДГОТОВКА И РЕКОМЕНДУЕМОЕ ПОВЕДЕНИЕ | Мужская и женская энергия вместе | - фаза слияния в медитации<br>- погружение в состояние Махамудры<br>*можно пережить Состояние истины Будды* (санскр. *дхармакайя*) |
| | Ясный свет | - следует отпустить все прошлые впечатления<br>- можно узнать в Ясном свете проявление ума<br>- ослабляем тенденцию хвататься за что-либо и расслабленно покоимся в происходящем<br>- полезно сделать пхову в Состоянии истины<br>*Здесь есть возможность осознанно переживать и покоиться в Ясном свете (используя медитацию, называемую по-тибетски тудам)* |



# ЗАБОТА ОБ УМИРАЮЩЕМ

Хотя момент смерти в наше время четко определен с медицинской точки зрения (когда перестает функционировать мозг и ствол мозга, вместе с чем наступает необратимое прекращение биологической жизни), различные состояния и фазы процесса умирания трактуются по-разному в зависимости от культуры и мировоззрения. В течение столетий взгляды на жизнь и здоровье, как и отношение к смерти, непрестанно менялись. Из-за высокой детской смертности, неурожаев, войн и эпидемий в позднем Средневековье и раннем Возрождении смерть была привычной частью повседневной жизни. Они повсюду шли рука об руку и были переплетены не только потому, что тогда чаще можно было столкнуться со смертью в силу случайности или несчастий, но и потому, что об умирающих заботились близкие, ухаживали за ними дома до самой кончины.

Почти во всех культурах смерть считалась путешествием в другие миры, о котором нужно было побеспокоиться еще при жизни.



Предсмертное состояние использовалось для сознательной подготовки к надвигающемуся финалу как умирающим, так и его окружением, и эта подготовка начиналась при первых же признаках угасания. За исключением войны или эпидемии, человек редко умирал в одиночестве — друзья, соседи и родственники собирались у постели, чтобы поддержать его. Смерть была не только концом, но обязательно и началом, к которому человек хотел приступить во всеоружии. Во многих культурах состояние человека в смертный час рассматривалось как ключевой фактор его будущей судьбы. И чтобы собраться в этот путь как следует, важно было вовремя настроиться и поразмыслить о грядущих событиях.

В XIX веке на Западе, с приходом индустриализации и прогрессом медицины, внимание слегка сместилось с умирающего человека на умирающее тело. Постепенно были открыты методы продления жизни, связанные с пребыванием в больнице в окружении незнакомых сиделок и врачей. Обстановка стала прохладной, нередко безразличной и деловой. Разделение задач между разными профессиональными сферами также изменило отношение к умирающему или покойнику. Одним из примеров этого является введение безличного административного акта освидетельствования смерти, в котором точное ее время и причина регистрируются врачом, обычно остающимся неизвестным, при минимальном участии родственников. Другой пример — это профессиональная похоронная индустрия, вместо семьи берущая на себя все хлопоты, такие как обмывание и одевание тела, составление некролога, организация прощальной церемонии и т.д.





## УЙТИ ДОСТОЙНО

Если нашему взору предстает смертное ложе с человеком, некогда цветущим, а теперь сильно измененным медикаментами или увядшим, это, конечно, очень неприятно. Хочется быть конструктивным и ободряющим, но непонятно, как этого достичь. Справиться с задачей поможет мысль о том, что Будда-природа каждого существа неразрушима и что все осмысленные дела, совершенные при жизни человеком, который теперь уходит из нее, сохраняются и составляют его глубочайшую суть. Такой взгляд формирует благородное отношение и к умирающему, и к самому процессу умирания. Различные радиопередачи по-прежнему присутствуют в эфире, но приемник (тело) теперь может издавать лишь отдельные трескучие звуки.

Ум подобен вневременному пространству, всеобъемлющему и неизменному источнику всех явлений.



Он не может умереть или исчезнуть, поскольку никогда не возникал и не был из чего-то составлен. На наших глазах угасает и умирает только тело, за которое люди изо всех сил цепляются до последней минуты. Если, сопровождая любимого замечательного человека, мы понимаем: ничто не теряется насовсем и после созревания в промежуточном состоянии накопленные в сознании-хранилище тенденции снова проявятся в следующей жизни, — то можем расслабиться. Буддисты руководствуются идеей о том, что смерть ведет к новому рождению, и становятся в некотором роде свидетелями упаковки ума в новую оболочку, которая, возможно, принесет ему счастье.

Чтобы прощание родственников с умирающим не становилось слишком болезненным, обеим сторонам

не помешает определенная подготовка. Тот, кто умирает, поступит мудро, если пожелает окружающим всего наилучшего и без спешки, но и без колебаний попрощается с семьей, друзьями и обладаниями. Радостное воспоминание обо всем хорошем и осмысленном, чему мы научились и через что прошли вместе, приносит воодушевление и часто примирение. После этого все могут свободно идти дальше.

Умирающему следует простить трудных людей и таким образом растворить связь с ними, дабы не встречаться снова в следующей жизни. Лучшая самозащита в такой ситуации — сознательно отпустить всякое чувство мести и вины, заодно против и самого себя. Глубокое понимание, что все плохое в конечном счете совершается из-за неведения, а не по злой воле (и принесет соответствующие результаты виновнику), наверняка облегчит этот важный шаг. Растворение негативных чувств и хорошие пожелания — это действия, которые одинаково важны и для умирающего, и для его близких.

Если получается (хотя бы на уровне идей) рассматривать процесс умирания как смену одежды, он становится проще для всех. После совместно прожитой жизни у людей обычно остается много общего, что понято и пройдено, и это создает возможности для встреч в следующих жизнях. Наши нынешние мысли друг о друге, стиль общения и пожелания в адрес других людей определяют, какое будущее нас ждет. Сознательная ориентация на счастье и на прочие важные вещи создает психологический избыток и действительно имеет смысл в долгосрочной перспективе.

Обязательно следует позаботиться, чтобы ненужные и поверхностные дела не отвлекали умирающего от главного. Не теряясь в мелочных воспоминаниях, необходимо прояснить любые сложные отношения в доброй и щедрой манере; отпустить, насколько это возможно, все, что бес-





покоит; и затем сосредоточиться на освобождении от стесняющего больного тела. В этот момент важнее заняться природой ума и понять, что она вне смерти и рождения.

Лучшая помощь умирающему — снова и снова напоминать ему: самое прекрасное, что он только может представить, находится у него над головой и его цель — попасть туда.

Фокус в том, чтобы научиться не воспринимать личностно всю эту историю со смертью, ведь любое существо рано или поздно умрет.

## ШЕСТЬ ОСВОБОЖДАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Многие надеются, что смерть придет как можно позже, да к тому же окажется безболезненной и свободной от недугов: сидя у телевизора заснуть, выдохнуть — и конец. Но если почитать некрологи или заглянуть в больницы, быстро понимаешь, что такая удача выпадает лишь единицам. По статистике, весьма небольшой процент населения умирает подобным образом[20]. Остальные уходят медленно и осознают происходящее намного отчетливее, чем хотели бы. Согласно опросам, на Западе девять из десяти человек хотят закончить жизнь дома в окружении семьи. Однако в реальности все выглядит иначе: не многим это удается. Кое-кому доводится встретить финал в человеколюбивом хосписе. Но большинство умирает в больницах или домах престарелых.

Если мы хотим заботиться о людях в их последние дни, недели, месяцы и даже годы, надо понимать, что на этой стезе нас постоянно ожидают новые трудные задачи. В таких обстоятельствах полезно иметь определенные ориен-

тиры, четкое руководство, которое сообщало бы происходящему освобождающее направление. Наш настрой, имеющий глубокий смысл, помогает и обогащает всех: и окружающих, и нас самих, но, помимо этого, нужны еще соответствующие методы удержания правильного взгляда. Они определены Буддой как шесть видов деяний: щедрость, осмысленное поведение, терпение, радостное усилие, медитация и мудрость. Он назвал их *Шестью парамитами,* или Освобождающими действиями. Тот, кто встроит эти действия в свою повседневную жизнь, не покажется ни странным, ни сентиментальным — напротив, он станет непоколебимым столпом опоры для всех. Связанные с высшей идеей о взаимном влиянии всех явлений, которые неотделимы друг от друга, парамиты — это эффективный и очевидный инструмент Освобождения. При регулярном применении они растворяют границы между тем, кто действует, объектом действия и окружающим миром, пока стремление быть полезным и делать что-то хорошее не станет для человека естественным.

| ШЕСТЬ ОСВОБОЖДАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ | |
|---|---|
| **Щедрость** | Приносить краткосрочную, долговременную и абсолютную пользу — посредством тела, речи и ума |
| **Осмысленное поведение** | Действовать, говорить и думать так, чтобы это дарило счастье |
| **Терпение** | Проявлять выносливость, непоколебимость, стойкость |
| **Радостное усилие, или усердие** | Совершать полные смысла действия для блага других безо всяких ожиданий |
| **Медитация** | Создавать в уме дистанцию по отношению к любым событиям |
| **Мудрость** | Осознавать вневременное, неразрушимое осознающее |





К Освобождению и Просветлению ведет только то действие, которое подкреплено озарением или мгновенным переживанием того, что у воспринимающего, воспринимаемого и самого восприятия нет какой-либо неизменной природы и они составляют единое целое.

Будда учил, что каждое мгновение жизни — будь то прекраснейшие всплески отваги и любви, повседневные или даже предсмертные моменты — может вести к постижению благодаря Освобождающим или «выходящим за пределы» действиям. Хотя осмысленные поступки сами по себе полезны всем участникам процесса, вырваться из сансары они помогают лишь в том случае, если ощущение отделенности того, кто действует, от объекта и адресата исчезло. Только растворив эту привычку посредством постижения пустотной, то есть лишенной собственной природы и взаимозависимой, сущности происходящего, можно раскрыть богатство ума во всей его полноте. Это происходит благодаря шестой и окончательной ступени в череде Освобождающих действий — мудрости.

Мудрость дает взгляд, благодаря которому пять предшествующих парамит приводят к Освобождению и даже Просветлению, и каждая встреча с существами и миром становится благодатным полем приложения сил. Тогда все приятное воспринимается как благословение (нечто хорошее, чем можно поделиться с другими), а все трудности — как поучения и растворение плохой кармы.

Только накапливая в уме осмысленные, позитивные дела и слова, а также постигая мудрость, можно достичь Просветления.

Поэтому логично, чтобы и умирающие, и те, кто о них заботятся, использовали время прощания для сбора хороших впечатлений.

Далее будут описаны ключевые советы, которые Будда дал, вовсе не грозя перстом. Они касаются всех областей жизни, позволяя в целом быть полезными для других, и потому вполне применимы в ситуации, когда вы заботитесь об умирающих.

## *Щедрость*

Ничто так не сближает, как простые знаки симпатии и стремление делать что-то хорошее для других: то есть простая щедрость. Она демонстрирует богатство, неотъемлемо присущее пространству, и полезные качества всех живущих. С таким подходом даяние становится легче, потому что оно удовлетворяет потребности и неотделимо от целого. В традиционных текстах различают три вида щедрости:

1. Делиться едой, деньгами или временем, особенно если это непосредственно поможет кому-то выжить. Этот вид щедрости может проявляться и в повседневной жизни. Мы дарим людям свою любовь и доверие и наслаждаемся проводимыми вместе часами. Применительно к заботе об умирающих быть щедрым значит обогащать финальный период жизни серьезно больного или находящегося при смерти. И здесь важно уделять внимание его действительным нуждам, а не душить в тисках чрезмерной опеки. Мгновения непосредственной открытости особенно ценны. Они придают силу, добавляют благородства отношениям и делают богаче всех участников. Слезы и скорбь, напротив, ничем не помогают тому, кто умирает, скорее, они отвлекают и обременяют. Лучше





использовать всплывающие чувства для заботы и ясного общения, тем самым вселяя уверенность в человека, стоящего на пороге неизвестности. Это разумно и помогает перейти из жизни в смерть.

2. Защищать других, обеспечивая им разумное воспитание и образование.

Это помощь, которая остается с людьми на всю жизнь. Сюда также относятся действия с дальним прицелом: например, поддержка строгого ограничения рождаемости в бедных странах мира, чтобы позволить и детям, и их родителям жить достойно.

В случае заботы об умирающем этот тип защиты может проявляться в улаживании его практических дел, это приносит человеку успокоение и убежденность, что все действительно в порядке. Можно помочь составить завещание, привести в порядок бумаги и отвадить трудных родственников или деловых партнеров от назойливых посещений, чтобы человека не отрывали от существенных дел ради ненужных и неприятных вопросов. Вместо разговоров о пустяках гораздо важнее дать ему время осознанно расстаться со всем материальным и всеми друзьями.

Намного легче оторваться от жизни, заранее разделив свои обладания между близкими.



3. Дарить освобождающее учение Будды. Эффект этого вида щедрости проявляется во всех воплощениях вплоть до Просветления: указывая на безначальный ум, буддийское учение охватывает жизнь, умирание, последующую смерть и все рождения. Участки на зеркале ума,

очищенные благодаря Дхарме, легко можно вернуть на тот же уровень в следующих жизнях — до достижения окончательной цели, полной реализации своего потенциала. Поэтому делиться этими поучениями — высший уровень щедрости. Если удается донести до умирающего, что ум связан с этим распадающимся телом только на одну жизнь, приходит успокоение. А если добавить, что ум, как пространство, вне смерти и рождения, то проявляющиеся картинки запутанности и старости становятся более терпимыми. Этот взгляд придает последнему отрезку жизни достоинство (которого часто недостает в такие моменты), помогая человеку расслабиться, а заботящимся о нем — смелее взглянуть на собственную смерть.

### *Осмысленное поведение*

Щедрость становится фундаментом для открытости и доверия, которые лучше всего закрепляются осмысленным поведением. Впечатления, засеянные в сознание-хранилище за долгие годы, суть единственное, что сопровождает нас после смерти и определяет наши последующие переживания и рождения. Поэтому действия, слова и мысли, несущие другим счастье, обладают высочайшим смыслом и быстро делают ум непоколебимым. Продолжая практику, можно даже полностью освободиться от поверхностных мешающих чувств.

Как это применить у постели умирающего?

Самое важное — устранить факторы беспокойства, не только внимательно исполняя роль сиделки и применяя десять полезных действий, но прежде всего создавая хорошую, спокойную атмосферу[21]. Дискуссиям с врачами и медсестрами здесь не место, как и уничижительным комментариям или последним семейным сплетням. Вместо того чтобы судить кого-то или сомневаться в компе-





тентности медперсонала, следует выстроить дружеское взаимодействие с окружением и всегда подчеркивать хорошие качества других, при этом позволяя нытикам и склочникам выдохнуться. Непосредственный уход за умирающим должен осуществляться на заднем плане, а не быть в центре внимания. Гораздо важнее неустанно делать акцент на замечательных моментах прожитой жизни и превращать больного в пример для всех. Это придает его положению смысл и силу.

Если умирающему удается сохранять широкий взгляд и в то же самое время совершать какие-то осмысленные поступки, что подводит отличный итог его жизни, — это прекрасный подарок.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ТЕХ, КТО ПОМОГАЕТ УМИРАЮЩЕМУ, А ТАКЖЕ ДЛЯ СЕМЬИ И РОДСТВЕННИКОВ**

- Создайте приятную, чистую, тихую, не слишком отвлекающую обстановку, что лучше всего получается с осознанным, радостным отношением. Нужно, чтобы вам самим там нравилось, потому что умирающий это почувствует. Перед тем как передвинуть мебель, следует присесть на минутку и почувствовать комнату в целом.
- Ближе всего к умирающему лучше сидеть настоящим друзьям, причем тем из них, кто уже растворил старые неприятные чувства.
- По возможности старайтесь всегда находиться у изголовья умирающего, а не у ног, и прикасайтесь, если это необходимо, только к верхней части тела, рукам и макушке.
- Проявляйте свою заботу как можно спокойнее, осознавая смысл происходящего и избегая ненужных звуков, движений и физического контакта, а также воздержитесь от разговоров.
- В это время всякая неуверенность и любое искусственное выражение эмоций очень мешает умирающему. Если у постели смертельно больного мы думаем не столько о его ситуации, сколько о наследстве, нас там не должно быть. С другой стороны, наше сочувствие и осознанное присутствие могут принести много пользы.

- Когда человек теряет связь с ощущаемым миром, последним из чувств уходит слух. Поэтому мантры очень полезны. Всякий, у кого есть доверие, может прошептать ОМ АМИ ДЭВА ХРИ на ухо умирающему или подуть на кончики своих пальцев и слегка коснуться ими его макушки. Так мы принесем туда силу Будды Безграничного Света.

- Не стоит прикасаться к телу 30–60 минут от последнего выдоха; любые ненужные звуки надо постараться исключить, чтобы внутренние процессы умирания проходили без помех.

- Покойного следует оставить в комнате и в течение трех дней прикасаться к нему как можно меньше. Лучше всего не трогать его совсем — по меньшей мере первый час после установления смерти. Только потом можно мыть его и одевать. Если необходимо, устройте для семьи прощание с телом, прежде чем его вынесут. Правда, климатические условия и местные законы не всегда дают такую возможность, а с ними нужно считаться. Запомните: самые важные — первые 30–60 минут.

- Личные и особенно дорогие для покойного вещи не следует использовать, убирать прочь или раздаривать в течение 49 дней. Если после смерти оставшееся имущество делят, выбрасывают или спорят о нем, это может привести ум покойного в смятение или сильный гнев, что повредит его перерождению.

- Говорите об ушедшем только хорошее и проявляйте щедрость от его имени. Уместны, например, денежные подарки друзьям, нуждающимся людям или сообществам, которые были важны для покойного.

**БУДДИЙСКИЕ МЕТОДЫ ДЛЯ ТЕХ, КТО ПОМОГАЕТ УМИРАЮЩЕМУ, А ТАКЖЕ ДЛЯ СЕМЬИ И РОДСТВЕННИКОВ**

- Умирающим буддистам или людям, открытым этому учению, на ранней стадии помогут пилюли благословения, нектар с посвящений и т.п. Принимаемые с доверием, они на какое-то время улучшают (по принципу «Освобождения через вкус») состояние ума, ведут к хорошему перерождению или даже Освобождению.

- Изображения Будд или алтари следует располагать над изголовьем, потому что они тянут внутренние энергии вверх и таким образом помогают умирающему переродиться в освобожденной или, по крайней мере, полезной сфере существования.





- Когда умирающий хочет, можно прочитывать ему сопутствующие медитации и пожелания или проигрывать их на аудиоплеере.

- Когда умирающий выдохнет последний раз, можно начинать петь или читать вслух пожелания и соответствующие практики. Если заботящийся об умирающем владеет методами осознанного умирания и прежде всего медитацией Крючки сочувствия (см. главу «Осознанное умирание»), которая переправляет ум покойного в Чистую страну высшего блаженства, то лучшее время для их применения — первые 20–30 минут после заключительного выдоха.

- Благословленные вещи можно положить под голову на подушку умирающего или покойного; ленточки с благословением, узлы защитников и т.п. можно сжечь вместе с телом или положить в гроб — на грудь.

- Родные и близкие могут поставить изображения Будды Безграничного Света там, где покойный любил бывать, потому что он будет возвращаться в любимые места.

- Следует делать пожелания и медитации от имени умершего, дарить деньги буддийским центрам, создавать буддийские библиотеки, возводить статуи Будд или ступы.

Требуется зрелость, чтобы действительно вести себя подобным образом, поддерживая любимого человека. Нередко поначалу люди долгое время стоят в неловкости — хотят помогать, но не получают разрешения или не умеют. Но если воспользоваться этими рекомендациями, польза будет огромной. Благодаря такой практике мы становимся менее тонкокожими, что, кроме всего прочего, позволит при будущих трудностях бесстрашно оставаться в собственном центре.

### *Терпение*

Хорошие впечатления, накопленные благодаря прежним значимым действиям, при первом же приступе гнева и ярости сгорают, обрекая человека на одиночество.

И тут искусно примененные терпение и понимание становятся эффективным противоядием гневу.

В ходе умирания фундамент для хорошего перерождения может быть поврежден (а у очень агрессивных людей — даже уничтожен) гневом. Так что этого чувства лучше избегать любой ценой. И умирающим, и тем, кто о них заботится, будет очень полезно практиковать соответствующие противоядия. Чем раньше мы обнаруживаем вспышку злости, тем проще ее унять. Как только мы ее распознали, следует создать двухстороннюю дистанцию: не стоит ни разбирать свой гнев в подробностях, ни вспыльчиво реагировать. Лучше всего просто «заморозить» его, либо ничего не говоря, либо говоря на совершенно иную тему.

Если все же человек, ухаживающий за умирающим, теряет терпение, сердится из-за постоянно повторяющегося неприятного поведения — или, в случае очень затянувшейся болезни, думает, что им злоупотребляют, — ему лучше всего вспомнить проведенные вместе былые дни. Затем осознать разочарование, уязвимость того, кто уходит, и боль, лишающую его самоконтроля. Это поможет развить больше терпения и сочувствия. Поскольку эти качества являются важным сырьем для раскрытия нашего собственного потенциала, на самом деле нам стоит поблагодарить ворчливого пациента за такую тренировку. Любые негативные чувства, которые могут возникать у смертного одра, — такие, как нетерпеливость, непонимание, скука, неопределенность и многое другое, — ослабляют свою хватку, если следить за ситуацией и помнить: здесь умирает человек! В некоторых случаях вполне может помочь просто короткий перерыв. Прежде чем мы перестанем осознавать, какой прекрасный подарок — развитие и хорошую карму —





преподносим и одновременно получаем прямо в данный момент, следует позвать на замену кого-то другого, а вернуться к уходу за смертельно больным позже, будучи вновь свежим и с запасом боевого духа. Если помощники умирающего в состоянии избежать чувства, что их используют или подвергают нападкам, они облегчают ему доступ к собственной силе и зрелости. Сохраняя ясную голову, мы не даем мешающим чувствам никакой свободы.

Как было описано выше, на определенной стадии процесса умирания возможны кратковременные вспышки злости. Но если с помощью медитации и прежде всего таких мантр, как ОМ МАНИ ПЕМЕ ХУНГ, мы выработали привычку не воспринимать серьезно свои и чужие наваждения, то и в этой ситуации удержим необходимую дистанцию. Лучше всего с пониманием позволить гневу, которым умирающий кипит по поводу «страдания, несправедливо выпавшего на его долю», сойти на нет. При необходимости неплохо с добрым юмором дать понять больному, что старость, болезнь и смерть — не его личные беды, они ударяют по всем (и по многим — гораздо сильнее). Можно также посоветовать ему концентрироваться на дыхании, на вселяющей уверенность картине или на какой-нибудь форме Будды. Если человеку знакомо принятие Прибежища, хорошо использовать эту практику. Тогда мешающие эмоции быстро растворятся, потому что формы Будд вызовут в нем благоприятный отклик, а в конце он сольется с их световыми телами. Не-буддистов можно отвлекать от гнева красивыми идеями или воспоминаниями.

Суть здесь в том, чтобы выдвинуть на передний план хорошие впечатления и позволить тяжелым чувствам проходить незамеченными. Кроме того, долгие периоды

отдыха и ожидания можно использовать для продолжения образования. Благодаря этому темы для разговора никогда не иссякнут, а заботящийся об умирающем окажется в выигрыше по возвращении в мир.

### *Радостное усилие*

Принося людям пользу не из желания получить что-то в награду, а просто потому, что это правильно и эффективно, мы создаем вокруг себя защитное поле силы, а наши тело и речь превращаются в прилежных помощников, позволяющих дарить миру добро. Когда мы настроены видеть настоящую радость в осмысленных делах, без устали защищая и обогащая других, мешающие чувства и даже боль чаще всего просто отскакивают от нас. У нас на уме более важные вещи!

Когда мы, смертельно уставшие, переходим болевой порог, но продолжаем сидеть у постели и заботиться об умирающем друге или родственнике, это создает очень счастливую связь: ведь активное позитивное участие в жизни других генерирует энергию, применимую и в других наполненных смыслом ситуациях. Это просто правильное действие, и оно настолько приятно, что к нему можно чуть ли не пристраститься. Опыт показывает: дабы осмысленно управлять этой силой, требуется часто медитировать или обладать исключительно трезвой головой.



Когда мы стараемся для умирающего сверх нормы, он испытывает огромную благодарность, и это многократно усиливает нашу связь, которая пригодится в будущих жизнях.





Кроме того, даже увядая телесно, человек все еще в достаточной мере располагает речью и сознанием, чтобы, например, поделиться ценной житейской мудростью. Если окружающим хватает широты ума и они готовы слушать, им остается лишь принять этот подарок с признательностью.

### *Медитация*

Насколько полезно при жизни медитировать и развивать глубокую непоколебимость, становится особенно понятно ближе к концу. В это время человек уже не может тренировать ум, но определенно пожинает плоды прошлых усилий. В медитации самое важное — отстраниться от всего, что возникает в сознании, разыгрывается в нем, воспринимается им и там же снова растворяется. Тот, кто достаточно часто наблюдал за этим процессом в состоянии медитативного погружения, постепенно сможет применять накопленную таким образом свободу и в повседневной жизни.

В то время как энергии постепенно уходят из тела в процессе умирания, это расслабленное состояние ума, развитое благодаря медитации, лучше всего поможет не быть запутанным или рассеянным.

Проводя медитацию для умирающего, мы помогаем ему сфокусировать ум на существенном. Благодаря этому он сможет снова найти пространство и свободу в собственном сознании. Известны бесчисленные практики, которые позволяют воспринимающему настроиться на различные аспекты своей природы и не отвлекаться. Если человек, за которым вы ухаживаете, разделяет буддийские взгляды, но не накопил еще медитативного опыта, очень полезно поместить у него над головой изображения того Будды, в сердце которого он хочет уйти.

Состояние ума Будды, выражающего нашу собственную суть, является надежным Прибежищем. Если умирающий открыт этому, очень важно правильно провести его по пути, и это, в свою очередь, откроет больше пространства в уме ассистента.

Моя смертельно больная ученица Сис и ее друзья в конце каждого дня призывали Будд с помощью своей обычной медитации. Так они напоминали себе поучения лам и делали пожелания для всех больных, находящихся в еще более тяжелом состоянии. Для всех участников концентрация на действительно важном была органичной частью дневных забот, и взращиваемая годами привычка именно тогда показала свой смысл. Невзирая на все обстоятельства, им удавалось делиться радостью и силой с окружающими, и скоро они стали в той больнице особенным явлением. Сиделок постоянно спрашивали, что это за люди и где можно заказать их услуги по уходу за больными. Благословение было совершенно очевидным для всех.

### *Мудрость*

Щедрость рождает открытость и создает связи, которые становятся более прочными с осмысленным поведением. Практикуя терпение, можно сохранить и защитить их, а радостная активность помогает всему расти.



Медитация обеспечивает необходимую дистанцию по отношению к трудностям и укрепляет желание работать для блага всех существ.

Добываемая таким образом свобода, несомненно, позволит жить более счастливо и осознанно. Поэтому тибетцы сравнивают пять вышеупомянутых парамит, или





«Освобождающих действий» с сильными ногами, умеющими быстро бегать, но достигающими цели лишь с помощью глаз (то есть мудрости — шестого элемента). В свою очередь глаза хорошо видят, но без ног никуда не дойдут. В школах и университетах учат мирским и обусловленным видам мудрости. Они помогают и отдельным людям, и обществу в целом лучше функционировать и приносить больше пользы. В частности, свойственные западным странам идеализм и критическое мышление, когда они применяются зрело и без предрассудков, становятся ценным подспорьем для тех, кто старается найти в себе осознающее. Но, каким бы красивым, здоровым и свободным ни делало мир такое знание, польза от него обрывается со смертью — просто потому, что это знание мирское.

Окончательная мудрость вне времени и нацелена на сам ум. Но она возникает только благодаря медитации, проводимой должным образом. В лаборатории ума мы посредством погружения открываем, что каждое явление — составное и непостоянное, и поэтому «пусто от» — или лишено — неизменной собственной природы. Если, постигнув это, мы ищем, кто же переживает данный опыт, наши руки хватают еще более «пустую» пустоту: они находят лишь пространство. То, что воспринимает, не имеет никаких материальных характеристик: ни размера, ни ширины, ни веса, ни цвета или вкуса. Но прежде чем записываться на курсы нигилизма или диалектического материализма, нам, возможно, стоит усвоить еще один факт: оно само воспринимаемо!

Если возможно осознавать то, что явно не является некой вещью, осознающее тоже не может исчезнуть. Следовательно, природа человека — вневременная и неразрушимая, и он вполне может уходить, бесстрашно празднуя прожитое и принося пользу другим.

Миру нужно — и в большом, и в маленьком масштабе — сильное, направленное в будущее функционирование без мешающих чувств. Это обязательно получится, если, поддерживая умирающего, человек перестанет воспринимать это как действия «для кого-то», а вместо этого почувствует свою неотделимость от целого. Это огромный шаг к взрослению. Мудрость начинает прорастать, когда пакет из самоотверженности, хороших пожеланий, терпения, силы, знания, навыков, а также стабильный ум последовательно используются на основе сочувствия к другому человеку. Сталкиваясь с распадом тела, нетрудно понять: ничто не является вещью «само по себе», и тем не менее все появляется — вот где высшие поучения!

## УМИРАНИЕ КАК ПРОЦЕСС

Знание внутренних процессов в теле и уме равно полезно как для подготовки к собственной смерти, так и для сопровождения умирающих. Зная, чего ожидать во время умирания, можно использовать эту ситуацию и целенаправленно удалять страхи.

Растворение первоэлементов тела может произойти внезапно — при несчастном случае — или длиться дни, недели и даже месяцы при болезни. Без применения болеутоляющих средств процесс умирания выглядит следующим образом.

Когда, как подробно описано в предыдущей главе, элемент земли растворяется в элементе воды, это вызывает замедление движений, и в конце концов тело может уже только лежать — не подкладывая подушек, не получается сидеть прямо. В это время умирающий просит его держать, ему приятен физический контакт, который успокаивает и подбадривает. Также на этом этапе ослабевает зрение и восприятие становится неясным.





Если умирающему время от времени говорить, где он находится и что именно сейчас происходит, это создает недостающие рамки, облегчающие его состояние.

Начинается период открытости, потому что все игры теряют смысл и внутренняя запутанность возрастает. Человеку хочется, чтобы ему напоминали о его жизненных успехах или хотя бы о чужих достижениях, которым он способствовал, но друзьям ни при каких обстоятельствах нельзя внушать ему надежду на выздоровление. Часто это последняя возможность сознательно попрощаться с любимым человеком, другом или членом семьи, и ее следует использовать. Явные изменения происходят и на физическом уровне: движения становятся все более хаотичными, конечности — холодными и менее чувствительными, а глаза западают глубже. Все это знаки того, что энергия большей частью ушла в середину тела. Когда ее потоки устремляются к центральному каналу в процессе умирания, то, в отличие от глубокого сна, это необратимо и окончательно.

Когда элемент воды растворяется в элементе огня, человек ощущает усиливающуюся жажду. Питьем, однако, ее не утолить.

Как упоминалось раньше, умирающие часто начинают пререкаться и сердиться, даже перед самой смертью. Основная причина в том, что они не могут ни верно слышать, ни вразумительно говорить. Интеллект все больше теряет ясность. Мантры Будды Безграничного Света (ОМ АМИ ДЭВА ХРИ) или Любящих Глаз (ОМ МАНИ ПЕМЕ ХУНГ) помогают и умирающему, и заботящемуся о нем подняться на внеличностный уровень восприятия.

Затем энергии продолжают стягиваться к сердечному центру, в то время как сознание пребывает в оси тела, идущей от макушки головы до центра силы ниже пупка. И теперь мы уже не можем рассчитывать, что умирающий вполне нас понимает.

В следующей фазе элемент огня растворяется в элементе воздуха, и умирающий теряет контроль над теплом. Ему холодно, он хочет, чтобы его укрывали толстыми одеялами, но они не могут компенсировать потерю внутреннего тепла. В конце оно ощущается лишь в сердечном центре. Потом человек теряет контроль над дыханием, которое становится все более неровным и постепенно затрудняется — вплоть до так называемого предсмертного клекота.

В свою очередь, элемент ветра начинает растворяться в элементе пространства. В традиционных описаниях без болеутоляющих лекарств человек, умирая, отчаянно хватает воздух ртом, словно тонет. Страх в это время может колоссально возрасти, и все понимают, что дело идет к концу.



Даже тот, кто много медитировал и уже с нетерпением ждет встречи с Буддами, присутствие которых ощущает все ближе, редко может избежать последней попытки тела подняться.

В конце концов, выживание — это его функция.

Тут рвутся последние связи с жизнью, но не с любимыми людьми. Очень часто бывает, что человеку удается умереть только после того, как близкий друг вышел из комнаты. Поэтому любимые могут повлиять на процесс умирания своим присутствием или отсутствием, в то время как умирающий переключается между бодрствованием и глубоко бессознательным состоянием. В по-





следние мгновения он делает три долгих выдоха и уже не вдыхает, после чего обычно считается скончавшимся.

Однако в медицинской практике для освидетельствования смерти ждут еще прекращения электрической активности в клетках ствола мозга, которое происходит из-за отсутствия кислорода.

Как говорилось выше, с буддийской точки зрения смерть в этот момент еще не наступила; просто ветер полностью растворился в элементе пространства. Родственникам или тем, кто заботится об умирающем, к этому времени следует договориться с врачами и медсестрами, чтобы можно было спокойно провести час рядом с телом, к которому никто не должен прикасаться. Тогда внутренние процессы не встретят никаких помех до окончательной смерти.

### Инструкции из Тибетской книги мертвых[22]

Как узнать Ясный свет, возникающий во время умирания

*Слушай, (имя)! Сейчас ты должен видеть путь.*
*Как только перестанешь дышать, узришь извечный лучезарный свет.*
*Это первая фаза умирания, о которой учитель говорил тебе при жизни.*
*Это истинная реальность, пустая и без прикрас, как пространство.*
*Это твой безначальный ум, незапятнанный и неприглаженный, без центра и края, пустой и лучезарный.*
*Распознай это состояние таким, как оно есть, и вступи в него!*
*Если ты дошел досюда, я помогу тебе постичь его.*

Эти слова шепчут снова и снова на ухо умирающему, чтобы они оставили след в его сознании, и так продолжается до прекращения видимого извне дыхания. Перед самой остановкой дыхания помощник переворачивает умирающего на бок так, дабы привести его тело в позицию спящего льва. Одновременно он читает текст, подсказывая, что будет дальше. В этот момент существа переживают истинную, безупречную природу всего. Это первая фаза умирания, лучезарный свет подлинной реальности.

## ОСОБЫЕ ТРУДНОСТИ

### *Боль*

В промышленно развитых западных странах хорошая карма чаще всего избавляет людей от сильного физического страдания, поскольку надлежащая помощь, к счастью, предоставляется системой, а болеутоляющие препараты всегда доступны и прописываются в нужное время.

Бытует представление о том, что чем больше человек страдает в конце жизни, тем лучше он «очищается», и что так можно избавиться от многих негативных впечатлений, которые иначе будут тянуться за нами в следующую жизнь. Но это неверно. Негативные впечатления расходуются прямо в момент их проявления. Как только змея укусила, они уже растворились. После этого можно лишь смягчать последствия. Никак не противодействовать кармическому результату болезни — то есть боли — это ошибка, не приносящая никакой заслуги. Стойко перенося ненужное страдание, мы не очистимся ни больше, ни меньше. Скорее — ослабим силу воли в следующей жизни, если в нынешней позволим этому состоянию разрастаться. Гораздо больше зрелости и мудрости в том, чтобы без драм воспользоваться всеми возможными видами помощи и настроиться на принципиально неотъемлемые способности ума: бесстрашие, радость, силу и любовь. Это закладывает в сознание намного лучшие впечатления, и они пригодятся в будущей жизни.

### *Эвтаназия*

Эвтаназия — трудный вопрос, в котором имеют значение и карма, и отношение всех участников. В буддизме обычно советуют не прибегать к ней, поскольку тем





самым сознательно разрушаются энергии 72 000 Будд, живущих в теле. Те, кто из сочувствия помогают сильно страдающим убить себя, поступают по большей части необдуманно и потому пожинают не так много негативных впечатлений. Но всякий, кто содействует самоубийце, должен понимать: все болезненное, чего удастся избежать таким способом, будет поджидать этого человека в следующем воплощении. Уже сам образ похожего будущего обычно заставляет воздержаться от такого поступка. Кроме того, сознательно покончив с жизнью, особенно при наличии анестетиков и не в приступе тотальной паники, самоубийца создает привычку к таким действиям в предстоящих рождениях.

Что происходит с людьми, подключенными к аппарату поддержания жизни и не подающими никаких ее признаков? Обычно решение принимает семья. В общем, можно посоветовать, если решено отключить машину, сделать это в ново- или полнолуние, потому что в такие дни энергии двух боковых каналов тела входят в центральный. Тем самым создаются лучшие условия для последующего промежуточного состояния и хорошего перерождения. Ум в эти дни яснее, и, если накоплены благоприятные впечатления, поток переживания легко пойдет вверх и выйдет через одно из отверстий головы, что облегчит процесс смерти.

В большинстве случаев вопрос об эвтаназии возникает, если врачи отказались от лечения и терапия не приносит результатов или если начался необратимый процесс умирания. Врач, прерывающий жизнь пациента, становится причиной его преждевременной смерти. Точное определение и оценка убийства существенно разнятся в законодательствах разных стран мира. На примере Сократа видно, насколько решающее значение имеет здесь точка зрения.

Однажды Сократ (жил в 468—399 гг. до н.э., почти во времена Будды) сидел на стене на краю рыночной площади, и мимо него вихрем промчался человек, преследуемый по пятам сердитой ордой мужчин с дубинками. Они закричали Сократу: «Держи его, это убийца»! — «А, мясник». — «Нет, — поспешил ответить один из преследователей, — он убил человека!» На это Сократ спокойно сказал: «О, значит, он солдат». Мужчины, к тому времени уже истинные греки, остановились в раздумьях и затем ответили: «Нет-нет, он преднамеренно убил человека!» — «Тогда понятно, — улыбнулся Сократ, — он, должно быть, палач». Тем временем беглец скрылся в боковых улочках. Его преследователи остались стоять на месте, запутанные, а Сократ встал и ушел.

Даже в буддизме убийство, которое, конечно, создает много страдания, оценивается в широком контексте. В одном из пяти сотен своих последних воплощений до Просветления, сам Будда убил человека, собиравшегося прикончить пятьсот других. С одной стороны, Будда сделал это, чтобы уберечь его от дальнейших негативных действий и таким образом защитить от очень трудной кармы; с другой — чтобы спасти много других жизней. С экономической точки зрения, это был правильный поступок, полезный для всех, кроме него самого.

Эвтаназия, разрешенная в некоторых странах, затрагивает огромный спектр внешних и внутренних факторов, и тем, кто отважился на такой шаг, можно лишь посоветовать не руководствоваться личностными мотивами[23] . Но это не защищает от мрачных типов, которым нравится чувствовать себя властелинами судеб, как это случается в домах престарелых. Вероятно, здоровые и альтруистические действия возможны только





при наличии зрелого человеколюбия и отсутствии изъянов. Несколько лет назад в Москве, участвуя в одной телепередаче, я знакомил зрителей с буддийским взглядом на эту тему. Все участники обсуждения согласились как с чем-то само собой разумеющимся, что в России эвтаназию разрешать не следует: из-за дефицита жилья врачей сразу же начали бы подкупать для проведения эвтаназии просто ради заветной квартиры. И искушение для членов семей поступить так же со стареющими или больными родственниками было бы только вопросом времени.

### *Донорство органов*

Каждый год в Германии более четырех тысяч[24] человек получает органы для пересадки, взятые от тысячи с лишним человеческих тел[25]. Сердце, его клапаны, печень, легкие и кровеносные сосуды можно изъять из мертвого тела, так же как и слуховые косточки, роговицы, костную ткань, связки и мозговые оболочки. С этой точки зрения человеческое тело представляет собой гигантский склад запасных частей, и каждый из нас — потенциальный донор или получатель жизненно важных органов. Предпосылкой для извлечения органов является однозначное установление смерти мозга — только после него, при наличии соответствующего согласия, можно приступить к изъятию. Донорство органов является одним из самых спорных вопросов современной медицины, отчасти потому, что быстрое развитие этой отрасли медицинских технологий сделало возможным такое обращение с человеком и его телом, которое разрушает как устоявшиеся порядки в этой области, некогда представлявшиеся самоочевидными, так и былые границы между жизнью и смертью.

С буддийской точки зрения очень полезно иметь карточку донора органов, чтобы в случае ранней смерти улучшить или продлить кому-то жизнь с помощью здоровых частей своего тела.

Но если нам не нравится эта мысль, не стоит поступать так по принуждению или же можно выбрать донорство тканей, потому что их забирают вплоть до 72 часов после биологической смерти[26]. Каждый может и должен умирать так, как хочет, и если человек готов спасти чужую жизнь, используя собственную смерть, это щедро. Но не меньше смысла в желании пройти через весь процесс умирания сознательно и без помех, дабы достичь Освобождения с помощью ранее освоенных медитаций. На том уровне сознания наша помощь существам будет неизмеримо больше.

Прекрасно и похвально, что есть смелые и полные сочувствия люди, готовые после смерти отдать свое тело для блага других. Донор при этом получает последний импульс хорошей кармы на дальнейший путь. Однако, согласно учению Будды и данным околосмертных исследований, в эту процедуру следует внести существенные дополнения и определенный духовный подход: хорошо, чтобы духовный учитель покойного, по возможности, поддерживал его во время изъятия органов, помогая предотвратить шок и получить заслуженные хорошие впечатления. Если сделать это правильно, донорство органов может стать высшим осуществлением практики чод — медитации «рассечения», используемой тибетскими йогинами. В ней практикующий достигает полной свободы, представляя, что раздает свое тело и кормит им голодных существ, одновременно растворяя всякую привязанность к своему «я». С подобной подготовкой ум





может радостно использовать возможности промежуточного состояния и для блага всех существ уйти туда, куда ведет его благородный настрой.

На мой взгляд, в идеале изъятие органов у скончавшихся буддистов, христиан и других гуманистов на Западе должно происходить с учетом того факта, что после остановки сердца, пока энергии в теле стягиваются к центру, ум донора продолжает отчетливо осознавать происходящее в окружающем пространстве. Но поскольку тело по медицинским причинам должно быть вскрыто именно в это время, следует действовать с величайшим сочувствием. Только по прошествии тридцати минут от наступления смерти по буддийским критериям — то есть после извлечения или остановки сердца — умерший полностью теряет осознавание.

Человек с переставшим функционировать мозгом воспринимает, что происходит в операционной, как обращаются с его телом, как говорит о нем персонал, и отчетливо чувствует отношение к нему присутствующих, поэтому все участники должны постоянно думать о благородном доноре. Лучше всего, если доверенный буддийский учитель, друг, уважаемый член семьи — или голос в заранее приготовленном аудиоплеере — будет объяснять ему огромную ценность этого дара, счастье, которое он тем самым принесет целым семьям, и то богатство, которое обретет сам в результате безграничной доброты своего поступка. Во время самой хирургической операции этот человек или врач могли бы мысленно объяснять умершему значение всех процессов. В конце, когда все органы собраны и, значит, могут продлить жизни других людей, хорошо сказать: «Теперь ты действительно свободен, ты не мог бы сделать для них больше. Сейчас иди к ясному свету или лучшим родителям, которые тебе по-

нравятся, и продолжай работать для блага существ. Твой благородный пример будет отмечен!»

Спорным остается вопрос, в какой степени сознание, как уже описано, не только втягивается в сердечный центр в процессе умирания, но и сохраняет с ним связь. В конце 1990-х доктор Пол Пирсал, всемирно признанный христианский нейропсихолог, опубликовал сенсационную книгу «Код сердца», в которой были собраны потрясающие сообщения о кажущихся необъяснимыми изменениях во вкусах, поведении, воспоминаниях и привычках реципиентов пересаженных сердец[27]. Его исследования обнаруживают явное соответствие этих изменений с личностными характеристиками доноров.

Недавние изыскания тем не менее указывают на то, что другие комплексы клеток — такие как легкие, печень или почки — тоже хранят память, привычки и предпочтения людей и, следовательно, дело не в том, что некий личностный ум, являющийся на самом деле лишь потоком впечатлений, находит себе новый дом вместе с сердцем покойного. Умонастроения и привычки реципиента совмещаются с привитой ему информацией донорских клеток. Чем более он открыт ей, тем лучше воспринимаются и приживаются эти влияния. При любых обстоятельствах тому, кому выпала удача получить орган, следует думать о доноре с большой благодарностью и быть готовым самому однажды сделать подобный подарок другим.

### *Самоубийство*

Самоубийство — это в принципе плохая идея, и, главное, оно не решает проблем навсегда. За исключением очень специфических обстоятельств, обычно это самый





большой вред, какой можно себе нанести, поскольку оставляет в уме даже больше впечатлений, наполненных страданием, нежели убийство незнакомца.

Исходя из буддийских представлений, совершать самоубийство категорически не следует, поскольку так создается привычка повторять его в будущих жизнях.



Это, кстати, объясняет, почему многие суицидально настроенные люди «влюблены» в саму идею и часто, вопреки заботливым попыткам родственников и друзей или многих часов терапии, просто не в состоянии отказаться от своего замысла. С каждым самоубийством шансы на благоприятные условия в будущей жизни ухудшаются, потому что человек напрямую обращается против своей просветленной природы. В 72 000 каналов человеческого тела живут энергии Будд, которые самоубийца собственноручно разрушает. Соответственно, наряду с убийством буддийского учителя или собственных родителей суицид считается одним из самых тяжелых негативных действий.

Всякому, кто задумал наложить на себя руки, следует осознать, что следующее перерождение будет очень болезненным. Можно с уверенностью предсказать, что человек окажется в очень трудных обстоятельствах, например в нецивилизованном регионе (таком, как некоторые части Африки). Это объяснение вовсе не какой-то психологический трюк или расистская шутка. Условия жизни на большей части этого огромного южного континента (то, как люди там обращаются друг с другом; болезни и угнетение, которые они претерпевают) весьма точно

соответствуют описанным Буддой кармическим последствиям самоубийства.

К сожалению, слишком многие полагают, что, самолично положив конец своей жизни, прекратят также и страдания. Или надеются, что, убив вместе с собой неверных, заслужат место рядом со своим богом. Каковы бы ни были индивидуальные поводы, Будда назвал три основные причины этого акта и их следствия.

**Глупость**: вера в то, что после разрушения тела боль и отчаяние прекратятся. Это, конечно, ошибка, так как ум, не рожденный и не составленный из частей, невозможно уничтожить. Поэтому все неоконченное последует за нами в очередную жизнь. В тяжелых случаях последствием такого поступка будет перерождение в меху и на четырех лапах[28].

**Привязанность**: ощущение невозможности жить дальше без кого-то. Эта мысль обычно возникает, если близкий партнер уходит от нас или погибает. Без любимого человека не хочется больше жить. В худшем варианте такое действие ведет к перерождению в состоянии голодного духа.

**Гнев**: намерение огорчить или ранить других. Часто за этим стоит мысль о мщении: «Я покажу вам, что вы со мной сделали!» Или: «Увидите, каково вам будет без меня!» Будда считает гнев самым опасным мотивом самоубийства. Гнев может привести к параноидным состояниям в адских мирах; его следует избегать во что бы то ни стало.

Убив себя, не решить никаких проблем, наоборот, они только откладываются на следующую жизнь, где проявятся в значительно более трудных обстоятельствах.





## ПОМОЩЬ ПОСЛЕ СМЕРТИ

После смерти возможность воздействовать на ум покойного остается еще в течение семи недель.

Несмотря на отсутствие чувственных впечатлений, ложное отождествление с неким «я», отдельным от целого, сохраняется.

Пока созревание кармы умершего не привело к новому перерождению, можно совершать хорошие поступки от его имени или делать пожелания, чтобы его пребывание в промежуточном состоянии было приятным, а следующая жизнь — хорошей. Поскольку пространство ничем не ограничено, такие пожелания вполне способны достигать своей цели. Усилить этот эффект помогут мантры ОМ АМИ ДЭВА ХРИ или ОМ МАНИ ПЕМЕ ХУНГ, все оборачивающие к состоянию высшей радости.

Часто сознание умершего стремится навещать места и людей, оказавших сильное влияние на его жизнь, поэтому будет мудро думать и говорить о нем только хорошее и по возможности оставить в неприкосновенности то, что он любил, на 49 дней после смерти. Если же покойный был щедрым и еще при жизни раздал и пожертвовал часть своего богатства, то, наоборот, следует как можно скорее исполнить это его желание. Таким образом его ум получит дополнительную хорошую карму на промежуточное состояние и перерождение. Через семь недель умерший уже окажется в следующей жизни, и наследники могут начинать споры или дюжинами насылать друг на друга адвокатов без помех для развития усопшего.

Другим уже хорошо известным на Западе методом помощи умершему в промежуточном состоянии является

чтение буддийских текстов, предлагающих ориентиры дальнейшего пути и советы.

Поток хороших пожеланий и действий является лучшей поддержкой покойному, как и лейтмотив «Тибетской книги мертвых»: «Не бойся, все это твой собственный ум!» Думая о человеке в течение семи недель после его смерти, можно быстро повторять эту фразу. Если в бестелесном состоянии он полностью поймет ее, это может привести к Освобождению. Уже в процессе умирания такие поучения вселяют спокойствие, несмотря на то что умирающий целиком поглощен своим физическим угасанием. Но если они появляются в уме позже, после пробуждения, то проникают глубоко. Когда ничто физическое не отвлекает и ум очень проницателен, они действительно приносят много пользы. В «Тибетской книге мертвых» упоминается, что после смерти люди становятся в девять раз более одаренными, чем в нынешнем не-йогическом теле с его заблокированными энергетическими каналами, — и эта мудрость приносит нам огромную пользу. Получая столь мощную поддержку, умерший может достичь освобождения от циклического существования или просто использовать хорошие впечатления, чтобы переродиться для блага многих.

### *Похороны и погребальный обряд*

В Тибете похороны всегда проходили по-разному, в зависимости от человека. Обычно покойника клали дома на дроги, где он оставался от трех до пяти дней. В трех «старых» буддийских школах было принято приглашать йогинов или нанимать монахов, которые в течение семи недель после смерти по ключевым дням читали вслух «Тибетскую книгу мертвых».





Последующие похороны соответствовали, по возможности, доминирующему элементу года рождения усопшего, дабы тело вернулось в пространство наиболее благоприятным образом, сообразуясь с циклом становления и ухода.

Родившихся в год земли по календарю Калачакры хоронили в могиле; в год воды — опускали в реку; в огненный год — сжигали, если хватало дров.

Но чаще всего до сих пор используется небесное погребение, поскольку оно добавляет покойному заряд хорошей кармы на дорогу. Согласно этой церемонии, тело перед рассветом доставляют на площадку для расчленения и скармливают грифам, которые часто слишком



*Могильщик — рагьяпа — расчленяет труп и кормит им грифов в ритуале небесного погребения*[29]

велики, чтобы взлететь высоко. Это огромные птицы, и когда одна из них пролетает у кого-то над головой, человек остается с покатыми плечами и пробором посередине. Тибетцам нравится считать их Бодхисаттвами, благословляющими умерших на прощание.

Кремацию в основном применяли к ламам среднего ранга. А для лам с высокими достижениями многие века строили ступы, куда помещались останки или кремационный пепел, и люди приходили туда получить благословение.

Что происходит с телом усопшего, важно прежде всего для его близких. В наши дни существуют бесчисленные варианты похорон: от кремации и захоронения урны на кладбище до отправки в космос на стратостате или опускания в море; можно даже спрессовать тело в алмаз. Принять решение проще, если покойный при жизни выразил свои пожелания на этот счет.

Сами похороны — это осознанное прощание. В надгробной речи следует высказываться в соответствии с чувствами собравшихся и их образованием, упоминая о продолжении жизни и общем, неличностном характере непостоянства. Если дать присутствующим понять, что покойный перешел из мира, где был уязвим, в защищенное состояние и теперь будет жить в умах близких, они станут смотреть в будущее с более расслабленным чувством. Кроме того, можно сказать что-то о перерождении, если люди открыты этой идее, и, вероятно, о природе ума. Закончить стоит воспоминаниями об ушедшем, хорошими пожеланиями в его адрес и в заключение дать всем минуту, чтобы поблагодарить покойного. Мысль о том, что он уже достиг состояния полного блаженства, рад собравшимся или может скоро вернуться с большим потенциалом, поддержит всех.

В буддийском понимании следует также отметить и почтить умершего.





Полное любви и позитива прощание с усопшим — прекраснейший подарок ему и его семье.

Это дает лучший импульс его последующему развитию и оставляет хорошие впечатления в потоке ума. Клейкие, пронизанные отчаянием мысли «как мне тебя не хватает!» или «на кого ты меня оставил?» никому не помогают и неприятны умершему, ведь, как бы он ни хотел, дороги назад нет. Мы все равно встретимся снова, и покойный в любом случае чувствует себя хорошо, поэтому оплакивать его, с буддийской точки зрения, не нужно — это проявление чистой привязанности, хотя, конечно, по-человечески она совершенно понятна. Так же, как в прошлом делали древние германцы (и этот обычай по-прежнему распространен в Скандинавии и Ирландии), на поминках стоит подчеркивать достижения покойного. Три-четыре дня после смерти, когда, по буддийским представлениям, сознание умершего пробуждается от шока умирания, все его друзья сходятся, празднуют и рассказывают друг другу об интересных случаях, пережитых вместе с ушедшим товарищем.

### *Траур*

Буддисты с самого начала узнают, что всякое обусловленное счастье непостоянно, а все отношения заканчиваются со смертью. Поэтому оба партнера стараются настраиваться на непреходящие ценности, в то же время наслаждаясь жизнью. Благодаря такому подходу каждая встреча становится подарком, ведь она может оказаться последней. Для тех, кто медитирует, непостоянство — верный спутник, каждая практика ведет к мысли об ис-

ключительности этой жизни и затем о переменчивой природе явлений: ничего невозможно удержать навсегда, и поэтому следует использовать момент прямо сейчас.

Даже предполагая, что умерший больше не страдает, большинство людей вряд ли может сразу применить эти поучения и отпустить чувство утраты. Буддисты часто стараются не слишком громко оплакивать покойного в первые 49 дней, чтобы не мешать его дальнейшему развитию. Но даже понимание того, что все хорошее, что мы сделали вместе в этой жизни, радостно сведет нас в следующей, помогает редко.

В буддийском представлении скорбь — это очень сильная, болезненная и затягивающая эмоция. Период траура составляет естественный переход к следующей стадии жизни — без того, кто покинул этот мир. Требуется довольно много времени, чтобы растворились привычки и возникли новые связи.



На самом деле с раннего детства вся жизнь складывается из расставаний — приходов и уходов, — но с потерей любимого человека это становится до крайности очевидно.

Так что даже столь трудный этап предоставляет возможность многое понять, распознать свои желания и использовать силу чувств на благо других.

В это время особенно полезна медитация. Она снова и снова напоминает об иллюзорности всех явлений и о легкости бытия. Открытые ретриты*: могут помочь справиться с трудной ситуацией, а друзья в буддийских

* Несколько дней интенсивной медитации без отвлечения на мирские дела, в данном случае без полной изоляции от других людей. — Прим. ред.





центрах с радостью окажут поддержку в переходный период. Буддистам особенно важно встретиться в это время со своим учителем. Как Будда в разговоре с женщиной, скорбящей о потере ребенка, учитель откроет человеку неличностный взгляд, создающий в уме больше пространства, необходимого для преодоления чувства утраты. Кроме того, он может посоветовать, как построить новую жизнь и использовать ее осмысленно. Благодаря его поддержке растут уверенность и сила.

### Скорбящая мать

Люди отправили к Будде мать только что умершего мальчика, думая, что у Просветленного есть лекарство, способное вернуть ребенка к жизни. Будда пообещал помочь и попросил эту женщину принести горчичные зерна из дома, где никто еще не умирал. Как она ни искала, не нашлось такого дома; везде умерли или родители, или супруги, или родители родителей. Тогда Будда сказал ей: «Все, что рождено, в конце концов, рано или поздно, должно умереть. Только одно действительно надежно и долговечно — наш собственный ум, его просветленная природа».

Все проходят четыре стадии траура, в большей или меньшей степени: поначалу человек застывает, не допускает скорби и сознательно противостоит этому чувству. Затем возникает острое ощущение утраты, и мы ищем объяснений. После долгого периода одиночества мы снова, более интенсивно, открываемся окружающим. Далее можно, сохраняя потерю в сердце, снова наслаждаться жизнью.

На какой бы стадии мы в данный момент ни находились, важно понимать, что смерть и утраты случаются с каждым, это не что-то личное. В период траура было

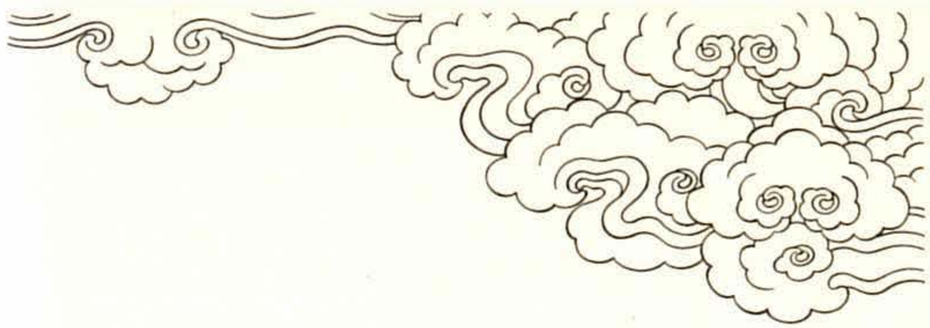
бы мудро максимально использовать силу эмоций в других областях, продолжая внутренне работать со своими переживаниями и за счет этого помогая другим в такой же ситуации.

Если попросить у тибетских лам противоядие, они обычно предложат сочувствие, но одновременно заверят нас, что всякая скорбь основана на привязанности.

### Марпа

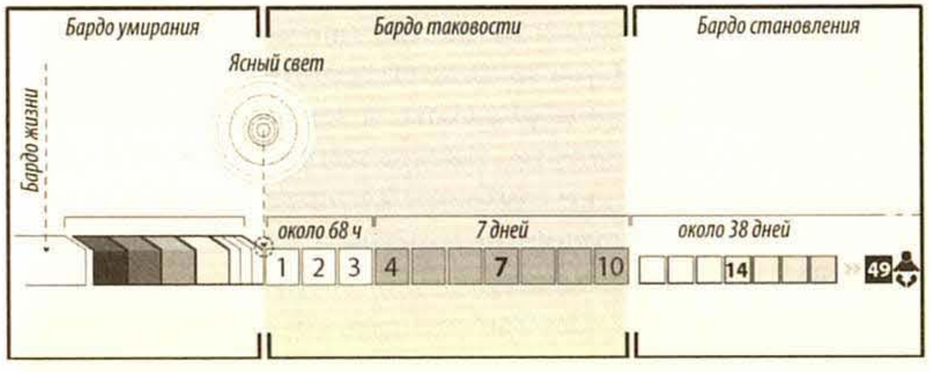
Когда погиб Дарма Доде, сын Марпы (1012–1097) — великого йогина, принесшего линию преемственности Кагью в Тибет, — один ученик спросил Марпу: «Как ты?» Тот ответил: «Горюю».

Ученик был поражен. Он переспросил: «Горюешь?» Марпа рассмеялся и сказал: «Да, но есть особенность. Это страдание добровольное. Иногда, чтобы ощутить вкус этого мира, я выхожу в него, но остаюсь при этом хозяином. В любой момент я могу вернуться, и в таком движении между противоположностями есть смысл. Так остаешься живым». Затем Марпа добавил: «Иногда я вхожу в скорбь, но это не она приходит ко мне. Я вижу ее и не затронут ею».



## РЕШАЮЩИЙ МОМЕНТ

К моменту, когда спустя 20–30 минут после остановки сердца белый и красный свет встречаются, 33 разновидности гнева и 40 типов привязанности уже вернулись в пространство. Сейчас подходит черед раствориться семи эмоциям, берущим начало в глупости. Вслед за впечатлениями и переживаниями окончательно исчезают все идеи и всякое восприятие. Все темнеет и стихает. Наступает последнее мгновение в бардо умирания.




*Временная диаграмма бардо смерти*

## ЯСНЫЙ СВЕТ СОСТОЯНИЯ ИСТИНЫ

Теперь мгновенно вспыхивает ошеломляющее сияние природы ума. Вот решающий момент, сосредотачиваться на котором и идти к которому можно уже при жизни, если работать со своим умом. И когда все чувственные впечатления, ожидания и смешанные эмоции уплывают, остается одно — то, что воспринимает; то, что мы всегда искали. Оно ни в какое другое время не бывает настолько «самим собой». «Это несотворенное, естественное, безыскусное состояние ума, в котором нет ни возникновения, ни существования, ни ухода» [30]. Практикующие буддисты стараются приблизиться к своей вневременной природе в каждой сессии медитативного погружения, но обычно остаются в ловушке меняющихся впечатлений. Лишь спустя многие годы практики можно наконец пережить состояние, которое в смерти мы получаем просто в подарок. Тот, кому удастся его выдержать и сохранить, продлевая во времени и пространстве, сам станет Буддой.



Как рыба, выпрыгивающая из воды, ум мгновенно освобождается, игривый и безграничный.

Исчезают все сковывающие и мешающие последствия прошлых действий, растворяется граница между воспринимающим и воспринимаемым, и мы переживаем свою вневременную сущность. Вне категорий сознательного и бессознательного, не связанный привычками, не отвлекаясь на тело, ум теперь покоится в своем бескрайнем свечении на уровне сердца.

Он пребывает во всеобъемлющем состоянии озарения, похожий на ребенка, распахнувшего дверь из темного коридора в залитый светом зал. Переживание, переживающее и то, что переживается, — свежи, едины и истинны





в самих себе; все есть голое осознавание, без каких-либо вопросов. Прозрение, возникающее в это мгновение, напрямую соединяет воспринимающее, мир и восприятие в абсолютное «здесь и сейчас».

Тибетцы говорят о *Чёньи бардо*, что в переводе с санскрита означает «переживание Дхарматы». На Западе это называется «мгновенным постижением таковости», лучезарно-сознательным Ясным светом или «Состоянием истины». В момент смерти такой опыт именуется также «сыновним Ясным светом». Он поражает своей мощью и воспринимается как безграничное свечение. Все, что можно испытать или вообразить, неотъемлемо содержится в этом пространстве. Если наш «сыновний Ясный свет» сливается с «материнским Ясным светом» всепронизывающей мудрости пространства, мы узнаем все, получаем доступ к своему полному потенциалу и достигаем уровня Великой печати. Сын тут соответствует Ясному свету в фазе растворения медитаций Алмазного пути. Мать — безграничному и всеохватному Ясному свету, состоянию вневременной таковости, с которым умерший теперь встретился. Он узнает это сияние и спонтанно сливается с ним.

Отныне умерший — это все доброе, значимое и защищающее где бы то ни было. И с этой ступени, с уровня Будды, он уже не возвращается в мир автоматически, с распознаваемыми качествами и телом, которое другие могли бы воспринимать с помощью органов чувств.

Следуя собственным прошлым обещаниям и пожеланиям учеников, из этого высшего поля развития можно дать себе родиться в любом желаемом месте в качестве Бодхисаттвы, работать посредством нескольких тел одновременно и, самое важное, появляться везде, где у существ есть с тобой связь.

Что бы мы ни выбрали в момент Просветления: полностью и безгранично слиться с сознательным пространством

или снова обрести воплощение, чтобы самому работать на благо существ, в обоих случаях мы не выпадем обратно в обусловленный мир. Однако скованность органами чувств неизбежно ведет к большой запутанности, которую мы несем через рождение, детство и юность — многие годы, до тех пор пока ум не достигнет знакомой ясности благодаря практике медитации. В Тибете разумное отношение к своей оболочке было метко названо «иллюзорным телом» (санскр. *нирманакайя*, тиб. *тулку*), поскольку человек не отождествляется со своей материальной формой, но располагает ею и хорошо осознает, что все явления подобны сну. Отныне и впредь своим примером он открывает сердца учеников, стремящихся к развитию.



Оставляя в конце жизни иллюзорное тело, использованное с большей или (иногда) меньшей пользой, Бодхисаттва возвращается во внеличностные чистые страны Будд, узнавая Ясный свет.

С такой перспективой нет причин беспокоиться, что утратишь постижение истины, работая для блага всех в обусловленном мире. Если какие-то излучения ведут себя в нем странно, они лишь снижают (увы) свою способность в будущих перерождениях приносить пользу существам.

Итак, если мы смогли сознательно пребывать в Ясном свете, мы достигаем непоколебимого, безграничного уровня постижения. Это переживание единства всех явлений соответствует Состоянию истины (*дхармакайя*). Поэтому путь к нему называется пхова в Состояние истины (рисунок Осознанное умирание).

Мастера медитации используют момент смерти, чтобы привлечь внимание людей к возможностям ума. Искусно контролируя его, они пробуждают доверие. Я знаю





три способа соединиться с Ясным светом Состояния истины в бардо таковости:

- просто выдохнуть сознание, и вневременное пространство снаружи и внутри встретятся, как показали своей смертью Дилго Кхьенце Ринпоче и Калу Ринпоче (см. главу «*Искусство умирать*»). Так же как содержимое кувшина Манибхадры, когда он разбился, стало единым со всем вокруг, во время смерти мы можем, сливаясь с миром, пережить основополагающую истину всей жизни: подобно пространству, суть ума не подвержена переменам и смерти[31];
- оставить ум в сердце, как можно дольше сохраняя состояние таковости. Такой метод называется *тудам*. В этой ситуации тело продолжает быть теплым и постепенно уменьшается, пока ум не покинет его[32]. Говорится, что длительность пребывания в этом состоянии зависит от пожеланий, сделанных при жизни. За это время ум проходит все необходимые стадии развития до Просветления;
- использовать специальную, очень сложную медитацию, которую можно практиковать только в полном одиночестве, и в ее ходе трансформировать вибрации плотного тела в энергию. По-тибетски это называется *джалю*, что означает «радужное тело». После этой практики находят только волосы, ногти и зубы покойного, которые — что едва ли удивительно — почитают как реликвии. За все свои годы в Гималаях я знал только одного человека, кому удалось это сделать: жившего в Румтеке серебряника Кармапы[33]. К сожалению, в наше время в Тибете эта пхова высочайшего постижения вымирает, потому что ее результаты не слишком согласуются с диалектическим материализмом китайских коммунистов. Раньше они даже убивали семьи йогинов, осуществивших эту практику.

В зависимости от остроты ума и направленности накопленных кармических впечатлений, в конце каждой жизни Ясный свет Состояния истины преподносит умирающему подобный вспышке опыт Просветления, который нужно удержать. Чтобы это получилось, необходима подготовка, и лучший метод здесь — доверие к учению и практика фазы растворения в ежедневной медитации. Пребывать в голом осознавании воспринимающего и просто быть «самим восприятием», не взбудораженным эмоциями, ожиданиями или чувственными впечатлениями, — это первоклассная тренировка. Она поможет продлить до бесконечности Ясный свет, возникающий спустя 20–30 минут от последнего выдоха. Преданность и открытость Просветлению дают силу, и тот, кто может постоять за себя, поскольку при жизни его слова и мысли не расходились с делом, а любовь помогла обрести внеличностную зрелость, способен в бардо постичь истинную природу ума и навсегда остаться в Состоянии истины.

Но если человек в течение жизни медитировал мало или вполсилы и не чувствовал большого влечения к фазе слияния, то глубины накопленного им проникновения в суть не хватит для достижения Просветления в промежуточном состоянии. Ясный свет появляется в смерти даже у мельчайшей мухи, но способность переживать его и оставаться осознанным «здесь и сейчас» приходит лишь в результате ответственной честности, отважных устремлений, регулярной практики и пожеланий достичь Просветления в этой жизни для блага других. Те, кто тратил свои дни не слишком сознательно, после темноты воспринимают только ужасающую вспышку своей изначальной мудрости. Поэтому жизнь без убеждений и другие формы трусости являются фундаментальными преградами на пути к любому постижению, так же как привычка прятаться от неприятных фактов или оставлять проблемы потомству. Кровоточащее сердце, не желающее видеть, неосмотрительность и цепляние за очевидно устаревшие и вредные воззрения оставляют в уме трудные тенденции.





Коротко говоря, переживание Ясного света часто оказывается столь мощным и непривычным для немедитирующих, что они не в силах его выдержать.

И если в смерти человек отпрянет от изначально просветленной безграничности пространства и его сияния, на него, как огромная волна, обрушится глубокое бессознательное состояние.

## СВЕТОФОРМЫ СОСТОЯНИЯ РАДОСТИ

Если удержать Ясный свет не получилось, начинается бессознательный период, который длится около трех дней; многие тексты говорят о 72 и более часах. По моему опыту, образованные люди проводят в нем примерно 68 часов. Затем ум снова всплывает из глубокой комы, иногда резко, а иногда и постепенно, словно пробуждаясь от крепкого сна.

Умерший все еще в промежуточном состоянии абсолютной сущности, все еще без ощущения «я», и теперь получает второй шанс узнать свою природу на неличностном уровне, сливаясь со знакомыми формами Будд, и таким образом достичь Освобождения.

Без помех — идей о «я», влияний тела или его чувственных впечатлений — все происходит в наивысшем измерении чистой формы. Тогда все существа — Будды, как мы и представляли себе каждый раз после фазы слияния в медитации. Все звуки — мантры, а все мыс-

ли — самовозникающая непосредственная мудрость. Эта фаза обычно длится неделю — то есть с третьего по десятый день. И передает игривое Состояние радости ума (санскр. *самбхогакайя*, тиб. *лонгку*) между Состоянием истины (санскр. *дхармакайя*, тиб. *чёку*), упущенным во время умирания, и полным силы Состоянием излучения (санскр. *нирманакайя*, тиб. *тулку*), возникающим позже. Эти три внеличностных состояния являются формами выражения абсолютного Состояния сущности (санскр. *свабхавикакайя*, тиб. *нговоньигику*), так же как влажность воздуха, облака, дождь и снег есть формы воды.

**ЧЕТЫРЕ СОСТОЯНИЯ БУДД***

| | Состояние истины | Состояние радости | Состояние излучения | Состояние сущности |
|---|---|---|---|---|
| **санскрит** | дхармакайя | самбхогакайя | нирмана-кайя | свабхавика-кайя |
| **тибетский** | чеку | лонгку | тулку | нговоньи-кику |
| **достижение** | бесстрашие | радость | любовь | равностность |
| **взгляд** | вневременное пространство | игривое многообразие | безграничность | открытость всем явлениям |
| **переживание** | непосредственное проникновение в суть | самовозникающая радость | осмысленные действия | покой без усилий |
| **сравнение** | влажность воздуха | облака | дождь | вода |

* См. Подробные объяснения в книге Лама Оле Нидала «Великая печать».





В этой четвертой части бардо таковости ум покоится в своем богатстве чистых явлений. Человек воспринимает формы просветляющих Будд и их поля силы, но только в том случае, если в прошлых жизнях создал с ними связь, получая благословение и поучения, участвуя в медитациях с ведущим и передачах силы, и если старательно практиковал фазу построения в медитациях (в которой человек настраивается на энерго-световые формы Будд). Это как небо, залитое лучезарным светом. Одни видят в нем движущиеся огоньки или пятна света; другие — Будду или даже сотню Будд.

Приведенные здесь поучения Будда Шакьямуни адресовал своим ближайшим ученикам. В течение веков их сохраняли в Индии, часто устно, и точность передачи подтверждалась снова и снова состоянием медитативного погружения и памятью держателей линии преемственности. В Тибете это были просветленные мастера, такие как Гуру Ринпоче, Марпа и Кармапы.

Эти знания были принесены из Индии дважды. Благодаря Гуру Ринпоче старые тантры (то есть тайные поучения Будды, задействующие тело, речь и ум) достигли Тибета около 750 года в форме, содержащей много подробностей[34]. Они включают в себя тексты о бардо, переведенные на многие языки и снабженные комментариями, и очень точно описывают индивидуальные впечатления и переживания в этом промежуточном состоянии, а также возможности, открывающиеся тем, кто получил от мастера особую буддийскую медитацию, называемую *шитро*[35]. Благодаря силе, которую обретают в этой практике, подсознательное проступает в промежуточном состоянии абсолютной природы в виде 100 различных Будд: 42 мирных, проявляющихся из энергетического центра на уровне сердца, и возникающих из головного центра 58 надежных защитников.

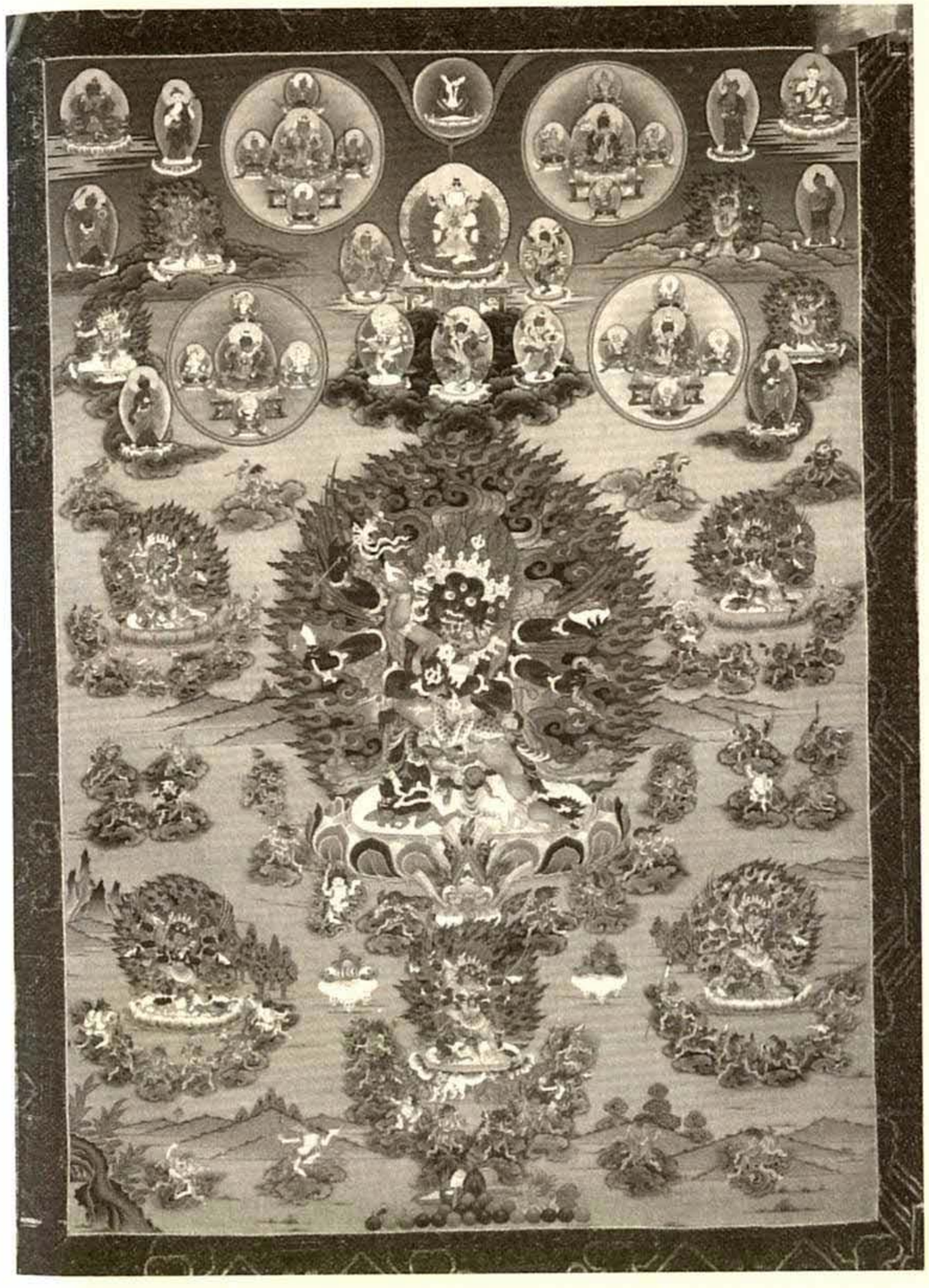
Однако в новых тантрах, попавших в Тибет с Марпой и второй волной буддизма (около 1050 года), эти мирные и защищающие формы не описываются вовсе, потому что на самом деле удерживать такие образы в уме под силу только практикующим высокого уровня. Существует множество их изображений — на прекрасных тханках и в книгах многих моих учителей и коллег, так что я не буду здесь рассказывать об этом подробно.

Для большинства практикующих важнее медитировать в течение жизни на определенного Будду, повторять его мантру и наслаждаться фазой построения. В бардо таковости он сам по себе появится в уме. И его уже не придется представлять. Это непосредственное, сияющее переживание (Ясный свет Состояния радости). Если практикующий узнал его, он сливается с Буддой и так достигает Освобождения. Этот процесс называется «пхова в Состояние радости». В этом случае умершему не понадобится проходить бардо становления — он переживает плоды своей медитации.

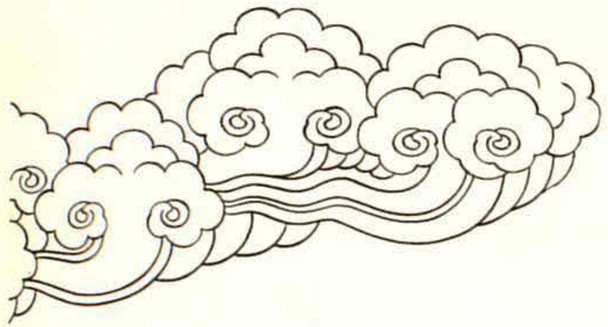
Здесь наша Будда-природа проявляется без завес, во всем своем богатстве и без привязанности к воображаемому «я», радостно соединяя пространство и проявление на всех уровнях. Она свидетельствует о единстве воспринимающего, восприятия и воспринимаемого, блещет непрестанной новизной и оживляет благословение всеохватывающего внешнего и внутреннего видения мира.

Люди, которые не слишком много тренировали ум и не успели развить осознавание, направленное «внутрь», даже не замечают эту вторую часть бардо таковости или видят его как мгновенные вспышки ярких цветов, слепящих огней, резких звуков и пугающих форм. Все такое сияющее и громкое, что, не выдерживая этой интенсивности, человек в страхе отворачивается от нее или очень скоро вновь теряет сознание.





*42 мирных и 58 защищающих Будд в бардо таковости (тиб. шитро)*





# ПЕРЕРОЖДЕНИЕ

Повторное пробуждение примерно на десятый день после смерти является началом следующего промежуточного состояния, ведущего к рождению в обусловленном мире[36]. Здесь тенденции и неправильные представления из прошлой жизни снова берут верх и закрывают обнажившийся было ум. Теперь все зависит от того, какие впечатления человек накопил в своем сознании-хранилище в прошлой жизни и, прежде всего, отстаивал ли честно свои убеждения. Также важно, насколько он научился не цепляться за свои переживания и воспринимать их неличностно. Эти условия — и, в очень счастливых случаях, благословение и внимание ламы — определяют, что возникнет в этот период: хорошие состояния ума, притупленные ощущения или начальные фазы тяжелого страдания.

Поэтому тот, кто не перешел из человеческой жизни прямо в силовое поле какого-нибудь Будды, в этой фазе знакомится с полем переживаний, сырье для которых было заготовлено, главным образом, в последней жизни.

Если человек этого не осознает и ранее не научился контролировать свой ум, он останется в смятении.

Из-за привычного цепляния за свой мир и тело он не хочет признаться себе в случившемся и пытается уклониться от факта смерти, как может. Даже если труп все еще лежит в искореженной машине, потому что никто не смог извлечь его, или разлагается в пустой квартире, ум оставляет тело и не оглядывается. Особенно при внезапной смерти понимание собственной кончины глубоко скрыто под прочной идеей жизни и другими впечатлениями. Привычки, создаваемые в течение бесчисленных рождений, так сильны, что какое-то время они по инерции продолжают действовать в бардо становления.

Вследствие отсутствия новых чувственных раздражителей накопленные в уме впечатления теперь разворачиваются, и умершему кажется, будто он находится в обстоятельствах, похожих на привычные. Чем крепче ловушка старых понятий, тем больше времени уходит на понимание иллюзорности и беспочвенности окружающего мира и собственного тела. Подобно тому, как во сне мир воспринимается одновременно и существующим, и каким-то необычным, — картины, проявляющиеся после смерти, кажутся людям реальными.

Дни, следующие за пробуждением, очень насыщены. Покойный уходит от своего трупа, не оглядываясь, и отправляется вслед за старыми привычками, но желание узнать, что же случилось, становится все сильнее. И он настойчиво пытается встретиться с родными и друзьями, проведать знакомые места или сходить на работу.



Поскольку чувственные ощущения исчезли вместе с телом, мир воспринимается через вибрации и вдохновение и все видится как в послеполуденном мареве или тумане.





Существа и объекты выходят из мглы и снова в нее возвращаются. Теперь, когда тело больше не отвлекает, становятся возможными все уровни проникающего видения. В это время мы очень талантливы и восприимчивы или даже обладаем ясновидением. Можем полностью понимать языки людей, желания существ и читать мысли. До глубины поражает, когда видишь, что же на самом деле думают о тебе друзья или с какой неожиданной доброжелательностью вспоминают так называемые враги. Не имея тела, ум может сконденсироваться в любой точке, куда бы ни повели его мысли, и переживает все чувства и эмоции непосредственно и очень интенсивно.

Если человек не выработал в жизни привычки сохранять ум расслабленным и, благодаря медитации, однонаправленным, а также если он считает свои впечатления реальными, эти дни обернутся для него большой сумятицей. Собственные запутанные мысли, воспоминания и чувства будут носить его туда-сюда. Одна на другую начнут наползать бессчетные картинки, обусловленные сформированными при жизни привычками и возникшими при смерти мыслями. Смятение ума в этой фазе несет в точности такой же эмоциональный заряд, что и в только что закончившейся жизни. Но в определенный момент, когда умерший снова войдет в дверь, не открывая ее; не оставит следа, ступив на песок; не увидит своего отражения в зеркале; или не обожжется, сунув руку в кипяток, — он окончательно поймет: «я умер».

Эта мысль на недолгое время повергает человека в полное замешательство. Некоторые учителя говорят об очень коротком возврате в бессознательное состояние, из которого он мгновенно просыпается. Теперь умерший все больше теряет связь с прошлой жизнью. Поначалу ум

мечется между привычным набором впечатлений прошлой жизни и все отчетливее проявляющимися из сознания-хранилища тенденциями и чувствами. Но затем опыт, собранный во всех жизнях, берет верх. В зависимости от того, насколько скопившиеся эмоции сочувственные и добрые или расчетливые и эгоистичные, переживания в этом бардо будут приятными или болезненными. Испытывая радость или все возрастающий страх, умерший понимает, что поле предстоящих возможностей постоянно сужается. На 25-й день после смерти (то есть в середине семинедельного срока, который можно провести в промежуточном состоянии между прошлой жизнью и перерождением) поток сознания входит в ясно очерченное русло, и будущее вырисовывается. Если круг друзей и семья не проявляли щедрости от имени усопшего или у него нет связи с несущим благословение буддийским учителем, то ум притянется к одному из шести возможных ментальных миров, соответствующему прошлым мыслям, словам и действиям, и найдет там новую жизнь.

## ПЕРЕРОЖДЕНИЕ В РАЗЛИЧНЫХ СФЕРАХ СУЩЕСТВОВАНИЯ

Эти шесть сфер сознания, в которых можно переродиться, часто описывают в буддийской терминологии словом «миры», потому что попадающим туда они кажутся чрезвычайно реальными, подобно раю и аду в христианском понимании. Поскольку, согласно буддизму, не существует ничего отдельного от воспринимающего, эти сферы тоже суть состояния обусловленного сознания. Они не созданы какой-то внешней силой или высшей инстанцией, они являются результатом настроя и поступков существ в их прошлых жизнях. Поэтому можно переродиться богом, полубогом, человеком, животным, голодным духом или в состоянии паранойи.





Хотя классические описания шести сфер иногда звучат довольно странно, далее в этой главе я использую эти средневековые образы и термины в том виде, в каком мы с моей женой Ханной получили их от нашего учителя Калу Ринпоче в Восточных Гималаях зимой 1970–71 годов. С одной стороны, они передают картину той культуры; с другой — сохраняют живым стиль передачи. При чтении хорошо помнить о том, что речь идет не о деяниях какого-то неприятного бога-судьи, но о созданных самим умершим образах и ментальном эхе, похожих на нескончаемую игру ума во сне или на видения, вызванные интоксикацией.

Спектр непросветленных переживаний, испытываемых нами в человеческом теле, Будда описывает как страдание, вызванное рождением, болезнью, старостью и смертью. Неизбывное стремление к счастью, желание избежать боли, тяготение к приятному и необходимость терпеть неизбежное — все это загружает ум работой. Примеры этого мы видим на каждом шагу: проходя мимо роскошных домов; в сплетнях бульварной прессы; в историях рьяных граждан, не способных взять курс на постоянные ценности; среди собратьев-людей, ищущих в жизни только самых примитивных радостей; в бесконечных судебных разбирательствах, мотивированных жадностью; а также в людях, умеющих во всем видеть угрозу.

Разнообразие явлений, создаваемых умом, наиболее очевидно при посещении психиатрической лечебницы. В самом маленьком пространстве можно встретить черты всех шести миров. В соответствии с типом впечатлений, эти состояния включают в себя весь перечень

эмоций, — от блаженства до запутанности и страдания. А в основании карусели — хорошо известные мешающие чувства: гордость и всезнайство («я знаю лучше всех»), ревность и отвращение, желание и привязанность, запутанность и апатия, скупость и жадность, а также вся область неприязни, гнева и ненависти. Каждый миг эти негативные эмоции не только оказывают влияние на данную жизнь, но и засевают семена жизней будущих.

С такой позиции реинкарнация тоже не кажется чем-то таинственным.

Ум — словно зеркало — продолжает вести себя так же, как и при жизни: если человек сам унылый, ему попадаются только унылые люди; если счастливый — встречает счастливых.

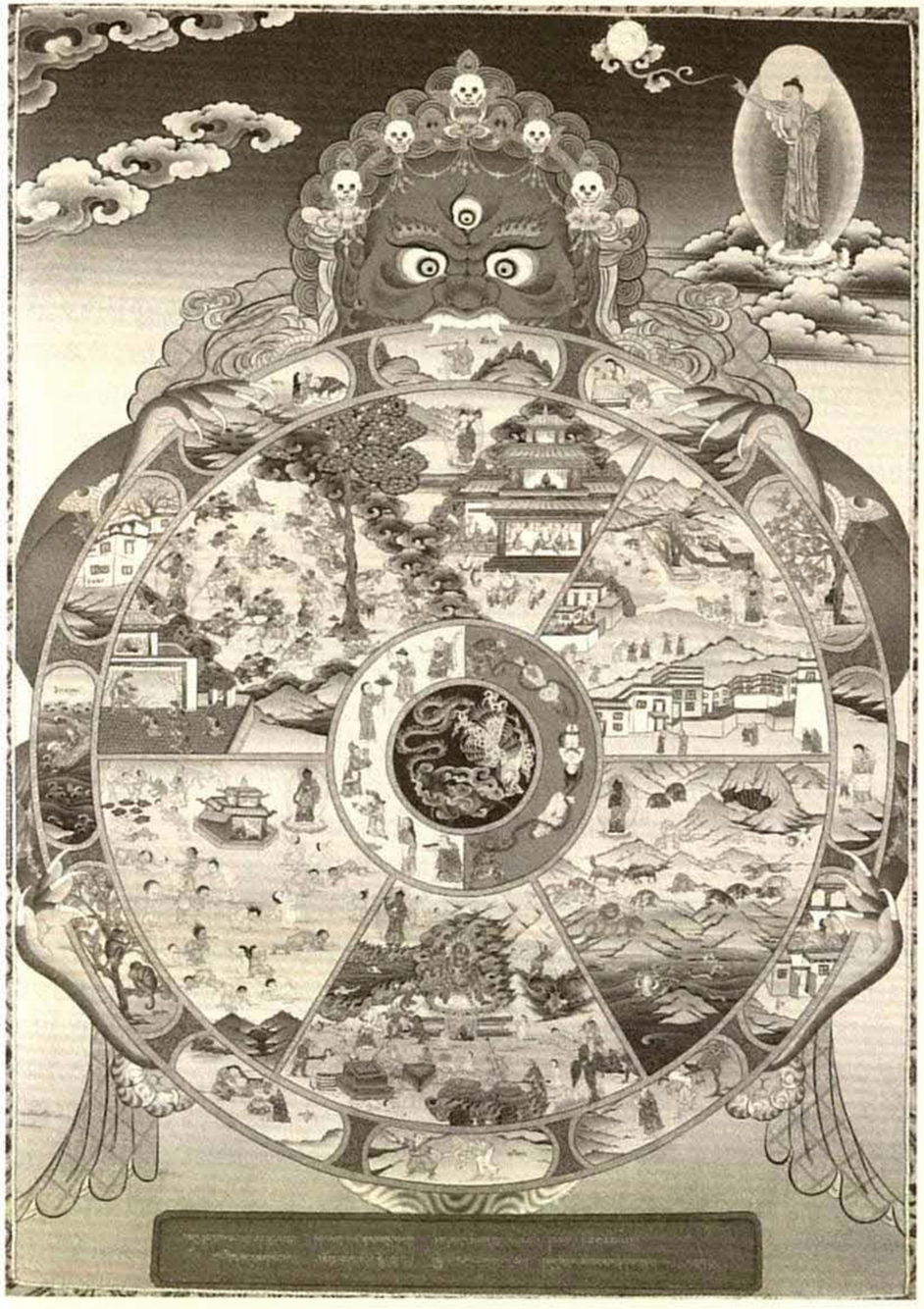
Этот универсальный секрет актуален и после смерти: тенденции сохраняются и являются причинами будущих переживаний.

Перечисленные шесть миров называются *сансара* (с санскрита, где это значит «приход и уход») или *корва* («колесо» по-тибетски), и на изображениях они красочно и аккуратно уложены в колесо с шестью секторами.

### *Перерождение в трех сферах страдания*

Если в уме превалируют такие чувства и действия, как ненависть, зависть и жадность, человек перерождается в трех низших сферах. Хуже всего результаты гнева — самой трудной из эмоций.





*Колесо жизни*

## 1. Адские миры: сфера ненависти

Уже во время смерти (и это усиливается в бардо становления) те, кто был очень сердитым при жизни, подчеркивал ошибки других и желал им вреда, переживает эти чувства снова, но в усиленной форме. Все, что Брейгель, Босх и Данте рисовали и описывали в своих образах ада, созревает в этом состоянии, которое, к счастью, обусловлено и непостоянно, как и все прочие непросветленные переживания. Тибетцы, не защищенные государством с идеологией всеобщего благоденствия, для устрашения «плохих парней» в ужасающих подробностях рассказывают о 18 таких состояниях страдания. Говорят про восемь горячих и восемь холодных адов, а также соседний и случайный ады — один неприятнее другого.

В состоянии ада ум чувствует невероятную жару и прячется в какое-то прохладное место, где застревает надолго. Если же эмоции у человека вспыхивали быстро, в аду ему все кажется страшно холодным и он сбегает куда-то, где тепло. Но там за ним вдруг тоже захлопывается дверь, и выхода больше нет. Умерший начинает чувствовать, что его тяжелые настроения окрашивают весь мир. И это переживание очень болезненно.

Впрочем, увидеть людей, находящихся в состояниях полной паранойи и разочарования, снова и снова напивающихся, переживающих невероятную боль или просто отчаянно несчастных, можно и в жизни. Хотя сегодня в западных странах о страдающих заботятся врачи и усмиряют их лекарствами, есть параноики, которые постоянно прячутся, наносят себе повреждения и совершенно уверены, что в каждом стакане воды содержится яд.



Гнев — безусловно, самая разрушительная эмоция из тех, которые могут портить красивый сад нашего ума.





### Шарипутра

Монахи, которые часто жили в монастырях с самого раннего детства и черпали знания о чудесах женственности лишь из воспоминаний о своих матерях, рассказывали очень трогательные истории. Так, повествование высокого учителя Шарипутры описывает, как он с помощью методов Будды освободил свою мать, обладавшую трудным характером. С этой дамой было непросто сладить, она ссорилась со всеми женщинами по соседству. И Шарипутра не мог ее от этого отучить. В конце концов ему пришло в голову одно средство. Он повесил колокольчик над дверью дома и попросил мать ударять в колокол и говорить ОМ МАНИ ПЕМЕ ХУНГ по пути с одного спора с соседкой на другой.

Когда она умерла и, в соответствии с гневным содержанием своего ума, оказалась в большом котле расплавленного металла в компании себе подобных клиентов, работник ада подошел помешать варево. Услышав бряканье половника о стенку, она вспомнила звук колокольчика над своей дверью и повторила мантру. Силой этого освобождающего действия ее восприятие моментально изменилось, и все, кто находился в котле, очутились в мире богов.

## 2. Голодные духи: мир жадности

Если в потоке сознания накоплено много проявлений скупости и жадности, значит, прожитая жизнь и так была изрядно подпорчена разочарованием и узостью. Обладания властвовали над таким человеком, а не давали ему свободу, и его мучили тяжелые сны и настроения, никак не дающие покоя.

Это болезненное состояние приводит ум в сферу так называемых голодных духов, поскольку все разнообразные формы привязанности в конце концов концентрируются в базовые нужды — голод и жажду. Теперь, что бы

мы ни делали, чувство насыщения не приходит. В текстах внешние препятствия описываются следующим образом: вся еда превращается в огонь, стоит только поднести ее ко рту, или великаны выхватывают у нас пищу. В своем внутреннем переживании мы наделены крошечным, словно игольное ушко, ртом, в то время как живот принимает размеры целого города. Сколько ни глотай, живот не наполняется. Удовлетворение недостижимо.

Встречаются люди, богатые настолько, что им приходится тратить много времени, присматривая, как бы чего не пропало из их имущества, вместо того чтобы осмысленно использовать свой достаток, наслаждаться им и делиться. Конечно, нет ничего плохого в наличии у человека вещей, которые могут понадобиться в ближайшем будущем или стать полезными позже. Но если вы чувствуете, что в вашей жизни возникает слишком много скупости, жадности и эгоистической привязанности, хорошо при случае раздать часть своих богатств.

Признаки того, что в промежуточном состоянии человека уносит по направлению к этому миру, — усиливающиеся голод и жажда.

### 3. Мир животных: сфера запутанности

Запутанность приносит мало радости после смерти. Тот, кто осознанно лгал в прошлой жизни с целью навредить другим, всегда был расчетлив в своих суждениях, повиновался стадному инстинкту или стремился к самым глупым и грубым радостям, не используя возможности ума, после смерти не сможет справиться с безграничностью пространства и впечатлениями, возникающими в нем в виде образов.

Признак того, что человека подстерегает рождение в теле животного, — это притупление восприятия. Сознание так затуманено, что умерший просто не может вынести его проекций, и запутанность продолжает расти. Он постарается спрятаться среди скал или в кустах и, если поблизости окажутся спаривающиеся животные, совершит большую ошибку — войдет между ними. Таким образом, его реинкарнация, вероятно, будет бегать на четырех ногах круглый год в симпатичной шубке.





Без долгих размышлений понятно, сколь многочисленны страдания животных. Достаточно сходить на скотобойню, чтобы понять — животным приходится несладко. В свою очередь, домашние питомцы расплачиваются за еду своей свободой. Если заглянуть туда, где живет большинство животных: под землю или в водные глубины, — мы увидим, — в основном они только и делают, что едят друг друга. Допустим, некоторые из них живут довольно хорошо, например собаки в цивилизованных, богатых домах. Но даже в золотой тюрьме роскоши у животных остается проблема: они не могут открыть себе банку паштета.

## ПЕРЕРОЖДЕНИЕ В ТРЕХ СФЕРАХ ОБУСЛОВЛЕННОГО СЧАСТЬЯ

### *1. Мир полубогов — сфера ревности*

Если человек делал много хорошего в жизни, но при этом развил ревность, после смерти это чувство оформится в сферу полубогов, для которой характерны одновременно и обида, и хорошая карма. Поэтому полубоги статны, красивы и богаты, но страдают от постоянной войны: друг с другом и богами. Они ведут опасную жизнь, поскольку верят, что умрут, если их пронзит оружие. Боги, находящиеся на более высоком уровне созна-

ния, переживают конец существования, только если их голова отделяется от тела.

Причина, как всегда, в уме. Полубоги переживают глубокую неудовлетворенность и обиду, завидуют счастью других и хотят обладать им сами. Несмотря на радости, которые приносит хорошая карма, они не знают покоя.

Если умершему видится, как он входит в арсенал и вооружается, — это верный знак приближения такого воплощения.

### *2. Мир богов — сфера гордости*

Если после исчезновения чувственных образов самым большим запасом в подсознании окажется гордость, человека ждет перерождение в сфере богов. Поскольку в этом случае в сознании-хранилище есть много хороших, богатых впечатлений, боги появляются в невыразимо красивых телах, воображая, что сияют. Они воспринимают себя рослыми, сильными и здоровыми. Все происходит легко, потому что в прошлом они делали много хороших пожеланий. Им очень комфортно, и они уверены, что все давным-давно поняли.



Но каждый бог по-прежнему думает, что обладает своим собственным «я», — в силу этого он отделен от всеобщего целого.

Мир богов включает в себя три части. *Боги без формы* на четырех уровнях наслаждаются состоянием чистой абстракции и могут покоиться в нем так долго, что верят в свою вечность; на семнадцати других уровнях *боги формы* переживают высшее эстетическое наслаждение, красивое искусство вокруг себя и превосходство над всяким вожделением; и, наконец, в шести областях *богов желания* мгновенно исполняется все, чего бы им ни захотелось.





В современном западном мире посредством хороших действий или мыслей легко взрастить много гордости. И тогда после смерти умерший обнаруживает себя во дворце и отправляется гулять по неописуемо красивым залам; видит балкон с кроватью, ложится спать, снова просыпается — уже богом — и затем наслаждается чередой удовольствий на протяжении времени, которое кажется бесконечно долгим.

Но в какой-то момент все хорошие впечатления оказываются израсходованными. Тогда у бога вдруг появляется плохая мысль, и он сразу же говорит: «Я не хочу так думать». С этой мыслью у него их уже две. Вскоре он решает: «Надо с этим что-то делать», — и это третья. Так он теряет высокий уровень сознания. Наконец, в течение семи дней он открывает для себя, где и когда переродится; видит, как мало у него будет радостей по сравнению с жизнью бога, и умирает в страшных мучениях.

Итак, гордость и хорошие действия желанны, поскольку ведут в хорошие сферы и миры богов, но они не могут служить настоящим прибежищем. В них нет глубинной надежности, потому что в своем мире бог чувствует себя отделенным от общего целого, и, следовательно, даже самые радостные его впечатления все равно непостоянны.

### *3. Человеческое существование — мир желания*

Человеческое рождение становится возможным, если в прошлом мы совершили хоть какие-то хорошие поступки и самой сильной тенденцией в сознании-хранилище является привязанность — то есть над нами в боль-

шей мере властвовало то, что нам нравится, нежели то, что не нравится. И здесь слово «желание» относится не только к вдохновляющим партнерам, это может быть также сильная тяга к успеху, увлекательным переживаниям, обладаниям или другим приятным чувственным ощущениям.

Если желание сильнее других эмоций, то в течение семи недель, пока может длиться промежуточное состояние после смерти, в нас проснется влечение к близким некогда существам, которые задолжали нам покой ума на восемнадцать лет. И, к сожалению, здесь обычно нет выбора: если человек не дал обещания работать для блага всех, его одинаково влекут и хорошие, и плохие связи. Возможно, когда-то мы грабили караваны, смиряясь при этом с гибелью пары охранников или купцов, или просто плохо обращались друг с другом в браке, — в начале новой встречи мы лишь почувствуем напряжение.

Если бы между людьми существовали только хорошие отношения, нам бы всегда доставались любящие родители, благодарные дети, приятные родственники, и все было бы замечательно. Но нас соединяют не только благие дела из прошлых жизней, но и всевозможные болезненные поступки, причинявшие вред нам самим или другим, — а это содержит клей и создает влечение. На самом деле ситуация в семье отчетливо показывает, какое прошлое связывает ее членов. Если созревают плоды их хорошего поведения, все чувствуют себя счастливыми, если нет — осложняют друг другу жизнь. И обычно это все время чередуется.

Обретаемая половая принадлежность зависит от накопленных тенденций и религии. Если женщины находятся в слабом положении, как часто бывает в пустынных регионах и в области экватора, а мужчины с ними плохо





обращаются, они часто меняются ролями при перерождении — и в следующем раунде бывший муж страдает в женском теле. В свободных странах пол в большей степени определяется отношением: мы становимся женщиной, если в прошлых жизнях развили больше интуиции, а если больше игривых качеств, то мужчиной.

Что вдохновляет людей, заставляет их быть активными и действительно трогает, так это способность приносить пользу другим.



Однако многие, главным образом эгоистичные и неблагодарные люди, просто расходуют свою хорошую карму и неосмотрительно входят в штопор, позволяя своим будущим жизням становиться гораздо более тяжелыми, чем нынешняя.

Но самое большое преимущество человеческого рождения — в способности открыть природу ума. Человек может обрести все необходимые свободы и благоприятные обстоятельства для того, чтобы увидеть зеркало за картинками и осознать непостоянство и нереальность непрерывного потока мыслей, эмоций и физических ощущений.

При надлежащем использовании и при очень хорошей ситуации это рождение содержит наилучшее среди шести миров сочетание возможностей для постижения непреходящего смысла. Среди существ, чувствующих себя отделенными от целого (будь то в плотном теле, как люди и животные, или в состояниях энергии и осознавания, как боги, полубоги, духи и обитатели ада), человеческое рождение предоставляет идеальную основу для устремления к вневременным ценностям.

| ШЕСТЬ СФЕР СУЩЕСТВОВАНИЯ | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Сфера | Причина | Проявления | Описание |
| Перерождение в трех мирах страдания | Адские миры | Ненависть, гнев, подчеркивание чужих ошибок, злые пожелания в чей-либо адрес | Паранойя, разочарование, постоянное несчастье | 18 адов |
| | Голодные духи | Жадность, скупость, разочарование, узость мышления | Тяжелые состояния ума и сны, недосягаемость удовлетворения, неуемное беспокойство | Неутолимые голод и жажда |
| | Животные | Сознательная ложь ради собственной выгоды, притупление восприятия, охота за самыми глупыми и грубыми влечениями, политкорректность | Неясность, запутанность, апатия | Отсутствие уверенности в себе, подвластность инстинктам и ощущениям «состояние великого отупения» (Марпа) |
| Перерождение в трех мирах обусловленного счастья | Боги | Гордость, большое количество хороших, богатых впечатлений | Все само падает им в руки; они рослые, сильные и здоровые | Три сферы богов: боги без формы (*наслаждаются абстракциями*), боги с формой (*испытывают эстетическую радость*), боги желания (*все желания исполняются*) |
| | Полубоги | Много хороших действий, одновременно с которыми развились ревность и зависть | Обида, недоверие, недовольство; они статные, красивые и богатые | Постоянная борьба с воображаемой угрозой |
| | Люди | Влечение, желание | Сильное стремление к успеху, приятным переживаниям, ощущениям и обладаниям | Возможность развиваться и раскрыть свой потенциал; способность действовать сознательно |





## ПРИГОТОВИТЬСЯ ЗАРАНЕЕ

Как лучше всего удалить из сознания-хранилища «неприятелей» — болезненные впечатления, сформировавшиеся под влиянием неведения в этой или предыдущих жизнях? Для начала потребуется широкий диапазон внутреннего чутья: умение распознать, что не все идет правильно. Если у человека много мешающих чувств, они делают жизнь серой и безнадежной. Если он постоянно осуждает людей, то друзья, работа и деньги исчезают снова и снова, и к тому же слишком быстро. Если мы слышим свои постоянные жалобы на разные ужасные неприятности, это признаки возможного упадка. Они показывают, что мы дошли до ситуации, требующей немедленного исправления. Разумно было бы использовать оставшийся запас сил, чтобы удалить этот негативный взгляд или слабость, и стать как можно более полезным для других или для себя. Нет другого пути: если человек не накопил хороших впечатлений посредством мыслей, слов и действий и не делает ничего значимого, не стоит надеяться на что-то вроде резинового пола, который автоматически подбросил бы нас обратно наверх. Усвоив это откровение, мы загораемся глубоким желанием как можно скорее избавиться от неудовлетворенности и страдания — ради себя, своего окружения и мира.

Но делать это нужно в хорошем стиле, потому что без выдержки («твердой верхней губы», как говорят англичане) и достойного вида человек смущает окружающих, и лишь немногие захотят к нему присоединиться. Разумное поведение полезно также и в нашей собственной жизни. Исследования показывают, например, что для получения хороших оценок самообладание важнее, чем IQ или талант к спорту.



Если мы решаем сознательно взять жизнь в свои руки, чтобы поправить карму, нам нужно постоянно осознавать, что все происходит здесь и сейчас, а будущее формируется ежесекундно — нашими и чужими мыслями, словами и делами.

Связанная с этим ответственность дает нам понять, что необходимо отказаться от плохих привычек и стимулировать созревание хороших результатов. Каждое мгновение предоставляет возможность взращивать в себе перспективные, приносящие удачу впечатления и взгляды. Вредное поведение, в свою очередь, теряет свою притягательность, когда начинаешь осознавать, какие отпечатки оно в нас оставляет.

Тот, кто не хочет бесконечно иметь дело с правоохранительными органами, наверняка уже усвоил (в сегодняшнем миллиметровом обществе законов, правил и нормативов), что тело должно позволять себе как можно меньше правонарушений. Достаток и образование также обязывают нас вести себя достойно, потому что в соответствующих кругах мешающие эмоции воспринимаются как признак слабости и потеря лица. Вероятно, чаще всего современный человек совершает ошибки посредством речи, что к тому же связано с глубоко укоренившимися привычками.

При этом очень полезно избегать надвигающихся трагедий и брать себе роли в комедиях, насколько хватает умения. Обладая определенным стажем и, самое главное, часто используя буддийские мантры, можно приучить мешающие эмоции соскальзывать во все стороны, как по масляной пленке. И когда, не заложив никаких привычек, они наконец покидают ум, мы можем перенаправить внимание окружающих со сложных чувств на





какие-то интересные возможности. Большинству людей не хватает, однако, методов, с помощью которых можно удалять семена будущих проблем, накапливать хорошие впечатления и растворять вредную и ложную концепцию «я», и в этой жизни, и после нее. Только понимание, что высокий взгляд это не утопичная и наивная попытка заменить что-то трудное на что-то красивое — ведь высшая истина несказанно прекраснее любой мечты, — позволяет соединить в себе и путь, и окончательную цель.

При работе с вредными действиями, словами и мыслями важен и обратный процесс, ведь одного только понимания и простого решения изменить свои поведение и привычки не достаточно. Следует со всей возможной силой нести в мир противоположные — позитивные — действия. Ум надо наполнить таким богатством, чтобы окружающие автоматически получали пользу от встречи с нами и каждый находил в этом осуществление своих устремлений.

Всякий, кто постарается ради всех существ сменить негативное поведение на позитивное, получит массу помощи на многих уровнях, потому что все стороны неосознанно почувствуют, что он делает это не только для себя. Стараясь заменить эгоцентрические действия гуманистическими, человек обязательно почувствует сильный попутный ветер (разве что у него плохие знакомства). Все более и более чистое видение, соответствующее обстоятельствам, в сочетании с приятными переживаниями, возникающими в результате наших действий, обеспечивают доверие и избыток для развития на дальнейших уровнях. Настолько, что пропадает привычка все соотносить с собой, трудности становятся задачами, а мы все меньше и меньше захвачены ожиданиями и надеждами.

У буддистов есть много инструментов для эффективного удаления нежелательных впечатлений, хранящихся в уме. Самым мощным методом для этого является медитация на Алмазный Ум (санскр. *Ваджрасаттва*, тиб.

*Дордже Семпа*). Он — очищающая сила всех Будд и работает, как пароструйная моющая машина, превращая гнев и другие вредные впечатления ума в полезный опыт и существенно ослабляя созревающую карму. С помощью этой медитации практикующие устраняют и следствия, и причины, одновременно радуясь Будда-природе своего ума. Чем больше человек медитирует, тем больше в его переживаниях появляется ясности и счастья, в то время как мешающие эмоции и стесняющие идеи постепенно теряют силу и смысл. Высший взгляд Великой печати и углубленные методы Алмазного пути поднимают каждый звук на уровень мантры и превращают каждую мысль в выражение всепронизывающей истины.

### Причина и следствие — карма

| КАК МЫ ПЕРЕЖИВАЕМ СВОЮ КАРМУ? *И хорошую, и негативную карму можно ощутить на четырех уровнях* |
|---|
| 1 Приятные или трудные переживания после смерти и до следующего зачатия |
| 2 Физические и психологические качества тела: здоровье, интеллект, энергия и красота |
| 3 Окружение: страна, культура и условия в семье, где мы рождаемся |
| 4 Тенденции и предпочтения, которые мы берем с собой в очередную жизнь |

| КАК УМЕНЬШИТЬ НЕГАТИВНУЮ КАРМУ? *Это происходит посредством четырех установок нашего ума* |
|---|
| 1 Мы понимаем причину страдания |
| 2 Хотим устранить мешающее впечатление |
| 3 Принимаем твердое решение больше так не поступать |
| 4 Сознательно решаем совершать противоположные, позитивные действия |



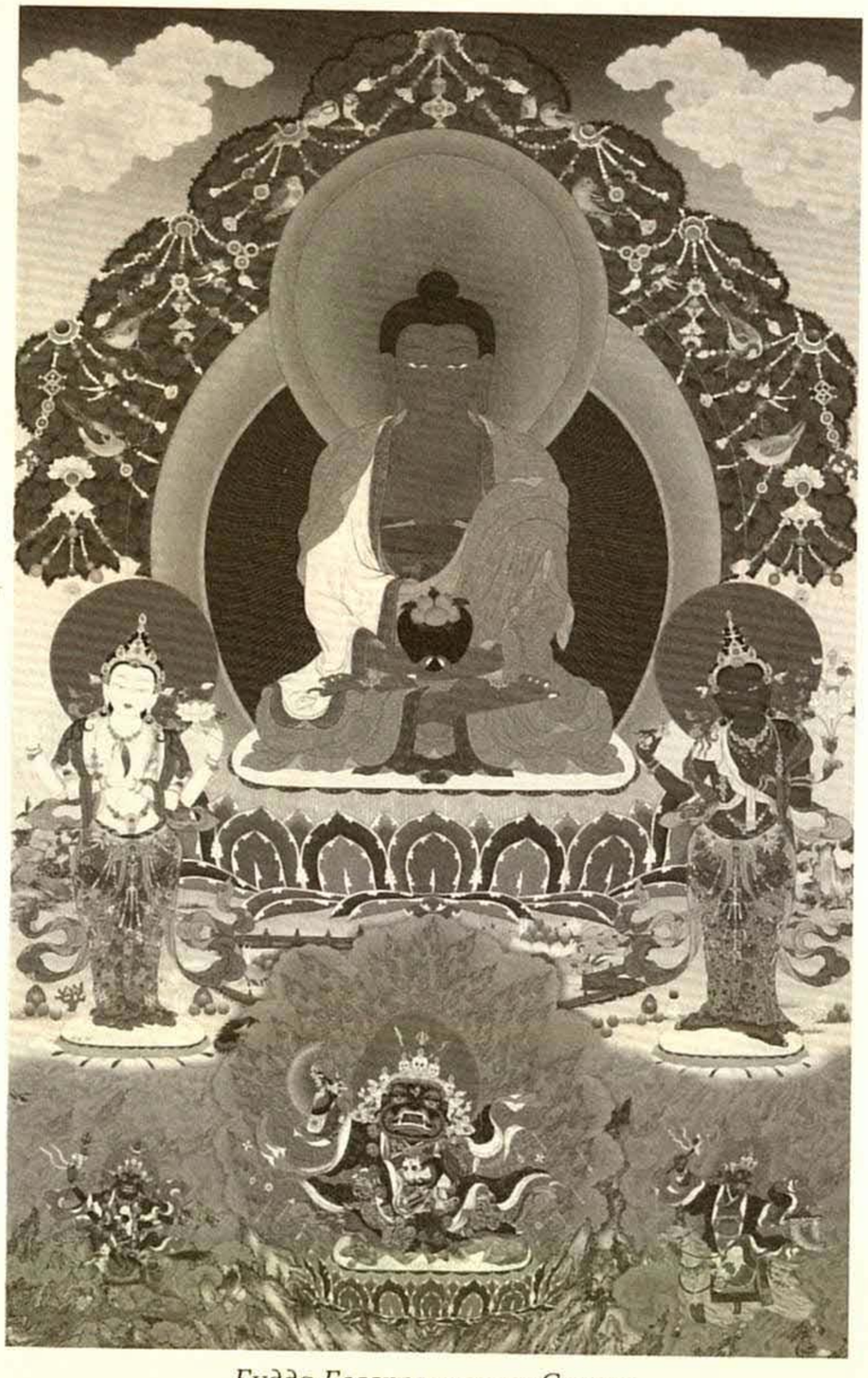


## ИСКУСНЫЕ СРЕДСТВА

Каждая религия, ставящая человеческие ценности и принципы выше любой божественной силы и являющаяся поэтому доктриной о спасении, очень помогает в смерти, ведь она видит своей задачей накопление хорошей кармы. Как же буддисты настраиваются на неличностные уровни ума — свою цель? С помощью силовых полей Будд и их чистых стран. Особенно в этом помогает красный Будда Безграничного Света, который лучше всего показывает нашему человеческому миру уровни Освобождения и Просветления. Даже с небольшим опытом медитативного погружения можно призывать его как свое прибежище и надежно закрепляться в просветленных полях силы, дабы поток впечатлений не унес нас в процессе умирания. Также можно вспоминать доброту своих учителей и абсолютный смысл их методов и понимать, что все переживаемое подобно меняющимся картинкам в зеркале или волнам в океане. Тогда ум раз и навсегда узнает себя в зеркале и океане — в том вневременном переживающем, которым был всегда.

### Будда Безграничного Света (санскр. Амитабха, тиб. Опаме) и его Чистая страна

По определению, Чистая страна — это силовое поле конкретного Будды. Это не какое-то место, куда можно попасть физически, но внеличностное, необусловленное, радостно-игривое состояние ума, в котором имеются все условия для Освобождения и Просветления. Поскольку иллюзия реально существующего «я» уже растворена, в этом состоянии можно быстро и мощно накапливать и высшую мудрость, и огромную заслугу без угрозы вновь их потерять. Здесь переживается полнота и богатство ума — Будда-природа всех существ. Каждая мысль — мудрость, просто потому, что выражает возможности пространства, каждый звук становится мантрой, и каждый атом вибрирует от радости и скрепляется любовью.



*Будда Безграничного Света*



Самая известная Чистая страна, доступная всем, это поле высшей радости (*санскр.* Сукхавати, *тиб.* Девачен) Будды Безграничного Света.

В доисторические времена, давая обещание Бодхисаттвы, Амитабха испытывал чрезвычайно сильное желание создать такую Чистую страну, в которой каждый смог бы переродиться просто силой своих пожеланий. Это устремление привело к тому, что по достижении им Просветления возникла Чистая страна высшей радости, откуда уже невозможно выпасть. Не уносясь в промежуточном состоянии к новому рождению в круговороте шести миров, существа находят там гарантированное развитие. Для блага других они могут возвращаться из этой сферы в новых телах или оказывать полезное влияние прямо из пространства.

Перерождение в поле силы Будды Безграничного Света требует соблюдения четырех условий:

1) прежде всего это глубокое желание там родиться;
2) привычка вызывать в уме отчетливый образ Будды Безграничного Света и его энергополя;
3) отказ от вредных действий;
4) и наконец — просветленный настрой, то есть желание достичь Просветления для блага всех существ.

Для этой цели существует несколько уровней практического применения поучений, которые Будда Шакьямуни рекомендовал своим ученикам в соответствии с их способностями. Так, в традиции Чистой страны самой многочисленной в мире буддийской школы с сотней миллионов последователей главной практикой является повторение мантры красного Будды. А среди самых эффективных методов, практикуемых тремя старыми «красношапочными» школами тибетского Алмазного пути, имеется пхова, которая при жизни открывает энергетический канал, идущий вдоль центра тела, и тем самым обеспечивает достижение этих уровней во время умирания.

Поскольку ум — это и сознание, и энергия, благодаря этой практике выброса сознания бесчисленные завесы тела, речи и ума теряют силу и Освобождение становится более осуществимым уже в нынешней жизни. Если приходит уверенность в этом, следует учесть, что каждое перерождение связано с телом и органами чувств, которым нравится приятное и не нравится болезненное. Это неизбежно создает иллюзию разделенности осознающего, действия и объекта. Множатся мешающие эмоции, и мы допускаем ошибки.

Но если человек отважен и не любит ничего гневного, то, встречаясь с учением Будды, он чувствует радость и естественное слияние, как будто две реки соединяются в одну. И если у него в принципе есть доверие, то Чистая страна недалеко, и во время смерти он, весьма вероятно, встретит что-то очень знакомое.

Умирая, уже поздно учиться медитировать. Поэтому осознавать подобную сну природу всех вещей полезно еще при жизни. Нужно развить понимание этого (по крайней мере, концептуально) и иметь за спиной годы практики, в которой мы развиваем способность работать с умом. Если умирающий склонен жалеть себя, становится беспокойным, злым или возбужденным, следует посоветовать ему с сочувствием думать о других, быть благодарным и вспоминать все хорошее, что его с ними связывает.

Тот, кто практиковал в жизни, может доверять и освоенной пхове, и медитации на Кармапу как истинному Прибежищу в процессе умирания. Они удерживают на пути и защищают, и их действие чудесно. Можно непоколебимо покоиться в собственном центре и позволять событиям идти своим чередом, чтобы применять соответствующие методы точно в нужный момент. Небуддисты получают нечто вроде передачи силы, когда ви-





дят, насколько убеждены и внутренне спокойны те, кто умирает в таком стиле.

Ввиду неминуемой смерти следует также принять решение как можно раньше нейтрализовать мешающие чувства и жесткие идеи, используя существующие методы, и узнать вневременное, полное блаженства осознавание между мыслями и за мыслями.

С каждым шагом к полному постижению наша способность приносить пользу существам возрастает во много раз.

После смерти нетренированный ум из-за отсутствия чувственных впечатлений подобен листку на ветру, а умерший не может медитировать; он обретет стабильность только за счет благословения и уже освоенного погружения. Поэтому следует объяснить себе и другим, что все возникающие образы непостоянны и лишены всякой реальности.

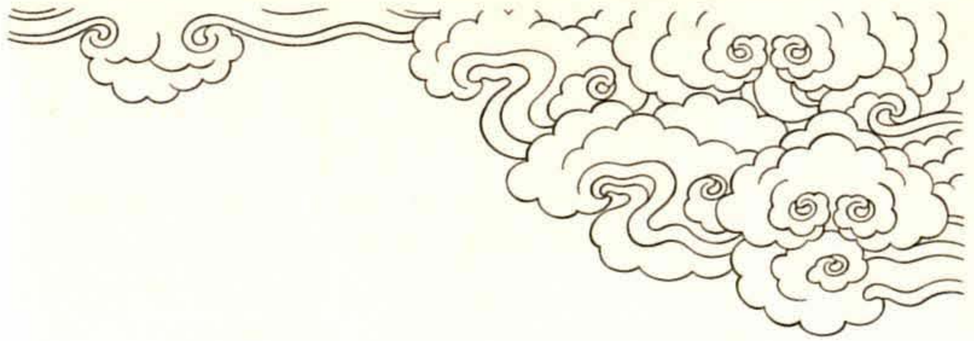
Необходимо избавиться (насколько возможно) от привязанности к собственной жизни — еще одного серьезного препятствия и главного источника страхов во время смерти. Как можно яснее и скорее надо понять, что с собой не удастся взять ни тело, ни партнеров, ни друзей, ни имущество, ни большие и малые заветные вещицы. Следует непрерывно стремиться постигать само осознавание, используя взгляд и медитацию, и все время помнить о том нематериальном, вневременном, что имеет природу высшего блаженства и воспринимает все — как внешнее, так и внутреннее, — то есть собственном уме.

Хотя в каждом из посмертных промежуточных состояний можно достичь нескольких уровней Бодхисаттвы, для учеников Кармапы лучший путь к Освобождению от-



*Черная корона Гьялвы Кармапы*

крыт во время умирания. Если его использовать полностью, ничего больше не понадобится. Те, кто ежедневно медитируют на Черную корону Кармапы и у кого был опыт соединения с его силовым полем, могут в тот момент, когда все погрузится во тьму, пережить пространство как его Корону. Двойной дордже тогда становится воротами, через которые мы входим в его поле силы. Следуя за символами солнца и луны между полосами, украшенными драгоценностями, сознание движется вверх, минуя золотые облака, получает благословение вазы долгой жизни у основания золотого стержня Короны и, наконец, растворяется в Чистой стране — красном самоцвете на самом верху.



# ОСОЗНАННОЕ УМИРАНИЕ

Принципиальный вопрос, который наверняка хочется задать в конце этой книги, — есть ли выход из круговорота жизней? Можно ли избежать бесчисленных перерождений? Какая ситуация нам нужна, чтобы быть максимально полезными для других?

Если человек редко медитировал, у него никогда не получится использовать свою смерть так, как описывается в этой главе.

Тем не менее в тибетском буддизме есть пхова, или практика Осознанного умирания, которую можно применить во время смерти — своей или чужой. Пхова использует момент умирания, когда ум отделяется от тела, чтобы перевести сознание из запутанности в ясное, освобожденное состояние. На самом деле из плеяды методов Алмазного пути, которые Будда передал своим ближайшим ученикам, эта медитация выделяется своей быстротой, универсальностью и мощью. Как случается с большинством высших поучений Будды, ее польза проявляется уже в течение жизни, поскольку вредные впечатления растворяются, ум обретает силу и ясность. Поэтому многие буддисты говорят, что есть жизнь до

первого курса пховы и после, причем вторая часть гораздо лучше!

Многим из вас это уже известно по собственному опыту, а у других, надеюсь, при чтении книги появится желание как можно скорее выбрать неделю для столь важной медитации.

Хотя чистые страны, в которые мы попадаем после смерти и которые все сильнее чувствуем при жизни, еще не означают Просветления, в любом случае оказавшийся там движется к Освобождению. Он не соскользнет с достигнутой ступени развития и может безопасно продолжать подъем в соответствии со своими способностями и качествами.



При слове «пхова» тибетцам представляется случайно залетевшая под крышу птица, которая наконец находит окошко и освобожденная вырывается в открытое пространство.

Между жизнью и смертью каждый из нас, в зависимости от опыта, может достичь какого-либо из трех просветленных уровней сознания: есть пхова в Состояние истины, в Состояние радости и в освобождающее действие — Состояние излучения[37].

Все медитации, практикуемые в центрах Алмазного пути, благодаря своему содержанию помогают подготовиться к смерти, хотя используются прежде всего для овладения искусством жизни. Пхова же предназначена именно для умирания, и в этот решающий момент (наступивший для нас или для кого-то из наших друзей) мы можем применить ее в такой форме, какой научились.





## Слова Миларепы о смерти

Те, кто практикуют только на словах, много говорят. Кажется, будто они хорошо знают учение. Но, когда придет время умирать, их речи будут выброшены в пространство.

Если Ясный свет светит только сам себе, он закрыт слепотой плохой кармы.

Возможность во время смерти пережить Состояние истины теряется из-за запутанности человека.

Даже если провести всю жизнь за изучением текстов, они не помогут в тот момент, когда придется уйти.

И те йогины, которые медитировали недостаточно, ошибочно принимают видения света за святое сияние.

Они не могут соединить свет матери и сына и всегда рискуют переродиться в низших мирах.

Если сидишь в правильной позе, сознание пребывает в состоянии погружения, и чувствуешь, что ума больше нет, то остается только медитация.

Осознавание подобно скворцу, взмывающему в простор пустого неба; оно лучится, как чистый цветок, как свет. Хотя оно пустое, прозрачное и сияющее, это все же просто более высокое состояние ума.

Обладающий этой надежной основой проникает в самую суть истины и взывает от всего сердца к Трем драгоценностям.

Он завоюет мудрость «не-я».

Жизнь, возвышенная глубокой уверенностью, мощь доброты и сочувствия, альтруистическое обещание настроя Бодхисаттвы помогут ему напрямую обрести совершенное ясное видение, истину великого просветленного пути.

Ничего невозможно увидеть, и в то же время все видно.

Он понимает, как ошибочны были страхи и надежды; все было в его уме, при этом ничего и не было.

Он приходит в Чистую страну, не приходя; он переживает состояние истины, не видя чего-либо.

Без усилий, он спонтанно знает все.

Дорогой сын, храни в уме все сказанное мною!



*Миларепа (1040—1123)*[38] [39]



## ПХОВА В СОСТОЯНИЕ ИСТИНЫ (ДХАРМАКАЙЯ-ПХОВА)

Момент переживания природы ума наступает после слияния белого света, красной сияющей энергии и сознательных, но не концептуальных состояний неведения. Затем, когда появляется Ясный свет, нужно раствориться в нем и продлить это ощущение до бесконечности. Если человек способен сохранять чистое осознавание в фазе слияния, это приведет его в Состояние истины и он постигнет свой ум как вневременное пространство. Это само Просветление, и всякий, кто использовал методы Алмазного пути и бесстрашно работал со своим умом, сможет после этого приносить пользу бесчисленным существам повсюду.

В ежедневных медитациях каждая фаза завершения — во время которой ум должен сиять, как алмаз, а не стоять глухой белой стеной — усиливает способность оставаться осознанным, не воспринимая что-то конкретное.

Те, кто утвердился в опыте Состояния истины при жизни, — уже вне смерти и перерождения.

И нам только «кажется», что они умирают, а в своем восприятии они просто «переходят с одного места на другое» или «слегка просыпаются».

По овладении высшим взглядом — взглядом Великой печати — ясность ума больше не покидает практикующего. Он открывает изначальную чистоту сознательного пространства, которым всегда был и вне которого поэтому ничего переживать не может. Если получается удержать это ощущение собственной сущности, оно

распространяется и охватывает прошлое, настоящее и будущее, вблизи и вдали — так йогин становится Буддой.

## ПХОВА В СОСТОЯНИЕ РАДОСТИ (САМБХОГАКАЙЯ-ПХОВА)

Если не получается удержать сияющее Состояние истины, следующая возможность — это пхова в Состояние радости.

Очнувшись после первой потери сознания (спустя примерно 68 часов в случае западных людей), буддист Алмазного пути переживает не запутанность, как все, а состоящие из света миры Будд или лам, на которых равнялся при жизни. Если он сможет узнать Будду, то бросится к нему, «как ребенок к матери» (по тибетскому выражению), и сольется с ним. В этот момент практикующий обретает Освобождение и оказывается в силовом поле соответствующего Будды, где развивается, не скованный иллюзией эго, и ради блага всех существ достигает все более высоких уровней Бодхисаттвы, наполненных радостью и богатством.

После этого растворение жестких идей — лишь вопрос времени.

В Алмазном пути практикующие с самого начала учатся видеть мир как Чистую страну. Чтобы попасть туда, им не приходится умирать, и поскольку ум каждого — это Ясный свет, нет нужды искать Будд где-то еще. Для достижения цели, как сказал Будда, нам достаточно протереть глаза. Это базовое наставление, позволяющее ощущать как можно меньше различий между состояниями медитативного погружения и перерывами между ними, при этом функционируя на практическом уровне. И оно не только приносит счастье, но и отвечает природе вещей.



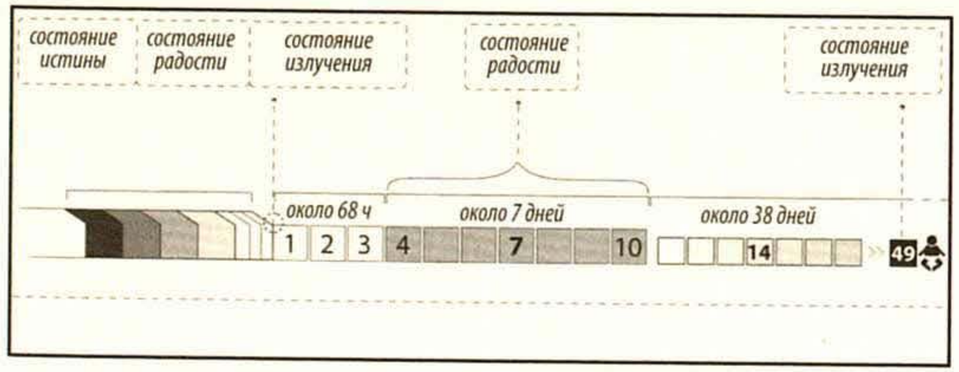


## ПХОВА В СОСТОЯНИЕ ИЗЛУЧЕНИЯ (НИРАМАНАКАЙЯ-ПХОВА)

Если умерший не способен наслаждаться радостными проявлениями пространства и сливаться с ним, у него остается третья возможность вырваться из ловушки циклического существования. Особенность этого метода состоит в том, что его можно успешно применить после смерти, даже без высокого уровня развития или длительного опыта медитации. В этой пхове нужно лишь глубоко усвоить и постоянно воплощать в жизнь четыре установки, которые обеспечат рождение в силовом поле высшей радости. Самая главная из них — это желание там родиться. Во-вторых, важно как можно отчетливее представлять Будду и его поле силы. В-третьих, следует избегать вредных действий. Четвертая предпосылка заключена в стремлении достичь Просветления для блага всех.

Тот, кто в точности следует этим наставлениям, доверяет учителю и полон решимости дальновидно помогать существам, сможет в особых обстоятельствах смерти и с помощью благословения выйти на освобожденные уровни сознания просто благодаря своей мотивации и там развиваться далее вплоть до Просветления. Но поскольку нет уверенности, что в процессе умирания удастся вспомнить о необходимом настрое, многие хотят дополнить и стабилизировать эти концептуальные поучения (сутру) при помощи практического опыта (тантры).

Я знаю шесть различных видов пховы, которые можно использовать для самого себя, но их наверняка больше. Ниже я описываю те две, которым мы с моей женой Ханной, следуя пожеланию Шестнадцатого Кармапы, обучились у Аянга Тулку в 1972 году в южноиндийских




*Пхова в различные состояния Будды*

лагерях беженцев. Начиная с 1987 года, по просьбе Тенги Ринпоче и Шамара Ринпоче, я провожу курсы пховы около двенадцати раз в году для тысяч учеников по всему миру. Эту практику можно применять или в момент смерти, или спустя примерно 68 часов после ее наступления, а также в течение оставшихся 46 дней, которые может длиться бардо[40].

### *Пхова для себя (пхова трех сознаний)*

Пхова — это практика Алмазного пути. Она доступна любому, кто готов провести пять-шесть дней, слушая поучения и медитируя до девяти часов ежедневно. Однако для этого нужно принять буддийское Прибежище, получить передачу силы или поучаствовать в медитации с ведущим (по-тибетски *гомлунг)* и выслушать подробные инструкции от подготовленного учителя Алмазного пути, уполномоченного передавать эту практику в рамках своей линии преемственности. Во время пховы медитируют на Будду Безграничного Света над головой и развивают желание попасть в его поле силы — так нужно делать до тех пор, пока не станет заметным видимый знак на макушке головы. Этот след открывшегося некармического





центрального канала энергии подтверждает, что ученик сможет попасть в Чистую страну — силовое поле Будды.

Обучаясь этой пхове, необходимо осознавать различия между тренировкой и реальной экстренной ситуацией — собственной смертью — и никогда о них не забывать. В обоих случаях, как и во всех практиках Алмазного пути, следует воспринимать ламу неотделимым от призываемого Будды и знать, что сущность ламы не отличается от представляемой нами формы энергии и света. Учитель — это не что иное, как зеркало для ума его учеников, и пхова позволяет это постичь, поэтому для входа в чистую сферу силы Будды практикующему нужны только цель, путь и «путешествующее» осознавание.

Любой вариант пховы надлежит хорошо усвоить и с наступлением смерти применить, максимально концентрируясь. Важно, чтобы в этот момент нас не унесли возникающие эмоции, и мы, не отвлекаясь, сосредоточились на ламе как представителе красного Будды и на перенесении сознания в него.

Энергии тела, вырывающиеся в процессе умирания, создают ощущение мощи и свободы, напоминающее полет стрелы, выпущенной великаном из гигантского лука.

Связь с силовым полем, Чистой страной, позволяет попасть в цель. Это вернейший путь к Освобождению.

### *Пхова для других (Крючки сочувствия)*

С помощью этой пховы можно перенести умерших друзей с близким буддизму мышлением на такой уровень развития сознания, с которого они уже не упадут.

Там, в Чистой стране Будды Безграничного Света, их ум созревает в закрытом цветке лотоса.

Медитации для помощи другим обучаются только после успешно завершенного курса пховы для себя. Любому, кто ищет способы и благословение, чтобы работать для всеобщей пользы, следует во что бы то ни стало овладеть обеими этими методами. Пхова не только избавляет существ от страхов промежуточного состояния, в котором из сознания-хранилища всплывают смешанные впечатления, но и позволяет обойти весь цикл существования в обусловленном мире, переживая растущее блаженство и осмысленность. Эта пхова, называемая «Крючки сочувствия», наиболее действенна в первые полчаса от последнего вздоха. В дальнейшие 68 часов бессознательности она не оказывает никакого эффекта, но затем, с третьего по десятый день, условия для нее вновь очень хорошие. Если во время первой же медитации не удастся почувствовать контакт с ушедшим, следует делать ему пхову каждый седьмой день после смерти и повторять мантры, например ОМ АМИ ДЭВА ХРИ. День 49-й — последняя возможность напрямую помочь покойному, и обычно тяжелые «пациенты», такие как самоубийцы, максимально открыты именно тогда.

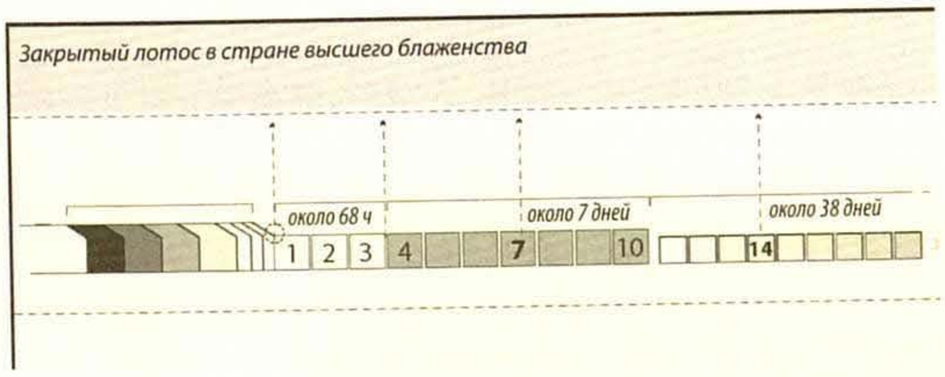



*Рис. Пхова для других — благоприятное время*



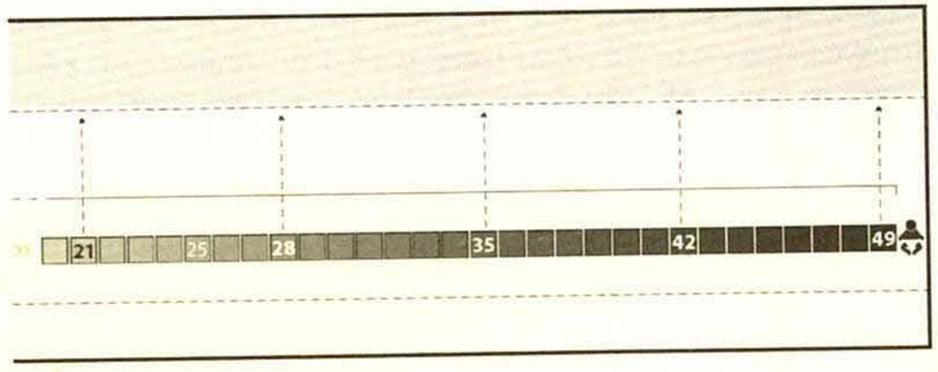


По окончании бардо смерти эффективность этой помощи очень слаба. Лопён Цечу Ринпоче, от которого мы получили знания о различных видах пховы, умел найти в пространстве поток сознания покойного даже после очередного перерождения. Но чтобы так поддерживать других, требуется незаурядное проникающее видение и высочайший уровень развития.

После успешного завершения курса пховы мы можем помогать членам семьи, друзьям и любимым, направляя их во время смерти к гарантированному рождению в силовом поле красного Будды. Не рекомендуется, однако, вмешиваться в дела незнакомых людей, имена которых мы находим, например, в некрологах, или тех, с кем у нас не было никакой связи при жизни. В таких случаях приемлемы только хорошие пожелания.

Делая пхову умирающему, старайтесь как можно меньше мешать тем, кто заботится о нем и находится рядом в комнате.

В некоторых случаях лучше вообще выйти в другое помещение. Даже опытный практик пховы должен иметь в виду, что при любых обстоятельствах *свое* со-



знание мы начинаем переносить только тогда, когда уверены в неминуемости смерти, а применяя Крючки сочувствия, надо подождать до прекращения дыхания умирающего. Самого себя мы в этом случае представляем в виде учителя, которому доверяем, или Будды. Медитацию следует повторять снова и снова, отсылая сознание в Будду Безграничного Света. Ничто не возвращается, пока не будет достигнута цель! И мы ни в коем случае не начинаем пхову до полной остановки дыхания, чтобы не сократить жизнь умирающего. Этого нельзя допустить, поскольку тело в своих энергетических колесах и каналах несет 72 000 Будд, и оно драгоценно.

В силу того, что такая помощь во время смерти предполагает интенсивные внутренние состояния и благородные действия, чувствительность присутствующих повышается. Поэтому моменты внезапно возникающей благодарности, чувство освобождения и ощущение неожиданной легкости считаются среди сопровождающих покойного знаками успеха. Если он так сильно привязан к своей физической форме, что не растворяется в Ясном свете в первые полчаса после остановки дыхания, а впадает в бессознательное состояние, сохраняя связь с телом, то, очнувшись через три дня, он все равно снова переживет эти полученные от нас последние впечатления как благословение. Это поможет ему уйти лучшей дорогой. Поэтому ценно каждое сочувственное усилие, дающее существам доступ к их изначальной свободе.





| ОСОЗНАННОЕ УМИРАНИЕ — РАЗЛИЧНЫЕ ПРАКТИКИ ПХОВЫ | | |
|---|---|---|
| **Время** | **Описание** | **Требования** |
| *Пхова в Состояние истины* | | |
| 20–30 минут<br>от последнего выдоха | Растворение во всепронизывающем осознавании пространства (Ясном свете)<br><br>РЕЗУЛЬТАТ:<br>Просветление | Способность покоиться в состоянии голого осознавания в фазе растворения в медитации |
| *Пхова в Состояние радости* | | |
| 3–10 дней<br>после смерти | Растворение в знакомой форме Будды<br><br>РЕЗУЛЬТАТ:<br>Освобождение | Способность переживать в медитации богатство всех явлений и их подобие сну (в фазах построения и мантры) |
| *Пхова в Состояние излучения* | | |
| **Пхова благословения** ***(для себя)***<br>При жизни,<br>во время умирания<br>и в сознательные периоды бардо<br>(с 10 по 49 день<br>после смерти) | Открытость и доверие Будде Безграничного Света благодаря учителю пховы<br><br>РЕЗУЛЬТАТ:<br>перерождение в поле силы Будды Чистой страны | - желание переродиться в освобожденном состоянии<br>- способность удерживать ясный умственный образ Будд<br>- воздержание от вредных действий<br>- желание достичь Просветления на благо всем<br>- практика медитации на Будду Безграничного Света<br>- успешное прохождение курса пховы |
| **Пхова для других** ***(Крючки сочувствия)***<br>в момент смерти<br>и между 3 и 49 днем<br>после смерти | Перенос друзей и близких родственников в Чистую страну высшего блаженства<br><br>Объяснения ламы (полученные на курсе)<br><br>РЕЗУЛЬТАТ:<br>перерождение в закрытом лотосе в Чистой стране | |

## КУРСЫ ПХОВЫ

Хотя у каждого существа уже есть билет на обучение осознанному умиранию (ведь мы родились — и, значит, однажды умрем), кроме интеллектуальной зрелости, позволяющей это понять, требуется еще и определенная подготовка к столь бесценной практике. Например, в Тибете пхову передавали только ученикам, завершившим (или пообещавшим выполнить) четыре Основополагающих упражнения (тиб. *нёндро*). Важность пховы безоговорочно подтверждается тем, что в традиционных трехлетних ретритах ей обучают только на третий год.

Сегодня, после того как в 1959 году 85 000 тибетцев бежали из своей страны от войск Мао, во множестве умирая от туберкулеза в индийских лагерях для переселенцев, эти поучения стали доступнее. К сожалению, в нашем столь гуманном западном мире все труднее между работой и развлечениями найти время на медитацию. Однако, поскольку за каждой жизнью неминуемо следует смерть, более 600 центров Алмазного пути помогают тем, кто хочет попасть в буддийскую Чистую страну и согласен с взглядом и целями Ваджраяны, освоить метод пховы[41].

Для новичков лучшей подготовкой к пхове будет практика, называемая Кратким Прибежищем, и медитация на Будду Безграничного Света (см. «Медитации» в приложениях). В буддийских центрах мои компетентные ученики и друзья объясняют и проводят эти медитации наряду с другими.

Если мы хотим заложить основу для легкой первой пховы и облегчить задачу ламы, стоит научиться представлять красного Будду Безграничного Света над головой. Прозрачный как голограмма, без каких-либо внутренних органов, он сидит, глядя в ту же сторону, что и мы. Он атлетически сложен и притягателен. При этом мы понимаем, что он является выражением неограниченного сочувствия и высшей радости, и искренне желаем слиться с его состоянием. Одновременно, как можно более целенаправленно, мы повторяем его мантру ОМ АМИ ДЭВА ХРИ — это нужно сделать в общем 100 000 раз.





В процессе тренировки многие люди вскоре начинают ощущать, как «нечто» сгущается над головой, желая им всего самого лучшего, и именно туда они хотят идти.

Если вдобавок человек может выполнить высокоэффективное очищение с помощью Будды Алмазный Ум и его сто- или шестислоговой мантры (что устраняет самые грубые препятствия), это очень хорошо подготовит его к пхове.

В начале пятидневного (в некоторых трудных обстоятельствах или при большом количестве людей — шестидневного) курса пховы ведущий освежает для участников базовые буддийские знания об уме. Затем даются поучения о смерти, промежуточном состоянии и Прибежище. За углубленными объяснениями, ответами на вопросы и медитацией с ведущим следует передача (гомлунг) самой пховы. Медитируют три раза в день по три часа, отсылая свое сознание в красного Будду. Через девять-двенадцать таких сессий на макушке практикующего проступает «внешний» знак, в то время как «внутренние» знаки — сомнения и приливы счастья — идут на убыль. «Тайный» знак — возникающая благодаря пхове уверенность — остается и после курса. Результаты этой практики отчетливы и заметны окружающим. На голове появляется крошечное пятнышко крови, ссадина или капля лимфы, обычно на расстоянии восьми пальцев от

первоначальной линии волос. Когда лама указывает на это пятнышко или ссадину, даже легкое прикосновение вызывает ощутимую боль, часто пронизывающую центральный канал в теле. Это незабываемое ощущение и, кроме того, осознавание внутренней оси помогает найти правильную позу во всех следующих медитациях. А возникающее время от времени чувство, как будто тянут за волос или по макушке ползает муравей, даже по окончании курса напоминает об этом пути в чистые сферы Будд, открытом с помощью пховы. Здесь, кстати, становится очевидной ценность ориентированного на результат западного образования: хотя у тибетцев (особенно пожилых) в силу их преданности бывают очень сильные знаки, западным людям для достижения похожих результатов обычно требуется меньше времени.

Как упоминалось ранее, физические явления впечатляют, но сами люди замечают в основном внутренние знаки. Обычно это волнующие воспоминания или резкие смены настроения.

Ум способен и *знать*, и *делать*. Поскольку в нем соединяются сознание и энергия, составляя две грани одного целого, такие поучения о силе ума влекут за собой как мощные переживания благословения и счастья, так и моменты, когда все воспринимается как очищение или когда возникает страх смерти. Выстреливая свой ум снова и снова, мы высвобождаем хранящиеся глубоко впечатления и, поскольку выход из тела означает гигантский скачок в неизвестное — скачок, плавно переходящий в Освобождение, — уверенность в учителе и методах Алмазного пути тоже возрастает.



Для многих людей несколько дней первой пховы становятся самыми значимыми в жизни.





Радостные лица и потрясенное вздрагивание от прикосновения к голове создают прочные связи доверия. Ученик уносит в себе глубокое чувство безопасности смерти и впечатления о множестве чудесных переживаний, ожидающих после нее. Они вспыхивают особенно ярко и необыкновенно убедительны, когда мы забываем чего-то хотеть или чем-то быть. Вне концепций, удерживания или отталкивания образы встают перед воспринимающим, узнаются как подобие сна и выражение возможностей ума, а затем высвобождаются сами собой в пространстве, превращаясь в чистое знание без ожиданий или страхов. Такой опыт свободы откладывается в уме и растет тем эффективнее, чем больше человек практикует. Временами — между и за мыслями — вспыхивает сияющее осознавание того пространства, которое узнает мысли. Хотя потом мир привычек снова захлопывается, но в нем уже больше «воздуха», и легче подняться от тесного «или-или» к просторному «и то и другое», от чего выигрывают все. Достигнув в конце концов собственного центра и обладая полной силой, практикующий сможет повторить слова тибетского йогина Речунгпы, благословленного Миларепой более 800 лет назад: «Теперь мне ничего ни от кого не нужно!» Самые грубые завесы отброшены, и все чаще возникают состояния, не требующие концептуальных объяснений. Основой для растущего доверия здесь является глубокое понимание того, что воспринимающий явления ум не подвластен времени и охватывает как рождение, так и смерть. Более 70 000 человек, которых я обучил пхове по всему миру с 1987 по 2010 год, наверняка согласятся с моими комментариями. После нее ничто не остается таким, как раньше, все приобретает больше смысла и значимости.

Третий, «тайный» знак пховы часто заметен только учителю. Какое-то время он остается скрытым от прак-

тикующих, основательно занятых обработкой внешних и внутренних «фильмов». Кроме того, не все привыкли исследовать глубины своего ума. След этого сокровенного прыжка в бесстрашие виден не в глазах людей, как предполагалось бы в нашей культуре, а вокруг рта, где десятки мышц явно и очень красиво расслабляются. Часто бывает так, что прошедшие курс только потом обнаруживают избыток сил, умение держать равновесие в важных областях жизни и непоколебимую уверенность, позволяющую им с мягкой улыбкой наблюдать те внешние и внутренние происшествия, которые раньше бы сильно их беспокоили или толкали на неловкие поступки и слова.

Непосредственно о медитации пховы следует рассказывать непосвященным лишь немногое. Как и другие практики Алмазного пути, она черпает силу и свежесть из прямой передачи методов, и поэтому пустой разговор о ней вредит результатам. Поскольку каждый переживает что-то свое, рассказы уже прошедших пхову подпитывают ложные ожидания у новичков, сужая пространство, в котором должен развернуться их собственный опыт. Желающие освоить практику Осознанного умирания могут задать вопросы и освоить основы учения Будды в центрах Алмазного пути. Если же кто-то без предварительных объяснений забредет на такой курс, он увидит тысячу или более людей, сидящих в состоянии интенсивного погружения или расслабленного блаженства, и услышит тибетские распевы.

Хотя, согласно текстам, для Освобождения эту практику достаточно выполнить один раз (если впоследствии человек не обращается против своего учителя), высочайшие ламы, такие как Лопён Цечу Ринпоче и Шамар Ринпоче, рекомендуют поддерживать установленную связь с Буддой Безграничного Света, накапливая хорошие впечатления и действуя на благо других, чтобы после смерти без усилий уйти в его поле силы.

# ИСКУССТВО УМИРАТЬ

Последние впечатления жизни очень важны. Чувственные ощущения начинают исчезать, и мы больше не влияем на происходящее. События просто текут, переживаемые нами в зависимости от кармы. Наше восприятие в это время становится непосредственным, что многих сбивает с толку.

Доминирующее переживание во время последнего выдоха какое-то время продолжает окрашивать ум. Но если оно контрастирует с общим потоком впечатлений умершего, то вскоре блекнет и большей частью заменяется результатами глубоких пожеланий и значимых действий прошлой жизни.

У тех, кто накапливал хорошие отпечатки в уме и устранял негативные, возникнет ощущение, что жизнь была успешной и полной смысла, какими бы ни оказались ее последние часы.

Южные буддийские школы придают исключительную важность моменту смерти, в то время как северные больше обращают внимание на общий итог жизни. Но

само сознание, которое познают йогины, — то есть те, кто ощущает зеркало за картинками, — это и есть окончательная цель.

Как она достигается? Чтобы это произошло, должны растаять обе завесы — мешающих чувств и жестких идей. Если — благодаря распознанию «не-я» (то есть чистой иллюзорности «я») — растворяется первая завеса, это состояние называется Освобождением. Если вместе с постижением отсутствия какого-либо постоянного и реального внешнего мира исчезает вторая — это Просветление.

Внутренние переживания умирающего лучше показывают его сущность, чем внешние обстоятельства. Тибетцы рассматривают тяжелый процесс умирания как громоотвод, последнее очищение, которое полезно, поскольку не дает плохим впечатлениям созреть в промежуточном состоянии (это работает, например, если у человека была бурная молодость, счастливая старость, но болезненная смерть). Считается, что Бодхисаттвы и учителя, обладающие большим сочувствием, делают то же самое, но не для себя, а для учеников или других существ: умирая от многочисленных болезней или при очень трудных обстоятельствах, мастер очищает будущие страдания своих последователей — благодаря силе сочувствия и способности не отделять себя от других.

Что именно имеется в виду под искусством умирать? Я вижу в этом три стороны: прежде всего в процессе умирания человеку удается владеть своим умом так, что тот остается стабильным, дружелюбным и ясным. В то же время умирающий служит примером для других, что побуждает их использовать буддийские методы. Это увеличивает доверие окружающих к своим способностям и учению Будды. И в довершение всего, в процессе умирания можно воспользоваться особенными состояниями





сознания, позволяющими легче достичь Освобождения или Просветления.

Высокие буддийские мастера-практики уже узнали природу ума в этой или прошлых жизнях, а потому смерть для них не является чем-то из ряда вон выходящим. Их кончину часто сравнивают с пробуждением ото сна или разбившимся кувшином. Поскольку воздух внутри и снаружи тот же самый, нет разницы между осознаванием здесь и там. А их осмысленное существование с хорошим итогом доказывает ученикам и людям со стороны, что так стоит жить. В сочетании с поучениями о всепронизывающей истине и присущей каждому природе Будды, такой взгляд на путь и цель задает направление в жизни.

В 1968 году мы с моей благородной женой Ханной прибыли в Гималаи, которые тогда еще были свободны от туристов, и (учитывая последующие ежегодные поездки) провели там почти четыре года. Нам посчастливилось: стареющие мастера медитации, бежавшие из Тибета в 1959 году, узнали в нас защитников учения. Мы получили теплый прием и основательное образование. Позже мы сами были свидетелями ухода этих лам или слышали рассказы очевидцев. В этой книге я привожу примеры некоторых учителей, умерших осознанно и необычно. Для тех, кому эти истории покажутся сказкой, скажу, что их не обязательно принимать на веру; даже сочтя их небылицами, вы не станете плохим буддистом.

Чтобы в полной мере войти в учение Будды, достаточно убежденности в трех ценностях: в абсолютной цели, состоянии Будды; в методах, ведущих к ее достижению; и в достигших результата друзьях на пути. Те, кто хочет развиваться быстрее, открываются также опытному учителю и укрепляют доверие к нему[42].

Кроме этих ориентиров, буддисту ничего не требуется на его дороге к Просветлению; все прочее, как, например, приведенные ниже истории, — это просто дополнительные средства. Можно сомневаться в их реальности, понимать метафорически или использовать как источник энергии в медитации.

На протяжении тысячелетий многие великие мастера осознанно показывали своей смертью возможности буддийских методов и выражали глубокое постижение пустоты всего сущего — нередко в форме необычных явлений. Когда умирают ламы такого уровня, освещается небо или возникает радуга, а иногда они сами растворяются в радужном свете, оставляя после себя лишь ногти и волосы.



В Тибете случаи, когда йогины после смерти таяли в радужном сиянии или оставались сидеть в позе медитации (часто годами, без каких-либо признаков разложения), вовсе не были чем-то необычным.

На современном языке феномен радужного тела можно объяснить преобразованием массы в энергию, и квантовые физики, такие как Антон Цайлингер, несомненно с радостью увидели бы подтверждение своих теорий еще и на этом уровне.

### *Сабчу Ринпоче*

После того как в 1959 году 85 000 тибетцев, спасавшихся от китайского вторжения, бежали из страны через Гималаи, поступало много сообщений о необычных случаях ухода из жизни буддийских лам. Причиной смерти







*Сабчу Ринпоче*

среди тибетских беженцев был преимущественно туберкулез, который поражал их чувствительные, привыкшие к высокогорью легкие, унося тысячи жизней во влажном климате лагерей, расположенных к югу от горного массива. Сабчу Ринпоче, директор знаменитого храма Шамара Ринпоче, построенного рядом со ступой Сваямбху в долине Катманду, наш с Ханной учитель, был одним из тех, кто умер в то время. В 1972 году по просьбе Кармапы он обучил нас методам «мирного и гневного дыхания». Как многие практики давних лет, после своей смерти в 1978 году он просто остался сидеть — без дыхания и признаков распада, безо всякой внешней поддержки. При этом он материализовал собравшиеся вокруг его тела энергии в виде разноцветных кристаллов. Ему повезло, что никого из коллег не послали в его комнату выкрикнуть громкое «Пэй!», как бывало в первые годы после 1959-го. От такого восклицания даже глубоко погруженный в медитацию ум отрывается от тела, которое опрокидывается, после чего его можно хоронить, а комнату опять использовать для других нужд. Поскольку беженцы были людьми толковыми, к тому времени они стали жить лучше, у них появилось больше места, и он смог без помех оставаться в медитации до конца.

Шестнадцатый Кармапа указал на будущую семью Сабчу Ринпоче незадолго до своей смерти осенью 1981 года и подчеркнул, что родители должны отдать мальчика в монастырь и содержать в полной чистоте. В сумато-

хе вокруг смерти Кармапы об этих инструкциях, к сожалению, забыли. В 1985 году, когда мы с Ханной ездили в Мустанг и Бутан с одной из наших групп, этот умный ребенок умер от менингита, вызванного туберкулезом. Как обычно в таких случаях, в следующем перерождении он снова выбрал тех же родителей, и на сей раз вокруг него скрупулезно поддерживали чистоту.

### *Серебряник, ставший радужным телом*

Даже менее известные йогины, умирая, показывают чудеса. У нашего кхамского друга, серебряника из Румтека, всегда дарившего нам с Ханной необычайно красивые подвески для наших четок, спина была так повреждена китайскими пытками, что он не мог разогнуться. Ноги всегда находились под прямым углом к телу, шел он или сидел. Осознав, что его время настало, он удалился в хижину и изменением вибрации превратил в энергию все части своего тела, содержащие нервы, с помощью так называемой *джалю* — медитации радужного тела. Когда спустя неделю люди вошли в запертую хижину, они обнаружили там только волосы и ногти.

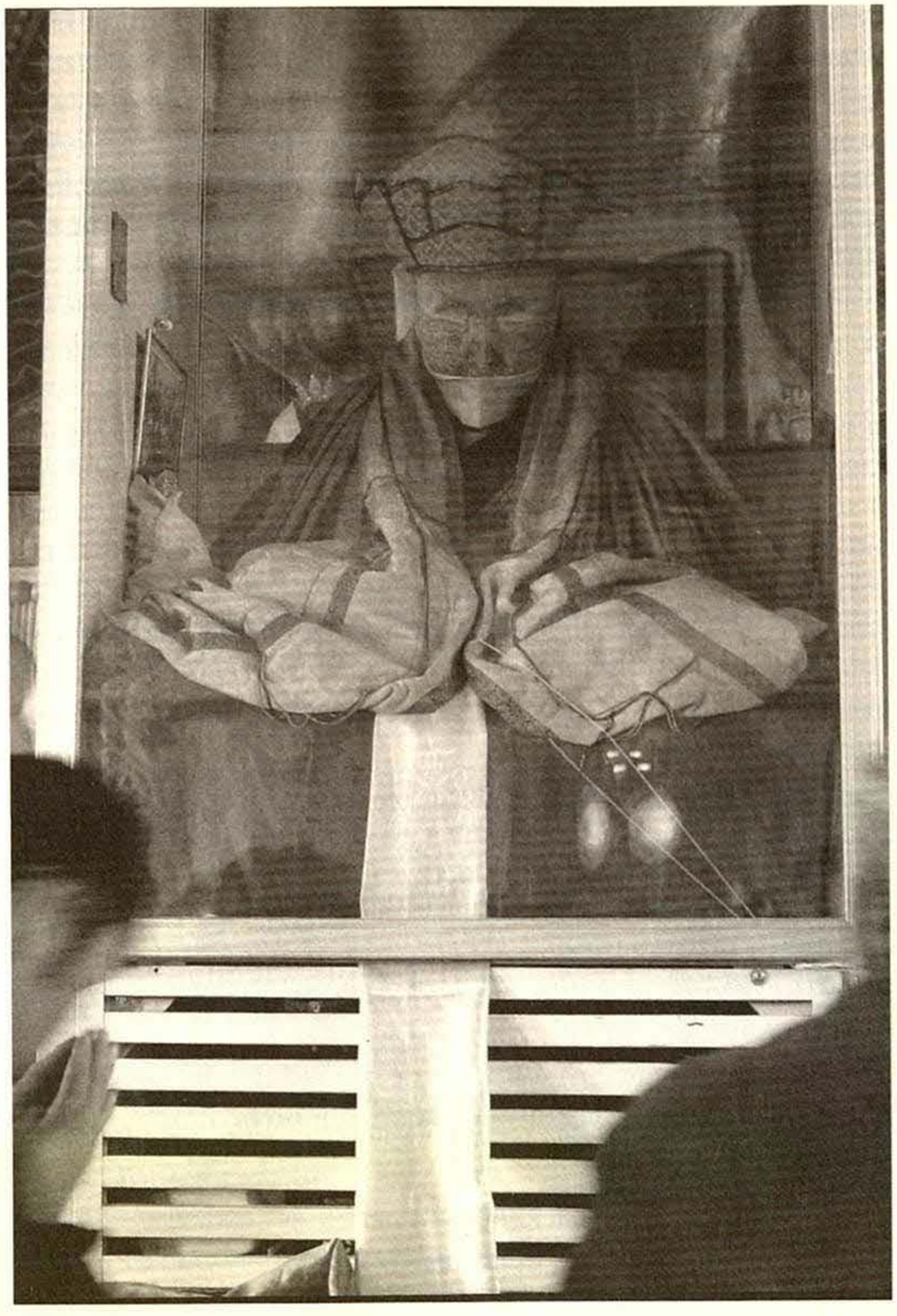
### *Двенадцатый Пандито Хамбо-лама Даши-Доржо Итигэлов (1852–1927)*

В 2002 году я услышал историю о мумифицированном ламе, находящемся в Сибири, в Улан-Удэ. Через шесть лет я, вместе со многими учениками, смог увидеть его воочию. Это стало возможным благодаря моим связям с действующим Хамбо-ламой Аюшеевым.

Двенадцатый Пандито Хамбо-лама Доржо Итигэлов, родившийся в царской России в 1852 году, умер в буд-







*Тело Двенадцатого Хамбо-ламы*[43]

дийском монастыре посреди сибирской степи в 1927 году. Незадолго до смерти он собрал своих учеников и попросил уехать из страны, предрекая тяжелые времена в Советском Союзе. Затем, наказав им проверить его тело через 30 лет, он велел обернуть его шелком и сел в позу лотоса, чтобы умереть, медитируя в таком положении.

Хотя Сталин уничтожил сотни буддийских монахов и разрушил 46 монастырей, впоследствии под Иволгинском, всего в 35 километрах от столицы Бурятии Улан-Удэ, был возведен *дацан* (монастырь), и спустя 30 лет после смерти Хамбо-ламы его тело удалось выкопать. Ученики обнаружили его сидящим в позе лотоса, все еще не поврежденным; не появилось никаких признаков разложения. В те годы, однако, было невозможно вернуть его в монастырь, и никому не разрешалось рассказывать о произошедшем. Поэтому тело Итигэлова снова опустили в могилу в деревянном ящике, заполненном солью.

В начале 2002 года покойный был снова извлечен из могилы. Его руки сохранили гибкость, глаза были закрыты, кожа как будто дубленая, но мягкая. Но его высота в позе медитации была около полуметра. Научные исследования привели к ошеломляющему выводу: состояние белковых компонентов в его тканях оказалось таким же, как и у живых людей. Кровь превратилась в желеобразную субстанцию, следов бальзамирования не было найдено, и мумифицирование также исключалось[44].

Нынешний Хамбо-лама считает, что его предшественник с помощью медитации поднялся на уровень существования, именуемый *шуньята* — пустота.





Без сомнений, можно утверждать, что благодаря медитации он обрел превосходную способность управлять своим телом и его энергетической системой, что указывает на высокие достижения.

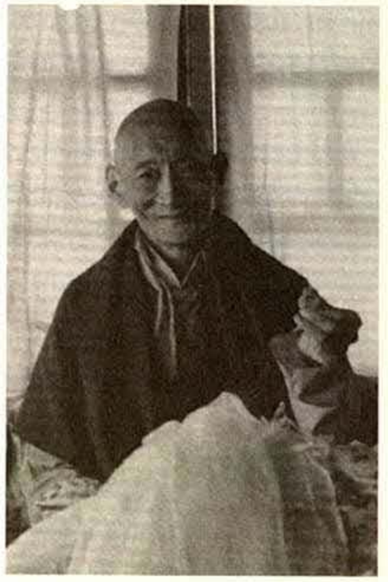
В 2009 году мы представили Хамбо-ламу Итигэлова Семнадцатому Гьялве Кармапе и его ассистентам. Все были под заметным впечатлением этого убедительного примера владения умом и без слов оказали глубочайшее уважение.

## *Калу Ринпоче (1904–1989)*

«Не успеем мы познать свою жизнь, как она уже кончается, и пора умирать. Если в нашем распоряжении нет основы для надежной практики, мы беспомощно отправляемся в смерть, объятые страхом и болью».

*Калу Ринпоче*

Калу Ринпоче был держателем не только передачи Карма Кагью, но также и школы Шангпа, основанной Нигумой, сестрой или женой Наропы (ученые не вполне едины в этом вопросе)[45]. В 1973 и 1976 годах от имени Кармапы он приезжал в Европу, и мы с Ханной возили его повсюду. Он основал с дюжину городских центров к западу от Рейна и благословил наши — по восточную сторону реки. За несколько недель до своей смерти, в месте Просвет-



*Калу Ринпоче*

ления Будды — Бодхгайе в Индии — он по-прежнему демонстрировал величие и свежесть, критически пересматривая практику трехлетних ретритов лам, на которой десятилетиями базировалась его работа. Из-за череды неприятных инцидентов, связанных с его учениками, он объявил, что впредь, прежде чем уходить в ретрит, они должны достичь большей зрелости и получить лучшее образование. Последние годы жизни он провел неподалеку от индийского города Силигури — в предгорьях Гималаев, в Сонаде, где позже в его честь построили 108-футовую ступу рядом с главной дорогой на Ассам. Когда мы прощались с ним во время одной из последних его лекций, он был почти прозрачный и, похоже, продолжал жить только усилием воли.

В последние часы индийские врачи никак не хотели оставить его в покое. Однако доверенные ученики нашли какой-то, пусть и шаткий, предлог выдворить докторов из комнаты, заперли дверь и подняли Калу Ринпоче в сидячее положение. В отличие от других наших учителей, удерживавших ум в сердце, он сделал один глубокий выдох и так соединился с пространством. При этом его тело осталось такого же размера, что и при жизни; впоследствии его высушили и покрыли золотом[46]. Последний раз, когда мы его видели, он сидел в монастырской ступе. Это был прирожденный учитель. Все его слова были простыми, понятными и незабываемыми, как и пример его смерти.

### *Лопён Цечу Ринпоче (1918–2003)*

Об уходе Лопёна Цечу Ринпоче, нашего с Ханной первого ламы, мы знаем со слов его близкой подруги и помощницы Мэгги. Она заботилась о нем в течение многих лет, пока он не оставил нас 10 июня 2003 года.





Бутанец по происхождению, он жил в Непале и как буддийский представитель даже был приглашен в Китай в суровые времена правления Мао Цзэдуна. С момента своего первого приезда на Запад в 1987 году и до 2003-го Ринпоче поддерживал развитие центров Алмазного пути во всем мире.



*Лопён Цечу Ринпоче — родившийся и ушедший в день Гуру Ринпоче*

Лопён Цечу Ринпоче всегда оставался благожелательным отцом нашей работы. Своей человеческой глубиной и ясным видением, не зашоренным культурными различиями, он открывал сердца бесчисленного количества людей. Среди прочих дел Ринпоче установил на Западе 19 ступ, многие из которых выше 10 метров. Они обращены на юг и настроены на защиту гуманистических ценностей. Хотя в последние годы жизни работа его сердца сократилась до 40 процентов, он несколько раз объезжал с нами вокруг света. Когда в 2002 году в Лондоне он садился в самолет, его врач сказал: «Если вы сейчас полетите, вы умрете».

«Я умру, если не полечу, — ответил Ринпоче. — Моя жизнь имеет смысл, только когда я могу помогать другим».

Когда его сердце билось всего на 17 процентов и он был вынужден жить под присмотром наших близких друзей Цезаря и Йошико в Бангкоке, он как ни в чем не бывало

составлял подробные планы и приглашения на открытие 108-футовой (33-метровой) ступы в Бенальмадене, на юге Испании. Церемония планировалась на осень того года. Он просто продолжал работать, как будто должен был остаться с нами. Ринпоче никогда не упоминал о надвигающейся смерти и умер тихо и просто, владея ситуацией так же превосходно, как и на протяжении всей своей жизни. Он посмотрел Мэгги в глаза и перестал дышать. В комнате царил покой, но его активность непрерывно продолжалась, и это поле силы с нами по сей день.

### *Ханна Нидал (1946–2007)*

Моя жена Ханна, лелеемая с 1968 года как «мать», защитница и доверенный друг десятков тибетских лам и на Западе, и на Востоке, была настолько впечатляющей в смерти, что мои описания в книгах дают лишь смутный образ этого. Вместо того чтобы ограничивать себя мыслями о безвременно обрывающейся успешной жизни, она наслаждалась оставшимися месяцами и продолжала использовать их для блага всех.



У Ханны не было и тени страха — даже в этой ситуации она доверяла тому, что все складывается разумно и наилучшим образом.

Она публично попрощалась со всеми на праздновании Нового, 2007-го года в Штутгарте, поблагодарила всех учеников и передала им огромный запас уверенности для дальнейшего пути. С присущей ей непритязательностью Ханна высказала только две просьбы: провести остаток времени вместе со мной и сделать это в Копен-





гагене — у нас дома. Так и произошло, как всегда в ее жизни: все условия сошлись будто сами по себе.



*Ханна Нидал (Hannah Nydahl)*

Ученицы трогательно взяли на себя заботу обо всех ее потребностях и не отходили ни на шаг. Трое врачей-буддистов без колебания предоставили ей необходимую медицинскую помощь, чтобы она могла постоянно находиться в копенгагенском центре, все жильцы которого полностью подстроились под нее и обеспечили все условия для той работы, которой она была в силах заниматься.

Семнадцатый Кармапа Тхае Дордже попрощался с Ханной еще перед Рождеством. Специально для этого он на машине приехал с самого юга Испании в Кемптен, и мы провели с ним целый день. Шамар Ринпоче, второй по значимости лама в линии Карма Кагью, навестил ее в Копенгагене десятого марта. В тот день все осознали, что Ханна умрет. Только настоятельные советы наших врачей, живших в соседней комнате и оказывавших ей наилучшую помощь денно и нощно, удержали наших друзей от осады лестницы, которая вела в ее комнату.

Чрезвычайно скромная, как обычно, за все эти месяцы она заговаривала о приближающейся смерти лишь дважды. И за день до того, как потерять речь, вместе со мной Ханна передала свою работу по KIBI (Международному буддийскому институту Кармапы в Дели) Керстин, а многие другие вещи — Кати. Ханна, радуясь, подписала договор о покупке нашего Европа-центра и затем удалилась от друзей этой жизни.

Включая время надежд на выздоровление перед Новым годом, болезнь дала нам с Ханной пять месяцев глубокого взаимообмена, и мы знали, что в предстоящих жизнях снова будем работать для Алмазного пути как пара.

Ханна умерла сидя в моих объятиях в ночь на 1 апреля 2007 года. Она погружалась в состояние клинической смерти пятнадцать раз (проводя больше минуты без сердцебиения и дыхания), как подтвердили двое врачей-буддистов, остававшихся в комнате. Но усилием воли она возвращалась и возвращалась. На шестнадцатый раз, когда стало ясно, что ей пора уйти, я сделал пхову и попросил Ханну двигаться дальше. Улыбка на ее лице следующим утром была красноречивой — как будто она только что попробовала что-то невероятно вкусное.

Ханна была мудростью, стоящей за нашей совместной работой, и своей мягкой любовью оказывала влияние на бессчетное множество людей. Для меня она присутствует всегда и везде как сияющее состояние вдохновения.

Пусть многие станут такими, как она.

### *Шестнадцатый Гьялва Кармапа (1924–1981)*

«Ничего не происходит». Таков был ответ Шестнадцатого Кармапы Рангджунга Ригпе Дордже, когда его спросили, что происходит во время умирания.

В день летнего солнцестояния в 1980 году в Колорадо (США), прощаясь со мной и Ханной, Кармапа сказал: «Приезжайте в Румтек снова в первый день одиннадцатого месяца следующего года». И подтвердил, что имел в виду западный, а не тибетский календарь. Мы были ошеломлены, но позже поняли, почему во время болезни он держал нас вдали от себя. Для новых буддистов на Западе мы являлись, конечно, его главными учениками, и, будучи основным учителем в своих центрах, я умел представлять его только таким, каким мы его знали до тех пор — мощным и сияющим героем.







*Шестнадцатый Гьялва Кармапа*

«Можете взять с собой друзей», — добавил он. Вот как вышло, что мы с Ханной и более чем сотней буддистов поехали в Гималаи, в то время как в американской больнице под Чикаго происходили события, описываемые в этом разделе[47]. Не удивительно, что Кармапа, царь йогинов Тибета, своей смертью поразил воображение и учеников, и представителей западной науки. Еще при жизни Шестнадцатый Кармапа Рангджунг Ригпе Дордже, так же как и его прежние реинкарнации, воплощал энергию всех Будд.

Рожденный в 1924 году в Восточном Тибете, он спас наиболее ценные реликвии и передачу своей линии преемственности от китайских захватчиков, в 1959 году организовав впечатляющую эвакуацию из страны. Нуждаясь в базе для сохранения поучений тибетских Старых школ, между 1961 и 1965 годами он построил Румтек — большой центр в Сиккиме. Затем несколько раз, начиная с 1973 года и до своей смерти в 1981-м, вместе с учениками он приезжал в Северную Америку и Европу, где его открытость мирскому буддизму окончательно окрепла. Однако большую часть времени он находился в Сиккиме. Часто проводя лекции, церемонии Короны и посвящения, Его Святейшество смог спасти передачу традиции Кагью. Наверняка с целью еще раз благословить Запад,

где он предвидел серьезное развитие своего учения, и чтобы показать миру результаты практики Алмазного пути, в середине октября 1981 года, уже очень больной, он принял приглашение посетить Гонконг и Соединенные Штаты. Там, около Чикаго, пятого ноября он умер от полудюжины смертельных болезней. Кармапа попросил нас с Ханной быть в Румтеке ровно первого ноября, а всего несколько дней спустя его тело доставили туда вертолетом. Оно было сожжено 20 декабря 1981 года — о сопровождавших кремацию чудесах можно прочитать в книге «Верхом на тигре».

Последние 18 дней своей жизни Кармапа пожертвовал науке, позволяя врачам лечить его сильнейшими медикаментами. Поначалу доктор Леви — не буддист — поражался, что его пациент никогда не жаловался на боль и, невзирая на тяжелое состояние здоровья, всегда думал о счастье других.



Кармапа непрерывно излучал мощную и глубокую любовь, заботился о благополучии докторов и сестер, шутил.

Чем дольше они за ним ухаживали, тем более сильное впечатление он на них производил, и чем ближе подступала смерть, тем критичнее они относились к своему медицинскому мировоззрению. Для всех участников это было непрерывное поучение о возможностях сконцентрированного и мощного ума. У доктора Леви, например, было ощущение, что Кармапа нарочно оттягивает смерть, чтобы врач мог с ней познакомиться, наблюдать ее и чему-то научиться. Кармапа явно воспринимал свое тело как инструмент и хотел оставить своим ученикам и миру какое-то важное послание. Поэтому до последнего момента он думал об окружающих. Этому особенно удивлялись врачи и сиделки, потому что вместо бедного,





слабого, замкнутого на своих потребностях пациента они видели Кармапу, чье внимание было всегда с любовью направлено на других. Его сияние и тепло оставались неизменными и ошеломляли всех посетителей и персонал больницы, даже когда его тело уже ослабело и он начал наконец умирать. Обычно сотрудники отделов интенсивной терапии избегают близких личных отношений с пациентами, чтобы работать более профессионально. Но в случае Кармапы получилось по-другому: все прониклись особыми чувствами к нему. Его состояние ума оставалось невероятно сильным и непоколебимым, излучалось ко всем, и никто не мог этого объяснить. Не нашлось ни одного человека, которого бы не тронуло присутствие Кармапы. И они совершенно не понимали, почему, невзирая на боль, Кармапа вел себя совсем иначе, нежели обычные умирающие.

Через несколько дней состояние Кармапы резко ухудшилось. Ему стало трудно дышать, он кашлял кровью, артериальное давление стремительно падало. С медицинской точки зрения налицо были все симптомы скорой смерти. По этой причине доктор Леви попросил присутствующих держателей линии посетить Кармапу в последний раз. Однако через 45 минут они вернулись из его комнаты совершенно расслабленные и сообщили, что Кармапа посмеялся над их «прощальным визитом» и весело объяснил, что не намеревался умирать. Когда доктор Леви вошел в палату, Кармапа сидел, выпрямившись на кровати, с широко открытыми глазами и спросил врача, как у него дела. Оказывается, за последние полчаса у него прекратилось кровотечение и все жизненные показатели снова вернулись на нормальный уровень.

Очевидно, сила воли Кармапы была так развита, что он мог сам определять, когда оставить тело. И этот момент пока не наступил.



Спустя еще десять дней у него вновь резко понизилось кровяное давление, и медикаментами выровнять его не удалось. И хотя вновь все говорило о смерти в ближайшие минуты, Кармапа дружелюбно улыбнулся и через два часа с нормальным давлением сидел в постели и беседовал с врачами.

Никто в больнице не сталкивался раньше с чем-либо подобным: пациенты в последней стадии рака и с обширным воспалением легких не поправляются, не говоря уже о том, чтобы, выздоровев, садиться и выглядеть счастливо и приветливо.

На следующий день Кармапа на прощание опять удивил врачей — теперь уже своей смертью. Когда рано утром его сердце перестало биться, они немедленно начали реанимацию и смогли стабилизировать его состояние на полчаса. Однако затем кровяное давление опять упало, и сердце остановилось. Врачи снова воскресили Кармапу на 45 минут, но на мониторе было видно, что сердце отказывает все чаще и перестает реагировать на прямые инъекции. Наконец врачи сдались, засвидетельствовали смерть и вышли из палаты. Затем, уже клинически мертвый, Кармапа просто включил подсоединенные к нему приборы.

Когда спустя четверть часа медсестры хотели вытащить питающую трубку из его пищевода, они заметили на мониторе, что давление у Кармапы снова было 140 на 80, а пульс ровный. Вернувшийся доктор Леви был близок к обмороку — ситуация выходила далеко за область его обычного опыта. Один из старших Ринпоче ободряюще похлопал его по спине, заметив: «Это невозможно, но так бывает».

Складывалось впечатление, что через полчаса после окончательной остановки сердца и 15 минут после того, как врачи отказались от попыток реанимации, Кармапа вернулся снова — проверить, не может ли его тело по-прежнему быть сосудом для его ума. Но и этого было





мало: после смерти Кармапа продолжал удивлять западных врачей. Спустя 48 часов область его сердца оставалась теплой, а кожа гладкой. Поскольку руководство больницы в виде исключения разрешило оставить тело Кармапы неприкосновенным в палате, он провел в этом состоянии глубокого погружения два дня, пока его не отправили самолетом в Сикким. На пересадке в Лондоне ученики украсили цинковый гроб цветами.

Царь йогинов, Шестнадцатый Кармапа, Рангджунг Ригпе Дордже, или Алмаз Самовозникшей Окончательной Истины, и в предыдущих перерождениях, умирая, сыпал чудесами из рукава. Продолжая эту традицию, Кармапа, безмерно потрясший врачей в США своими играми с законами природы, на четвертый день клинической смерти, обогнув полмира в гробу, играл сверхъестественными явлениями. В течение 40 дней, до 20 декабря 1981 года, совершенно не разлагаясь при теплой погоде и в окружении множества масляных лампад, он уменьшил свое тело до двух футов. Голова его была величиной в одну треть тела, и когда я взглянул на него перед кремацией, он был темно-серого цвета, но совершенно не поврежденный и легко узнаваемый.

Использованная Кармапой медитация свидетельствует о том, насколько его ум владел окончательной реальностью. Мастера такого уровня могут выбирать одну из трех практик для слияния с Состоянием истины. Когда применяется *тудам* (*ту* означает сердце, *дам* связь, и это значит, что ум остается в сердце), как это сделал Кармапа, даже сторонний наблюдатель может заметить, что с телом происходят необычные явления, а это, конечно, очень убеждает в силе ума[48]. В этой медитации процесс умирания позволяет уму йогина бросить якорь в Состоянии истины и покоиться в голом осознавании. Оно пребывает в сердце и одновременно становится совершенно ясным и без-



*Семнадцатый Гьялва Кармапа Тринле Тхае Дордже*

граничным. С этого момента пространство внутри и снаружи едино, и возможно переживание колоссальной мощи и бесконечного, вневременного простора. Настоящее, прошлое и будущее легко сливаются во вневременное прозрение. С этого уровня мы можем перерождаться для блага всех существ в любом месте, в бесчисленных телах и помогать всем, у кого есть с нами связь.

Когда тело Кармапы кремировали на крыше главного здания Румтека, с панорамным видом на долину Гангтока и восьмитысячники Восточных Гималаев, вокруг солнца появились две кольцевые радуги. Сердце Кармапы выкатилось из печи к Лопёну Цечу Ринпоче, стоявшему напротив нас за горящей ступой.

Жизнь и смерть Шестнадцатого Кармапы были высшим доказательством богатства и возможностей ума, неотъемлемо присущих каждому.

Его пример до сих пор служит двигателем для моих учеников на Западе и для меня самого, а пожелания, которые мы делали при его кремации, непрерывно исполняются. В период его отсутствия Алмазный путь вырос и созрел во всем мире. Сегодня Семнадцатый Гьялва Кармапа Тринле Тхае Дордже (его религиозная реинкарнация) в прекрасном стиле несет эту передачу дальше.

# МЕДИТАЦИИ

Медитация знакома всем. Те мгновения жизни, когда получаешь подарки, когда радость возникает сама по себе и все наполнено смыслом, — это опыт медитации.

Незаметно для нас самих океан ума успокаивается, и наше видение проясняется; пыль опадает с внутреннего зеркала, и приходит понимание.

Такие ощущения полноты и совершенства дает нам, ничего нового при этом не добавляя, наш собственный ум — осознавание данного мгновения. И это состояние можно намеренно продлить.

Переместить информацию, почерпнутую из этой книги, из головы в сердце, помогают следующие пять практик, которые допускается выполнять без руководства учителя. Те, кому нравится медитировать с другими людьми, могут обучиться этим практикам в 600 с лишним центрах Карма Кагью Алмазного пути по всему миру.

Как правило, во время медитации мы сидим прямо — будь то на стуле или со скрещенными ногами на полу — в приятной, тихой комнате. Спина прямая, но не напряженная. Ладони или сложены одна на другой ниже пупка, или лежат на коленях. Мы выполняем медитацию по тексту. Если время от времени возникают посторонние мысли, мы не обращаем на них внимания. Они растворятся так же, как и появились.

Приводимые здесь медитации соответствуют различным уровням развития на буддийском пути, но использовать их может каждый. Легкие в применении, они, однако, содержат важные аспекты всех путей, указанных Буддой.

Такая работа с умом в принципе улучшает характер. В медитациях и на Любящие Глаза, и на Кармапу заметно огромное разнообразие Алмазного пути: мы или осознанно настраиваемся на такие просветленные качества, как любовь и сочувствие (в медитации на Любящие Глаза), или концентрируемся на Будде в форме Шестнадцатого Кармапы, чтобы действовать с растущей силой для блага всех. Вместо Кармапы можно представлять и просто золотистого Будду. И, наконец, желающие пройти курс практики осознанного умирания (пхова), упомянутой в этой книге, могут подготовиться к нему с помощью еще одной медитации Алмазного пути — на Будду Безграничного Света.

Начинающим лучше медитировать с ведущим вместе с группой, чтобы как следует познакомиться с практикой и прояснить различные моменты. Тому, кто хочет идти буддийским путем, необходимы объяснения и передача медитаций от учителя. В каждом центре Алмазного пути проводятся публичные медитации, вводные лекции и вечера для новичков.

Практикуйте непринужденно и наслаждайтесь!





## МЕДИТАЦИЯ «ДАВАТЬ И БРАТЬ» (ВЕЛИКИЙ ПУТЬ)

Мы ощущаем, как бесформенный поток воздуха входит и выходит у кончика носа, и позволяем мыслям, чувствам и звукам проходить, не цепляясь за них.

Когда ум успокаивается, мы принимаем Прибежище в Будде (в цели), в Учении и в наших друзьях на пути. Мы желаем благодаря этой медитации обрести силу приносить пользу всем существам и осознать иллюзорность всех обусловленных состояний.

Теперь мы ощущаем страдание всех существ как черные облака вокруг них. Этот черный свет мы вдыхаем естественно и без напряжения. Достигая сердца, он в мгновение ока превращается в лучезарный ясный свет, который на выдохе устремляется обратно ко всем существам. Он окутывает их и дарит всем все возможное счастье. Мы делаем это до тех пор, пока нам приятно.

В конце мы желаем, чтобы все благо, построенное сейчас, принесло пользу всем существам.

Цель этой медитации — засеять хорошие впечатления в ум, чтобы впоследствии для нас было естественным приносить пользу другим.

## МЕДИТАЦИЯ «ЛЮБЯЩИЕ ГЛАЗА»

### *Четыре основные мысли*

Мы ощущаем бесформенный поток воздуха у кончика носа и позволяем мыслям и чувствам появляться и исчезать. Мы не оцениваем их.

Затем мы напоминаем себе о четырех основных мыслях, направляющих ум к Освобождению и Просветлению.

Мы осознаем, какая драгоценная возможность у нас есть в этой жизни: приносить пользу бессчетному множеству существ с помощью методов Будды. Лишь немногие люди встречаются с учением Алмазного пути, и еще меньше тех, кто способен его применять.

Мы вспоминаем о непостоянстве всего составного. Вне изменений только безграничное ясное пространство ума, и неизвестно, долго ли мы будем располагать условиями для того, чтобы его познать.

Мы понимаем причинно-следственную связь. Наше будущее зависит от нас самих. Прошлые мысли, слова и действия стали нашим сегодняшним миром, и сейчас мы засеваем семена будущего.

Мы видим основания для того, чтобы работать с умом. Просветление — это вневременное высшее блаженство, а сейчас, пока сами запутаны и подвержены мешающим чувствам, мы не можем приносить пользу другим.

Поэтому мы открываемся тем, кто может нас учить.



*Бодихисаттва Любящие глаза*





### *Прибежище*

Чтобы привести всех существ к Просветлению, мы принимаем Прибежище

в Будде — полном развитии ума;

в его Учении, которое ведет нас к этой цели;

в Сангхе, друзьях на пути;

и прежде всего в Ламе, который всегда представляет Кармапу. Лама соединяет в себе благословение, методы и защиту, он необходим для нашего быстрого развития.

### *Фаза построения*

Над нашей головой и головами всех существ естественная чистота ума проявляется в виде полностью раскрытых цветков лотоса. Они прозрачные и переливаются легким радужным светом. Внутри каждого лотоса лежит плоский сияющий диск луны, который выражает изначальную осознанность существ.

В центре каждого лунного диска просветленная любовь конденсируется в белый тибетский слог ХРИ (или в русские буквы Х-Р-И, написанные сверху вниз).

Из этих букв к бесчисленным Буддам, заполняющим пространство, излучается прозрачный радужный свет. Он касается и непросветленных существ повсюду, растворяя их страдание.

Теперь радужный свет наполнен благословением Будд и счастьем существ. Он возвращается в слоги ХРИ над нашими головами. В одно мгновение каждый из слогов становится формой четырехрукого Бодхисаттвы Любящие Глаза. Опираясь спиной на лунный диск, он сидит в полной позе медитации и светится подобно лунному камню. На нем украшения Бодхисаттвы. Во внешней правой руке на уровне плеча он держит хрустальную малу, с ее помощью освобождая всех существ из обу-

словленного мира. В двух центральных руках у сердца он держит драгоценность Просветления, а во внешней левой руке — цветок лотоса, раскрывающийся у левого уха. Это показывает абсолютную чистоту Любящих Глаз. Он мягко улыбается всем существам. На его левое плечо наброшена шкура лани — это означает, что он обладает добротой этого животного и никогда никому не причинит вреда. Пятицветная материя на бедрах символизирует все уровни посвящений. Поза медитации указывает на то, что он работает между запутанностью и Освобождением, помогая существам.

Над головой Любящих Глаз сидит красный Будда Безграничного Света (по-тибетски Опаме, на санскрите Амитабха). Оба с сочувствием смотрят на всех существ и дарят им неразличающую любовь всех Будд. Чтобы пробудить силу Любящих Глаз, мы произносим классическое призывание: «О, благородный, с белым безукоризненным телом! Над твоей головой восседает совершенный Будда. Глазами сочувствия ты видишь всех существ. Любящие Глаза, мы принимаем в тебе Прибежище».

Теперь Любящие Глаза дает нам посвящения. Из его лба дугой излучается прозрачный свет, входит в наш лоб, и так мы получаем посвящение Вазы. Из его горла дугой исходит красный свет, проникает в наше горло, и так мы получаем Тайное посвящение. Из его сердца в наше сердце дугой падает синий свет — это посвящение мудрости-осознавания. Наконец, все три света входят в нас одновременно, и мы получаем посвящение Великой печати.

После этой передачи световые формы Любящих Глаз вливаются во всех существ и в нас самих, и мы все мгновенно становимся Любящими Глазами. Мир — это чистая страна, сияющая смыслом. Все звуки — вибрация мантры Любящих Глаз, а мысли — высшая мудрость просто потому, что могут появляться. В сердечном центре каждой прозрачной световой формы, включая нашу, покоится открытый цветок лотоса с шестью лепестками, на каждом из которых написан один из шести слогов мантры ОМ МАНИ ПЕМЕ ХУНГ. Они расположены по часовой стрелке, начиная со слога ОМ впереди. В середине цветка лежит плоский диск луны, в центре которого стоит тибетский слог ХРИ.





Пока все существа и мы сами повторяем шесть слогов, из мантры в сердечном центре каждой формы излучается яркий радужный свет, целиком заполняя пространство.

Мы повторяем мантру столько, сколько хотим:

ОМ МАНИ ПЕМЕ ХУНГ

### *Фаза завершения*

Когда мы перестаем произносить мантру, все чистые страны вливаются в формы Любящих Глаз. Те растворяются в свете. Свет со всех сторон входит в нашу четырехрукую прозрачную форму, и она исчезает в семенном слоге ХРИ на уровне сердца. Теперь лепестки лотоса со слогами мантры один за другим по часовой стрелке возвращаются в пространство. Затем растворяется середина цветка и лунный диск. Наконец, слог ХРИ тает снизу вверх, пока от обусловленного мира не остается всего одна крошечная точка. Она мгновенно исчезает, и теперь есть только осознавание без центра и границ. Мы покоимся в этом изначальном состоянии с максимальной ясностью.

### *Пауза*

Затем, словно рыба выпрыгивает из воды, снова появляется чистый мир. У всех существ и у нас самих есть природа Будды. Каждый звук — это мантра Любящих Глаз, а все мысли — высшая мудрость.

### *Посвящение заслуги*

Мы желаем, чтобы хорошие впечатления, которые сейчас возникли, стали безграничными. Пусть они принесут всем существам единственную неизменную радость — радость знания ума.

## МЕДИТАЦИЯ НА ШЕСТНАДЦАТОГО КАРМАПУ

Мы ощущаем бесформенный поток воздуха у кончика носа и позволяем мыслям и чувствам появляться и исчезать. Мы не оцениваем их.

### *Четыре размышления*

Затем мы напоминаем себе о четырех основных мыслях, направляющих ум к Освобождению и Просветлению.

Мы осознаем, какая драгоценная возможность у нас есть в этой жизни: приносить пользу бессчетному множеству существ с помощью методов Будды. Лишь немногие люди встречаются с учением Алмазного пути, и еще меньше тех, кто способен его применять.

Мы вспоминаем о непостоянстве всего составного. Вне изменений только безграничное ясное пространство ума, и неизвестно, долго ли мы будем располагать условиями для того, чтобы его познать.

Мы понимаем причинно-следственную связь. Наше будущее зависит от нас самих. Прошлые мысли, слова и действия стали нашим сегодняшним миром, и сейчас мы засеваем семена будущего.

Мы видим основания для того, чтобы работать с умом. Просветление — это вневременное высшее блаженство, а сейчас, пока сами подвержены запутанности и мешающим чувствам, мы не можем приносить пользу другим.







*Шестнадцатый Кармапа*

### *Прибежище и Просветленный настрой*

Теперь мы открываемся тем, кто может нас учить. Чтобы привести всех существ к Просветлению, мы принимаем Прибежище

- в Будде — полном развитии ума;
- в Учении, которое ведет нас к этой цели;
- в Бодхисаттвах, наших друзьях на пути;
- и прежде всего в Ламе, здесь — в Шестнадцатом Кармапе. Лама соединяет в себе благословение, методы и защиту, он необходим для нашего быстрого развития.

*Фаза построения*

Сейчас из пространства перед нами появляется прозрачная золотистая форма Шестнадцатого Кармапы — лучезарное поле энергии и света. На нем Черная корона, которая одним своим видом может пробуждать глубочайшее осознавание ума. Его золотистое лицо светится добротой. Кармапа видит и знает нас, он желает нам всего самого лучшего.

Скрещенные у сердца руки держат колокольчик и дордже. Это выражает единство мудрости и сочувствия. Кармапа сидит в позе медитации, окруженный светом.

Объединяя пространство и блаженство, Кармапа является энергией всех Будд. Он присутствует, независимо от того, воспринимаем ли мы его отчетливый образ. Мы очень хотим обрести его просветленные качества для блага всех существ.

Кармапа знает о нашем желании. Улыбаясь, он начинает приближаться и останавливается в пространстве перед нами — на приятном для нас расстоянии.

«Дорогой Лама, суть всех Будд! Пожалуйста, покажи нам силу, которая удаляет неведение и омрачения у всех существ и у нас самих. Пусть мы узнаем вневременный свет ума!»

Из точки между бровями Кармапы излучается сильный, чистый, прозрачно-белый свет и входит в ту же точку у нас на лбу. Наша голова наполняется ярким светом.

Свет растворяет все мешающие впечатления в мозге, нервах и органах чувств. Все отпечатки вредных действий и негативные тенденции исчезают, и тело расслабляется. Оно становится сознательным инструментом для того, чтобы защищать других и помогать им. Мы держим ясный свет столько, сколько хотим, и ощущаем слог ОМ.

*(удерживаем свет и вибрацию)*





Теперь из горла Кармапы излучается яркий красный свет. Он проникает в наш рот и горло.

Свет растворяет все трудности в речи. Впечатления от вредных, неясных и неуместных слов исчезают — теперь мы осознаем свою речь. Она становится сочувствием и мудростью, действенным инструментом, приносящим пользу другим. Вместе с красным светом мы ощущаем слог А.

*(удерживаем свет и вибрацию)*

Из середины прозрачного тела Кармапы, точки на уровне сердца, излучается мощный синий свет. Он наполняет центр нашей груди.

Все вредное покидает наш ум. Мешающие чувства и жесткие идеи растворяются, и ум становится спонтанной радостью. Это — неразделимость пространства и блаженства. Вместе с синим светом мы ощущаем слог ХУНГ.

*(удерживаем свет и вибрацию)*

Сейчас все три луча входят в нас одновременно. Прозрачно-белый свет наполняет нашу голову, красный — горло, и синий — сердечный центр.

Мы без усилий покоимся в единстве всех явлений.

Теперь мы используем мантру КАРМАПА ЧЕННО — «Сила всех Будд, работай через нас».

**КАРМАПА ЧЕННО**

*Завершение и взгляд*

Золотистая форма Кармапы перед нами и его Черная корона растворяются в радужном свете.

Этот свет сливается с нами. Теперь он везде — и все формы исчезают.

Есть только осознавание, без центра и края.

*(покоимся в природе ума)*

Все, что возникает, — свободная игра пространства.

*(покоимся в природе ума)*

Сейчас появляется наше окружение, этот мир и все миры, совершенные и чистые. Все вибрирует от радости и скрепляется любовью. Все свежее и значительное, излучает неограниченный потенциал.

Существа — и вблизи, и вдали — возникают, как Будды в женских и мужских формах, знают они об этом сами или нет. Звуки — это мантры, а все мысли — мудрость, просто потому, что могут быть.

Мы чувствуем, как наше собственное тело появляется из пространства. Тело — это сила и радость. И произошло очень важное изменение. Раньше мы были своим телом и потому оставались уязвимы для старости, болезни, смерти и потерь. Теперь же у нас есть тело. Тело и речь — это инструменты сознания, позволяющие приносить пользу другим. Нашей истинной сутью — и сейчас мы это знаем — является вневременное осознавание, без центра и края, которое игриво проявляет все.

Мы решаем сохранять это понимание во всех ситуациях жизни. И желаем, чтобы все хорошие впечатления, которые сейчас появились, стали безграничными. Пусть они ведут всех существ к единственной неизменной радости — радости знания ума!

## МЕДИТАЦИЯ НА БУДДУ БЕЗГРАНИЧНОГО СВЕТА (АЛМАЗНЫЙ ПУТЬ)

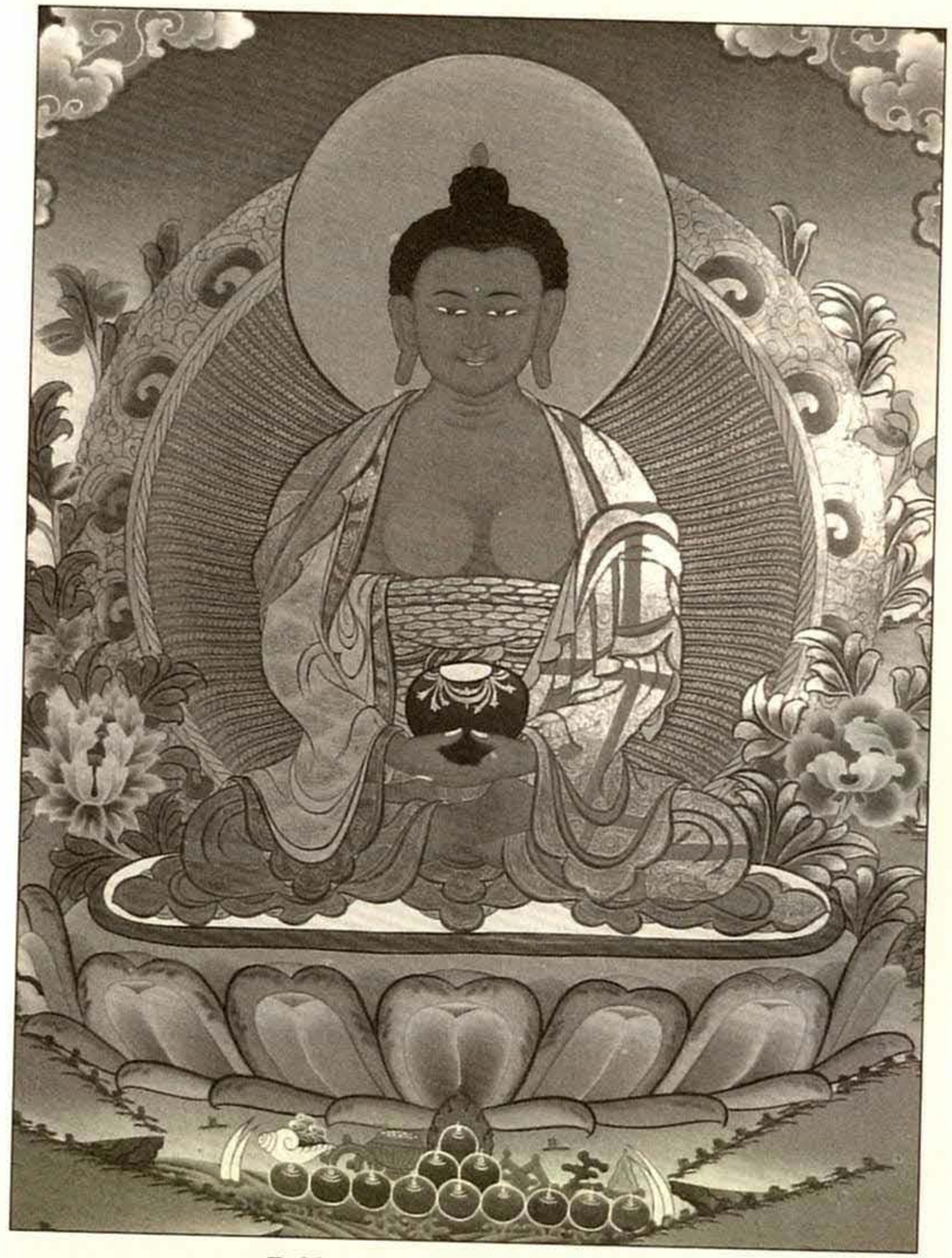
Мы ощущаем бесформенный поток воздуха у кончика носа и позволяем мыслям и чувствам появляться и исчезать. Мы не оцениваем их.

Затем мы напоминаем себе о четырех основных мыслях, направляющих ум к Освобождению и Просветлению.

Мы осознаем, какая драгоценная возможность у нас есть в этой жизни: приносить пользу бессчетному мно-







*Будда Безграничного Света*

жеству существ с помощью методов Будды. Лишь немногие люди встречаются с учением Алмазного пути, и еще меньше тех, кто способен его применять.

Мы вспоминаем о непостоянстве всего составного. Вне изменений только безграничное ясное пространство ума, и неизвестно, долго ли мы будем располагать условиями для того, чтобы его познать.

Мы понимаем причинно-следственную связь. Наше будущее зависит от нас самих. Прошлые мысли, слова и действия стали нашим сегодняшним миром, и сейчас мы засеваем семена будущего.

Мы видим основания для того, чтобы работать с умом. Просветление — это вневременное высшее блаженство, а сейчас, пока сами запутаны и подвержены мешающим чувствам, мы не можем приносить пользу другим.

Поэтому мы открываемся тем, кто может нас учить.

### *Прибежище*

Чтобы привести всех существ к Просветлению, мы принимаем Прибежище

- в Будде — полном развитии ума;
- в его Учении, которое ведет нас к этой цели;
- в Сангхе, друзьях на пути;
- и прежде всего в Ламе, который всегда представляет Кармапу. Лама соединяет в себе благословение, методы и защиту, он необходим для нашего быстрого развития.

### *Фаза построения*

Над нашей головой на расстоянии вытянутой руки возникает полностью раскрытый цветок лотоса. В нем лежит плоский лунный диск. На диске сидит Будда Безграничного Света, обращенный в том же направлении,





что и мы. Он атлетически сложен и светится, подобно горе рубинов в лучах тысячи солнц. Он прекрасен вне всяких представлений. Его состояние являет собой исполнение любых желаний.

Будучи по сути Кармапой и нашим коренным Ламой, он сидит в позе медитации. В его руках лазуритовая чаша с нектаром высшего блаженства. Над нашим правым плечом, справа от Будды Безграничного Света, меньше его по размеру, стоит белый четырехрукий Бодхисаттва Любящие Глаза (на санскрите Авалокитешвара, по-тибетски Ченрезиг) — соединенное сочувствие всех Будд. Слева от Будды Безграничного Света, над нашим левым плечом, стоит Бодхисаттва Алмаз в Руке (на санскрите Ваджрапани, по-тибетски Чана Дордже) — соединенная сила всех Будд, в мирном синем проявлении. В левой руке у сердца он держит колокольчик, а в правой — дордже, направляя его в сторону Будды Безграничного Света. Три центральные фигуры окружены ламами всех линий преемственности пховы. Повторяя мантру столько, сколько можем, мы стараемся осознавать Чистую страну над нами и очень хотим войти в сердце красного Будды.

ОМ АМИ ДЭВА ХРИ

### *Фаза завершения*

Когда мы заканчиваем повторение, ламы и Чистая страна над нами вливаются в белого и синего Бодхисаттв.

Те растворяются в Будде Безграничного Света и становятся с ним одним целым. Он превращается в свет и соединяется с нами, как вода сливается с водой.

Теперь мы неразделимы. Мир — это Чистая страна. Повсюду появляются существа, все они обладают приро-

дой Будды. Мы возникаем в своей привычной форме, но без слабостей и болезней.

Мы решаем сохранять это чистое видение во всех жизненных ситуациях.

Мы желаем, чтобы хорошие впечатления, которые сейчас возникли, стали безграничными. Пусть они принесут всем существам единственную неизменную радость — радость знания ума.



# ПРИМЕЧАНИЯ

[1] Doidge Norman. *The Brain That Changes Itself: Stories of Personal Triumph from the Frontiers of Brain Science*. NY., Penguin Books, 2007.

[2] «Проблема тела и души» свойственна европейскому мышлению. Согласно философским традициям Азии, разделение на ум и тело иллюзорно и бессмысленно.

[3] Кардиолог Пим ван Ломмель (Pim van Lommel) провел в десяти голландских медицинских центрах опрос 344 пациентов, успешно возвращенных к жизни после клинической смерти от остановки сердца. Врач пришел к выводам, что, во-первых, человек может быть в ясном сознании даже в период остановки сердца и полного отсутствия кровообращения в головном мозге и, во-вторых, сознание нельзя считать результатом деятельности мозга. См. See Van Lommel, P. *Consciousness Beyond Life: The Science of the Near-Death Experience*. NY., HarperCollins, 2010.

[4] Вероятно, простейшим примером недвойственной квантовой логики «и то и другое» является корпускулярно-волновой дуализм. Согласно этой концепции, свет можно считать и волной, и потоком частиц в зависимости от точки зрения. Самая вдохновляющая характеристика квантовой теории поля проявляется в эффекте

Казимира: даже если некий объем пространства представляется совершенно пустым, он бурлит виртуальными частицами, которые возникают в пространстве, существуют короткое время и снова исчезают.

[5] Rosenkranz Z. and Wolff B. *Albert Einstein: The Persistent Illusion of Transience*. Jesusalem, Magnes Press, 2007.

[6] Sheldrake R. *Journal of the Society for Psychical Research*, 68(1), 2001, 168–172.

[7] «Я считаю, что мы должны отказаться от идеи первичности массы и энергии. Вполне возможно, что в основе всего лежит просто информация». См. Zeilinger A. *Einsteins Schleier: Die neue Welt der Quantenphysik*. Munich, Verlagsgruppe Random House, 2003 и Zeilinger A. *Einsteins Spuk: Teleportation und weitere Mysterien der Quantenphysik*. Munich: C. Bertelsmann Verlag, 2005.

[8] Нобелевская премия в области физики в 2007 за открытие гигантского магнетосопротивления (ГМС) была присуждена Альберу Ферту (родился в 1938 г. во Франции) и Петеру Грюнбергу (родился в 1939 г. в Германии). Ферт и Грюнберг обнаружили явление ГМС практически одновременно независимо друг от друга в 1987–88 гг.

[9] Антон Цайлингер (Anton Zeilinger) в частной беседе со мной 3 апреля 2006 г. сказал: «Похоже, что информация вне области времени и пространства».

[10] Rangdröl Tsele Natsok (Erik Pema Kunsang, trans.). *The Mirror of Mindfulness, Updated Edition: The Cycle of the Four Bardos*. Rangjung Yeshe Publications, 2010.

Tenga Rinpoche. *Übergang und Befreiung*. Khampa Buchverlag, 1996.

[11] Нидал Оле. *Каким все является*. М., ЭКСМО, 2012.

[12] Гампопа Дже. Драгоценное украшение Освобождения. СПб., Карма Йеше Палдрон, Уддияна, 2001.

[13] См. Медитации.





[14] См. Нидал Оле. Основополагающие упражнения. М.: Алмазный путь, 2009.

[15] Последовательность четырех различных медитаций, подготавливающих ум к более глубоким их формам. См. Нидал Оле. Основополагающие упражнения. М.: Алмазный путь, 2009.

[16] Манибхадра — одна из 84 махасиддхов. Эти великие мастера древней Индии, мужчины и женщины из всевозможных слоев общества, в уникальной манере сочетали практику буддизма с повседневной жизнью, благодаря чему становились важным примером для всех мирян и йогинов.

[17] См. Lyubomirsky S. *The How of Happiness: A New Approach to Getting the Life You Want*. NY, Penguin Press, 2008.

[18] Графика: Мальте фон Тизенхаузен (Malte von Tiesenhausen).

[19] «Dead, but a brain wave lingers on», *New Scientist*, February 12, 2011.

[20] American National Vital Statistic Report — http://www.census.gov

[21] См. Пути к счастью.

[22] Hodge S. and Boord M. *The Illustrated Tibetan Book of the Dead: A New Translation with Commentary*. New York: Sterling Publishing, 1999.

[23] Вот какова ситуация в Бельгии. Закон 2002 года допускает исключение из установленного Уголовным кодексом правового запрета на убийство. По этому закону эвтаназия не преследуется в случае, когда взрослый, смертельно больной пациент в здравом уме выражает перед несколькими свидетелями желание прервать жизнь. От этого момента до принятия мер по прекращению его жизни должен пройти месяц.

[24] Источник: информационное агентство по пересадке и донорству органов (органы извлекались только из умерших; ни одной почки или другого органа не было

изъято у живых людей) — последняя немецкая статистика за 2009 год.

[25] Немецкий Фонд пересадки органов — последняя немецкая статистика за 2009 год.

[26] Донорские ткани — это среди прочего роговица и кости.

[27] Pearsall P. *The Heart's Code*. NY, Broadway Books, 1998.

[28] См. Перерождение в разных сферах существования.

[29] Фотография Томаса Келли (Thomas L. Kelly).

[30] Лопён Цечу Ринпоче. Поучения о промежуточных состояниях. // Буддизм.ru № 5: СПб., 2003.

[31] См. главу «Подготовка к смерти».

[32] Нидал Оле. *Верхом на тигре. Европейский ум и буддийская свобода*. М., Эксмо, 2012. См. также главу Осознанное умирание.

[33] См. главу Осознанное умирание.

[34] К тому времени буддизм был разрушен шаманистами — около 800 г. н.э.

[35] Подробные объяснения и посвящение Шитро я наряду с другими учениками получил от Тенги Ринпоче. См. Tenga Rinpoche. *Übergang und Befreiung*. Khampa Buchverlag,1996.

[36] Точная хронология этого процесса зависит от кармы человека; все может происходить гораздо быстрее.

[37] См. главу «Решающий момент».

[38] Миларепа был одним из наиболее известных тибетских йогинов, главным учеником Марпы и учителем Гампопы. Благодаря непоколебимому доверию к своему учителю и решимости медитировать в самых трудных условиях он пришел к полному постижению за одну жизнь.

[39] Фотография Джинджер Нойман (Ginger Neumann).

[40] См. рис. «Пхова для других».

[41] По состоянию на 2010 г.

[42] См. главу «Пути к счастью».





[43] Фотография Дэвида Бауке (David Bauke).

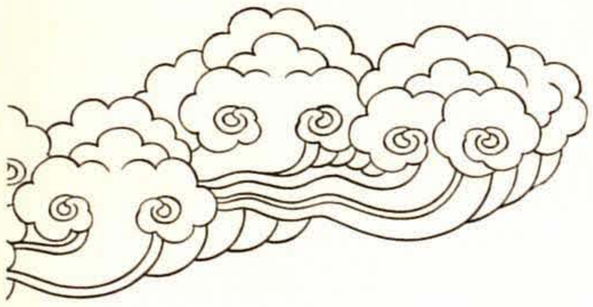
[44] Источник: агентство новостей RUFO, 4 декабря 2004 г.

[45] В моих книгах *Открытие Алмазного пути* и *Верхом на тигре* описывается значение Калу Ринпоче.

[46] Так называемый кудунг.

[47] Мы получили подтверждение приводимой здесь хроники от лечащего врача Митчела Леви (Mitchell Levy, Ph.D.) через многих тибетских друзей. См. Ray R. *Secret of the Vajra World*. Boston, Shambhala, 2001, стр. 465—480.

[48] См. главу «Решающий момент».





# ГЛОССАРИЙ

**Алмазный путь** (тиб. *дордже тхегпа*, санскр. *ваджраяна*): часть *Великого пути* (Махаяны). В Алмазном пути с помощью глубоких и быстрых методов, применяемых на основе Просветленного настроя, цель — совершенное *Просветление* — превращается в путь. Этот путь можно практиковать только с готовностью видеть все чистым в своей основе (см. также *чистое видение*). Синонимы Алмазного пути — Тантраяна и *Мантраяна*.

**Алмазный Ум** (тиб. *Дордже Семпа*, санскр. *Ваджрасаттва*): очищающая сила всех Будд, белый сидящий *Будда*. В правой руке он держит *дордже* у сердца, а в левой — *колокольчик* у бедра. *Состояние радости* Акшобхьи. В *мандале бардо* олицетворяет все *семейства Будд*.

**Бардо** (тиб., букв. — «между двумя»): промежуточное состояние или переход. На Западе под этим термином чаще всего понимают период между смертью и следующей жизнью. В поучениях *Алмазного пути*, как правило, речь идет о шести или восьми бардо.

**Бардо жизни** (тиб. *рангзин бардо*, санскр. *jatyantarābhava*): период от зачатия до начала умирания.

**Бардо медитации** (тиб. *саммтен бардо*, санскр. *samādhyantarābhava*): период подлинного медитативного погружения. Входит в бардо жизни.

**Бардо смерти**: период от начала необратимого процесса умирания до нового рождения. На Западе обычно называется просто «бардо».

**Бардо сновидений** (тиб. *милам бардо*, санскр. *svapanāntarābhava*): период сна, когда чувства обращены вовнутрь и переживаются сновидения (часто неосознанные). Часть бардо жизни.

**Бардо становления** (тиб. *сипа бардо*, санскр. *bhāvāntarābhava*): период между десятым днем после смерти и зачатием.

**Бардо таковости** (тиб. *чёньи бардо*, санскр. *dharmatāntarābhava*): десятидневный период, начинающийся от момента смерти с точки зрения буддизма — то есть от конца бардо умирания. Также известен как бардо окончательной природы, или дхарматы.

**Бардо умирания** (тиб. *чикаи бардо*, санскр. *mumūrṣāntarābhava*): период, который начинается с появлением первых признаков умирания и заканчивается спустя полчаса после остановки дыхания. Входит в бардо смерти.

**Бардо Тхёдрёл**: название тибетского текста, известного на Западе как «Тибетская книга мертвых». Буквальный перевод: «Освобождение через слушание в промежуточном состоянии».

**Боковые каналы**: часть энергетической системы человека. Их два — левый (тиб. *кьянгма*, санскр. *лалана*) и правый канал (тиб. *рома*, санскр. *расана*).

**Безграничность** (тиб. *мангапа*, санскр. *нируддха*): *пустотность*, *ясность* и безграничность — абсолютные качества ума, неотделимые друг от друга. Безграничность подразумевает, что из *пространства* беспрепятственно,





сами по себе, без усилий проявляются просветленные действия. Постигнуть ее — значит осуществить *Состояние излучения*.

**Бинду**: см. **Тигле**.

**Благословение:** согласно тибетским текстам, весьма действенное средство передачи духовной зрелости. Оно основывается на том, что *пространство* и радость одинаковы везде, а *природа Будды* присуща каждому существу. В Алмазном пути, если ученик обладает открытостью и вдохновением, то с помощью Учителя он может взглянуть на *природу своего ума*. Через благословение Учитель передает ученику вкус возможностей, присущих каждому, и глубокую уверенность в его развитии.

**Бодхгая:** место в Северной Индии, где Будда Шакьямуни около 2550 лет назад достиг полного *Просветления*. Все 1000 исторических *Будд* этой эпохи проявляют там свое полное *Просветление*.

**Бодхисаттва** (санскр.; тиб. *джанг чуб сем па*): человек, стремящийся к *Просветлению* для блага всех существ. Такой настрой соответствует идеалу буддизма *Махаяны*, к которому также относится *Алмазный путь*. Бодхисаттва, с одной стороны, это тот, кто понял *пустоту* и развил сочувствие, а с другой — любой, кто дал *обещание Бодхисаттвы*.

**Будда** (санскр.; тиб. *сангье*): просветленное состояние ума. «Санг» означает «полностью очистившийся» от завес, омрачающих ясность ума. «Гье» означает «полное раскрытие» всех качеств ума, к которым относятся бесстрашие, бесконечная радость, безграничное сочувствие, мудрость и активность для блага существ. Будда нашего времени — Будда Шакьямуни, четвертый из тысячи исторических Будд нашей эпохи. Каждый исторический Будда начинает новый период *Дхармы*.

**Будда-активность** (четыре вида действий Будд, *просветленная активность*): так описывается сочувственное, спонтанное и свободное от усилий поведение, способность в нужное время и в нужном месте сделать то, что необходимо. Существует четыре вида действий Будд: успокаивающие, обогащающие, вдохновляющие и мощно защищающие. Основанием всех видов активности является способность покоиться в том, что есть.

**Будда Безграничного Света** (тиб. *Опаме*, санскр. *Амитабха*): Будда различающей мудрости, рубинового цвета, сидит в позе лотоса, держа в сложенных руках чашу с нектаром высшей радости. Его осознавание — *Чистая страна высшей радости* (Девачен), которую благодаря данному им обещанию можно достичь с помощью сильных пожеланий.

**Будда Безграничной Жизни** (тиб. *Цепаме*, санскр. *Амитаюс*): излучение *Будды Безграничного Света* в *Состоянии радости*, олицетворяет долголетие и здоровье. Он красного цвета, сидит в позе лотоса, держа в руках, сложенных в жесте медитации, вазу с нектаром долгой жизни.

**Будда-природа:** природа ума, возможность достичь *состояния Будды*, присущая всем существам.

**Ваджраяна** (санскр.): см. *Алмазный путь*.

**Ванг** (тиб.): см. *Посвящение*.

**Великая печать** (тиб. *чагчен*, санскр. *махамудра*): «Великая печать» постижения. *Будда* заверял, что это его наивысшее поучение. Используется главным образом в *школе Кагью* и ведет к непосредственному опыту постижения ума. Великая печать охватывает основу, путь и цель. Доверяя *природе Будды*, мы упражняемся в переживании неразделимости воспринимающего, воспринимаемого и восприятия. В результате мы полностью пробуждаем ум, «скрепляем печатью» его *Просветление*.





**Великий путь** (тиб. *тхегчен*, санскр. *махаяна*): подразделяется на путь *Сутры* и путь *Тантры*. Оба пути направлены на достижение *Просветления* для блага всех существ. В пути *Сутры* в течение продолжительного периода с помощью изучения, вопросов и *медитации* углубляются сочувствие и знание, что затем перетекает в проникающее видение. Иногда понятие «Великий путь» используется в том же значении, что и слово «*Сутра*».

**Ветер энергии** (санскр. *прана*, тиб. *лунг*): см. *Энергетическая система*.

**Гелуг, Гелугпа** (тиб.), **линия преемственности, школа** (две версии перевода — «традиция добродетели» и «традиция Ганден» — по названию ее главного монастыря): часто называется также школой желтых шапок. Самая молодая из *четырех главных традиций* тибетского буддизма, основанная Цонгкхапой в XIV веке. В ней особый упор делается на изучение текстов и монастырскую общину. Хотя в Гелугпе имеются различные *тантрические* передачи, чаще всего она относит себя к *Махаяне*, а не к *Алмазному пути*.

**Гомлунг**: см. *Передача посредством медитации*.

**Гуру-йога** (санскр.; тиб. *лами налджор*): *медитация* на Учителя (*Ламу*) как на сущность всех *Будд*. В ней, как и на *посвящении*, получают *благословение* тела, речи и ума, в результате чего пробуждаются *Три состояния Просветления*. В конце медитации практикующий сливается с просветленным состоянием *Ламы*.

**Дакиня** (санскр.; тиб. *кхандро*): *Будда*-женщина. В тибетском буддизме так называют спутницу на пути к Просветлению. В Тибете о достигших Просветления дакинях говорят, что они могут «гулять по небу». Они вдохновляют мужчину и побуждают его к действиям. Дакини часто передают Учение или предстают его *Защитницами*.

**Девачен**: см. *Чистая страна высшей радости*.

**Детонг** (тиб.): переживание пустоты как блаженства; взгляд буддийских мастеров *тантры* в традициях *Кагью* и *Ньингма*.

**Джалю** (тиб.): см. *Радужное тело*.

**Дордже** (тиб., буквально «господин камней, алмаз»; санскр. *ваджра*): символ неразрушимости и непоколебимости, характеризующих высшее состояние ума, *Просветление*. Называемый так ритуальный предмет символизирует средства *Алмазного пути*, а также сочувствие и радость. См. также *колокольчик*.

**Достижение** (тиб. *тхоб*): в контексте умирания означает момент после клинической смерти (примерно через 20–30 минут). Когда белая мужская энергия (*появление*) и красная женская (*нарастание*) встречаются в сердечном центре, растворяются семь завес неведения и на мгновение все темнеет и стихает.

**Дхарма** (санскр.; тиб. *чё*): буддийское Учение. Часть буддийского *Прибежища*. Ее подразделяют по-разному, часто на *Тхераваду*, *Махаяну* и *Ваджраяну* — три уровня поучений, данных *Буддой* ученикам с различной мотивацией.

**Защитники** (тиб. *чёкьонг*): один из *Трех корней*. Их функцией является устранение препятствий на пути к *Просветлению*. Благодаря их силе любой опыт становится частью пути. Защитники — источник просветленной активности Будд — являются, как и *Йидамы*, выражением *Состояния радости Просветления* и по своей сути неотделимы от *Ламы*. В линии преемственности *Кагью* важнейшими Защитниками являются *Черный Плащ* и *Сиятельная Богиня*.

**Йидам** (тиб.): аспекты Просветления, один из *Трех корней*. Безграничные качества просветленного ума выражаются в многочисленных формах из энергии и света. Если мы отождествляемся с ними в *медитации* и повседневной жизни, они пробуждают в нас присущую каждому *природу Будды*. Рассматриваются как неотделимые от *Ламы*. Чтобы на них медитировать, необходимо разрешение или *посвящение* от учителя, у которого есть передача.





**Йогин, йогиня** (санскр.; тиб. *налджорпа*, *налджорма*): мужчина или женщина, который(-ая) применяет буддизм в жизни и независимо от социальных норм и надежности своей жизненной ситуации настраивается в первую очередь на познание *природы ума*.

В Азии буддисты были монахами, мирянами или йогинами. Сегодня на Западе стили жизни мирян и йогинов смешиваются.

**Кагью, Кагьюпа (линия преемственности, традиция):** одна из *четырех главных традиций* тибетского буддизма, ориентированная на практику и постижение. Поскольку Кагью уделяет особое внимание практическому применению Учения, она называется «устной» школой, или традицией «совершенств». В Тибет ее принес герой Марпа (примерно в 1050 году), и она черпает свою силу в близкой связи учителя и ученика.

Четыре большие и восемь малых школ Кагью берут свое начало в деятельности четырех главных учеников *Гампопы*. Эти линии преемственности называются «большими» и «малыми» в зависимости от того, насколько прямой является их передача от Гампопы. У четырех больших (или главных) она непосредственная, а у восьми малых (или второстепенных) — опосредованная, через одного из учеников Гампопы. Сегодня все большие линии влились в традицию Карма Кагью, которую возглавляет Кармапа. Что касается восьми малых линий, то у школ Другпа и Дрикунг Кагью много приверженцев в Бутане и Ладакхе.

**Календарь Калачакры**: календарь, начинающийся от 1027 года, основанный на шестидесятилетнем цикле. Месяц в нем длится от новолуния до новолуния. Все компоненты, от каждого дня до шестидесятилетнего цикла, строго определены математически.

**Кангьюр** (тиб.): собрание поучений *Будды*, состоящее, в зависимости от издания, из 100, 103, 106 или 108 томов. См. также *Тенгьюр*.

**Капля энергии** (тиб. *тигле*, санскр. *бинду*): см. *Тигле* и *Энергетическая система*.

**Карма** (санскр.; тиб. *ле*; букв. «действие»): закон причины и следствия, согласно которому мы воспринимаем мир в соответствии с хранящимися в уме впечатлениями, которые сами создаем с помощью тела, речи и ума. Это означает, что, действуя здесь и сейчас, мы определяем собственное будущее.

**Карма Кагью (традиция, линия преемственности)**: см. *Кагью*.

**Колокольчик**: ритуальный предмет, который символизирует мудрость или пространство. Он часто используется вместе с дордже, что символизирует неразделимость пространства и блаженства, мудрости и сочувствия.

**Красношапочные школы (линии преемственности)**: см. *Кагью, Ньингма, Сакья*.

**Красный Будда**: см. *Будда Безграничного Света*.

**Кудунг**: мумифицированное тело многоопытного *йогина*, умершего в позе *медитации*.

**Лама** (тиб.; букв. «высший принцип»): один из *Трех корней*. Буддийский учитель. Особенно важен в *Алмазном пути*. Без него нет доступа к глубочайшим поучениям. Посредством *Гуру-йоги — медитации* на Ламу — мы получаем его *благословение*, позволяющее на несколько мгновений пережить истинную *природу ума*. Лама воплощает для ученика *Три состояния Просветления*.





**Лунг** (тиб.): ритуальная декламация (чтение вслух) текста *Алмазного пути*. Когда ученик слышит слоги, ему передается их суть. См. также *посвящение*.

**Лхагтонг** (тиб.; санскр. *випашьяна*): медитация проникающего видения; эта практика *медитации* применяется как метод и в *Сутре*, и в *Тантре*. Она основывается на стабильном опыте *шинэ*. В ней медитирующий старается поддерживать видение недвойственности воспринимающего сознания и воспринимаемого объекта от мгновения к мгновению. Различают аналитический и прямой лхагтонг.

**Любящие Глаза** (тиб. *Ченрезиг*, санскр. *Авалокитешвара*): *Будда* сочувствия и неразличающей любви в *Состоянии радости*. Обычно изображается с телом белого цвета и четырьмя руками, сидящим в позе медитации. В его внешней правой руке — хрустальная *мала*, освобождающая всех существ из обусловленного мира. В двух средних руках он держит у сердца драгоценность Просветления, а во внешней левой руке — цветок лотоса, который показывает чистоту его настроя. Его глаза видят всех существ.

**Мала** (санскр.; тиб. *тхренгва*): буддийские четки, используемые для подсчета *мантр* во время *медитации* или для поддержания внимательности на уровне тела во время многочисленных повторений.

**Малый путь** (тиб. *тхег чунг*, санскр. *хинаяна*; сегодня — Тхеравада): путь «слушателей» (санскр. шраваки) и «Будд-одиночек», или «одиноких практиков» (санскр. пратьекабудды). На этом пути главная цель практикующего — его личное *Освобождение*.

**Мандала** (санскр.; тиб. *кьилкхор*, букв. «центр и окружность»): 1) поле силы Будды, возникающее из бесчисленных возможностей пространства, или изображение такого поля. В более широком смысле этот тер-

мин означает также силовое поле человека или группы людей; 2) мысленно представляемая вселенная, полная драгоценностей, которую мы подносим Буддам, выполняя дарение мандалы — третью часть *Основополагающих упражнений*; 3) металлический диск, используемый в практике дарения мандалы.

**Мантра** (санскр.; тиб. *нгаг*): естественная звуковая вибрация определенного *Будды*. Активизирует *поле силы Будды*. Во многих *медитациях Алмазного пути* имеется фаза, во время которой произносятся мантры.

**Махакала** (санскр., тиб. *Нагпо Ченпо*): Большой Черный. Категория *Защитников*, среди которых двурукий известен как Бернагчен. См. также *Черный плащ*.

**Махамудра** (санскр.): см. *Великая печать*.

**Махасиддх (махасиддхи)** (санскр.; тиб. *друбчен*, букв. «великий совершенный»): великие *тантрические* мастера Индии, которые благодаря мощным средствам *Тантры* и *Великой печати* достигали *Просветления* за одну жизнь. Они происходили из разных слоев общества и постигали *природу ума*, живя в обстоятельствах, нередко совершенно обычных. С помощью своей духовной силы они могли производить изменения в мире явлений и тем самым убеждать учеников в действенности Учения. Особое значение для линии преемственности *Кагью* имеют такие махасиддхи, как Сараха, Тилопа и Наропа.

**Махаяна** (санскр.): см. *Великий путь*.

**Медитационное** (буддийское) **уединение** (также ретрит, от англ. retreat): занятия медитацией, продолжающиеся несколько дней, недель или лет (см. также *трехлетнее отшельничество*) в спокойном, уединенном месте, без отвлечения на обстоятельства привычной жизни. Уединенная медитация дает наибольший эффект, когда у практикующего есть ясная цель и определенный распорядок дня, ему обеспечены забота и поддержка





в каком-либо буддийском центре, и уединение согласовано с Учителем. Медитационные уединения бывают открытые или закрытые, одиночные, парные или групповые. Благодаря ретритам человек может выработать дистанцию по отношению к повседневной суете, и они углубляют опыт медитации.

**Медитация** (буддийская): (тиб. *гом*, букв. «знакомиться с чем-то») упражнение, во время которого ум учится сбрасывать свои завесы. При этом используются методы, позволяющие превращать в собственный опыт практикующего то, что он уже понял интеллектуально. Медитация — это пребывание без усилий в том, что есть. На разных уровнях буддийских поучений передаются соответствующие методы, которые в основном можно объединить в две группы: *шинэ* и *лхагтонг*. Важнейшими средствами в *Алмазном пути* являются отождествление с *Просветлением*, пробуждение просветленных *полей силы* с помощью *мантр* и поддержание *чистого видения*. Как и раньше в пещерах йогинов Тибета, сегодня медитация с ведущим (тиб. *гом лунг*) открывает многим медитирующим доступ к бесчисленным средствам *Алмазного пути*.

**Медитация на Шестнадцатого Кармапу:** эта *медитация* была составлена самим Шестнадцатым *Кармапой*. Она являет собой разновидность *Гуру-йоги* и используется, согласно пожеланию Кармапы, в качестве главной совместной практики в центрах *Алмазного пути* на Западе.

**Мудрость, пять видов**: истинная природа пяти видов мешающих чувств. Путем трансформации обычного восприятия гнев узнается как зеркалоподобное состояние, гордость становится уравнивающей мудростью, привязанность — умением проводить различия, ревность превращается в искусство накапливать и усваивать опыт,

а запутанность — во всепронизывающее глубокое видение.

**Нади** (санскр., тиб. *ца*): энергетические каналы. Образуют *энергетическую систему* вместе с ветрами или, иным словом, движениями энергии (*пранами*) и сущностями физического тела (*бинду*), называемыми также каплями энергии.

**Нарастание** (тиб. *чед*): красная женская энергия, располагавшаяся при жизни в середине тела на четыре пальца ниже пупка, поднимается к сердечному центру после фазы *появления*, причем растворяются 40 видов привязанности.

**Нёндро** (тиб.): см. *Основополагающие упражнения*.

**Нирвана** (санскр.; тиб. *ньянг нген ле депа*): в общем смысле — освобождение от страданий *сансары*. В *Махаяне* — состояние совершенства (*состояние Будды*).

**Ньингма (традиция, линия преемственности), Ньингмапа:** самая ранняя из *четырех главных традиций* тибетского буддизма, «старая школа». Ее основал в VIII веке индийский мастер *Гуру Ринпоче* (тиб.; санскр. *Падмасамбхава*). Различают линию «кама» — школу непосредственной передачи от Учителя к ученику — и линию «*терма*» — передачу «скрытых сокровищ». Вскоре после ухода Гуру Ринпоче враждебно настроенный по отношению к буддизму король Лангдарма разрушил монастыри и прервал линию передачи, однако в *термах* впоследствии обнаруженные *тертонами* («способными находить сокровища») поучения сохранились для грядущих поколений. Многие *тертоны* практиковали в традиции *Кагью*, и благодаря взаимопомощи в сохранении этих линий передачи между школами *Кагью* и Ньингма образовалась близкая связь.

**Обещание Бодхисаттвы:** обещание достичь *Просветления* для блага всех существ и работать, проявляя силу





и выдержку, пока все существа не достигнут *Освобождения* или *Просветления*. Дается в присутствии *Бодхисаттвы* и повторяется в ежедневной *медитации* для укрепления этой мотивации.

**Околосмертные состояния (ОСС)**: переживания в первые минуты после клинической смерти или во время нисхождения белой отцовской энергии к сердцу. Впервые они упоминались еще во времена древнегреческой цивилизации. Современные научные исследования ОСС ведутся среди прочих проф. др. Пимом ван Ломмелем (Нидерланды), проф. др. Питером Фенвиком (США) и др. Сэмом Парния (Великобритания).

**Освобождающие действия**: см. *Шесть освобождающих действий*.

**Освобождение:** выход из круговорота бытия (*сансары*), то есть состояние ума, в котором полностью преодолено страдание вместе с его причинами. На этом уровне растворяются все мешающие чувства, но о *Просветлении* можно говорить, лишь когда отброшены последние жесткие идеи о реальности.

**Основополагающие упражнения** (тиб. *чаг чен нёндро*, букв. «подготовка к *Великой печати*»): состоят из четырех «общих» и четырех «особенных» подготовок.

Четыре общие подготовки — это так называемые *Четыре основополагающих размышления*.

Четыре особенные подготовки — это четыре медитации:

— *принятие Прибежища* и пробуждение *Просветленного настроя* во время простираний;

— очищение от приносящих боль впечатлений с помощью *медитации* на *Алмазный Ум*;

— дарение *мандалы;*

— *Гуру-йога*, *медитация* на *Ламу.*

С помощью особенных подготовок — (чаще всего именно их называют собственно Основополагающими упражнениями — в подсознании создается бессчетное множество хороших впечатлений, которые составляют основу для постижения *Великой печати*. В каждом упражнении делается 111 111 повторений.

**Осознанное умирание:** см. *пхова.*

**Отшельничество:** см. *медитационное уединение.*

**Парамиты**: см. *Шесть освобождающих действий.*

**Передача посредством медитации** (тиб. *гомлунг*): медитация с ведущим. Обычно именно таким способом обучают медитации в буддийских центрах *Алмазного пути*; этот метод оказался очень полезным в деле принесения буддизма на Запад.

**Переживающее**: не осознаваемая большинством людей способность *ума* воспринимать даже в отсутствие объектов восприятия.

**Поза лотоса**: положение тела при *медитации*. В этой позе ноги скрещены наподобие цветка лотоса (другое название — полный лотос): правая ступня покоится на левом бедре у паха, левая — на правом. Подошвы обращены вверх. В полулотосе правая голень лежит на левой.

**Поле силы:** см. *мандала.*

**Посвящение** (тиб. *ванг*, санскр. *абхишека*): «передача полномочий». Введение практикующего в *поле силы Йидама* (как правило, церемониальное). Благодаря посвящению ученик получает полномочия медитировать на данный аспект Просветления (см. также *Три состояния Просветления*). Эти полномочия обычно связаны с обещаниями. Однако они могут даваться и просто как *благословение* (так называемое посвящение-разрешение). Участники такого посвящения получают *связь* с *Ламой* и, кроме того, удаляют препятствия на своем пути к *Просветлению.* Помимо посвящения, для практик *Алмазного пути* нужны также передача чтением текста (тиб. *лунг*) и устные объяснения (тиб. *тхри*). Непосредственный способ — «гомлунг» — объясняется в статье «*медитация*».





**Появление** (тиб. *нанг*): одна из завершающих стадий процесса умирания, когда белая энергия отца, располагающаяся при жизни на макушке, опускается вдоль оси тела на уровень сердца. В это время растворяются 33 вида гнева.

**Прана** (санскр., тиб. *лунг*): ветры или движения энергии. Являются частью *энергетической системы* наряду с *каналами* (нади) и сущностями физического тела, или каплями энергии (*бинду*).

**Прибежище** (тиб. *кьяб дро*, букв. «приходить под защиту»): встреча с собственной *природой Будды*. Обращение к ценностям, на которые действительно можно положиться. Прибежище принимается в *Будде* как цели, в *Дхарме* — Учении — как пути, и в совершенной *Сангхе — Бодхисаттвах* — как друзьях и помощниках на пути. Это так называемые *Три драгоценности*. В Алмазном пути дополнительно принимается Прибежище в *Трех корнях*. Принятие Прибежища у *Ламы* является ритуальным началом пути. Это создает связь между просветленной *природой ума* ученика и вневременной мудростью *Будды*. В качестве доброго знака дается буддийское имя и состригается немного волос, что является символическим напоминанием о соответствующем поступке Будды: он отрезал волосы, после того как оставил отчий дом, решив посвятить все свое время и энергию поиску Просветления.

**Природа Будды**: см. *Будда-природа*

**Природа ума:** см. *Будда-природа.*

**Промежуточное состояние**: см. *бардо.*

**Просветление / Просветленный:** см. *Будда.*

**Просветленная активность:** см. *Будда-активность*

**Просветленный настрой** (тиб. *джанг чуб кьи сем*, санскр. *бодхичитта*): основа *Великого пути* и *Алмазного пути*, желание достичь *Просветления* для блага всех существ. Настрой ума *Бодхисаттвы*. Обусловленный (относительный) Просветленный настрой состоит из этого желания, а также поступков, которые посредством *Шести освобождающих действий* ведут к самосовершенствованию для блага всех. Окончательный (абсолютный) Просветленный настрой являет собой постижение неразделимости *пустоты* и сочувствия, спонтанной и свободной от усилий активности без размышлений и колебаний. Субъект, объект и действие больше не воспринимаются как отделенные друг от друга.

**Пространство:** пространство вневременно, оно есть везде в качестве присущей всем возможности ума. Оно содержит в себе знание, переживает радость и выражает себя как любящее и разумное. Постоянное знание этого пространства в себе и вокруг себя является полным *Просветлением*. Часто неправильно понимаемое как ничто, некое отсутствие или черная дыра, в действительности оно все объединяет. *Будда* описывал его как *пустоту*; оно охватывает и знает все времена и направления.

**Пуджа** (санскр.; тиб. *чёпа*): «призывание посредством подношения», *медитация*, состоящая в призывании определенных *Будд* с пением на тибетском языке.

**Пустота** (тиб. *тонгпаньи*, санскр. *шуньята*): все является пустым в смысле отсутствия независимого существования. Ничто не возникает само по себе — все вызвано теми или иными условиями. Пустота — это действительная, окончательная природа всех внешних и внутренних явлений, ее невозможно понять посредством концепций.

**Пхова** (тиб.): *медитация* умирания в сознании.





**Пхова благословения** (для себя): медитация, в которой учатся переносить ум из своего тела в сердечный центр *Будды Безграничного Света* и таким образом подготавливаются к предстоящей в будущем смерти. Эта практика избавляет от страха и позволяет попасть в Чистую страну Высшей радости, когда жизнь подойдет к концу. Там можно развиваться до *Просветления* и перерождаться для помощи другим существам.

**Пхова в Состояние излучения** (Нирманакайя-пхова): возможность попасть в *силовое поле великой радости*, открытая с десятого по сорок девятый день после смерти, если при жизни человек понял и выполнял соответствующие четыре условия: желал переродиться в этой Чистой стране; отчетливо представлял себе *Будду*; избегал вредных действий и хотел достичь *Просветления* для блага всех существ.

**Пхова в Состояние истины** (Дхармакайя-пхова): возможность достичь Состояния истины, возникающая через 20–30 минут от последнего выдоха при использовании методов *тудам* или *чёдрал* (удержание *ума* в сердце), *джалю* (*радужное тело*) или «выдох в пространство»; они применимы, если практикующий умел сохранять непосредственное осознавание в фазе слияния в *медитации*.

**Пхова в Состояние радости** (Самбхогакайя-пхова): шанс достичь Освобождения, который можно использовать с 68-го часа после смерти по десятый день. Нужно увидеть воспринимаемое как формы Будд, как лам или как иллюзии; это получится, если в медитации практикующий переживал подобную сну природу вещей, а также осознавал богатство всех явлений в фазах мантры или построения.

**Пхова для других** (Крючки сочувствия): практика, позволяющая помочь родственникам или друзьям во время и после смерти (за исключением периода 68 часов без

сознания) попасть в *Чистую страну высшей радости*, вплоть до 49-го дня после ухода.

**Пять видов мудрости:** см. *мудрость*.

**Пять семейств Будд**: см. *Будда-семейства*.

**Ретрит:** см. *медитационное уединение*.

**Радужное тело** (тиб. *джалю*): опытные мастера медитации в процессе умирания могут трансформировать свое тело в энергию, оставляя после себя только физические части, лишенные нервов (например, волосы и ногти). См. также *пхова в Состояние истины*.

**Рангтонг** (тиб.): «пустой сам по себе». Взгляд на пустоту, согласно которому ни наше «я», ни воспринимаемые явления не обладают собственной природой. Применяется в основном в школе *Гелуг*.

**Ринпоче** (тиб.): «драгоценный» — почетный титул, нередко присваиваемый буддийским учителям.

**Сакья (традиция, линия преемственности), Сакьяпа:** одна из *четырех главных школ* тибетского буддизма, которую основал в XI веке Кхён Кёнчог Гьялпо. В ней уделяется внимание как изучению, так и практике *медитации*.

**Самадхи** (санскр.; тиб. *тинг нге дзин*): медитационное погружение.

**Сангха** (санскр.; тиб. *гендюн*): сообщество практикующих. Как часть буддийского *Прибежища* — совершенные друзья на пути. Часто так называется буддийская группа.

**Сансара** (санскр.; тиб. *кхорва*): круговорот бытия. Вынужденные перерождения в обусловленных состояниях.

**Связь, связи** (тиб. *дамциг*, санскр. *самайя*): основа быстрого духовного роста в буддизме *Алмазного пути*. Благодаря сохраненной связи с *Ламой*, *Буддами* и теми людьми, с которыми мы вместе получали *посвящения* и поучения, практикующий быстро раскрывает присущие ему способности.

**Семейства Будд**: см. *Будда-семейства*.





**Сознание-хранилище** (также базовое сознание или на санскрите *алайя виджняна*): функция ума, позволяющая хранить все впечатления и при появлении соответствующих условий созревать снова и проявляться во внешнем мире; окрашивает восприятие и в силу *кармы* составляет основу следующего рождения.

**Состояние Будды:** см. *Просветление*.

**Состояние излучения** (тиб. *тулку*, санскр. *нирманакайя*): см. *тулку*.

**Состояние истины** (тиб. *чёку*, санскр. *дхармакайя*, букв. «тело явлений»): одно из *Трех состояний Просветления*. Состояние истины — это само вневременное *Просветление*, пустая *природа ума*. Является основой *Состояния радости* и *Состояния излучения*. Это абсолютная сущность, суть *Будды*, вне всяких форм, качеств и ограничений. Познание Состояния истины приносит пользу нам самим и наделяет абсолютным бесстрашием, тогда как *Состояния формы* приносят пользу другим.

**Состояние радости** (тиб. *лонг ку*, санскр. *самбхогакайя*): одно из *Трех состояний Просветления*. *Просветленное* выражение ясности ума, его свободной игры и опыта высшей радости. Это состояние переживается, когда ум с уровня бесстрашия узнает богатство своих возможностей. Проявляется из *Состояния истины* в виде разнообразных *Будд*. Высокоразвитые *Бодхисаттвы* могут встречаться с ними и получать от них поучения. См. также *тулку*.

**Состояния формы** (санскр. *рупакайя*): *Состояние радости* и *Состояние излучения*. Проявляются из *Состояния истины* для блага всех существ.

**Срединность** (*пустоты*; санскр. *мадхьямака*, тиб. *ума*): точный концептуальный анализ всех явлений с целью познать отсутствие у них реального существования в абсолютном смысле. В Тибете подразделяется на мад-

хьямаку *рангтонг* (пустой по своей сути) и *шентонг* (пустой от другого).

**Ступа** (санскр.; тиб. *чортен*): форма, обычно в виде архитектурного сооружения, которая символизирует совершенное *Просветление*. Обычно ступы наполняются реликвиями, написанными *мантрами* и т.д. В буквальном переводе с тибетского это слово (*чо* — «подарок», *ртен* — «основа, основание») означает «основание для дарения» (тела, речи и *ума*) *Просветлению*. Поучения о ступах *Будда* дал в *Сутре взаимозависимого возникновения*.

Ступа воплощает преобразование всех чувств и первоэлементов в пять видов просветленной мудрости и пять *семейств Будд*. Используется буддистами как место совершения неличностных пожеланий для блага всех существ: ее обходят по часовой стрелке. Часто символизирует *Сангху*.

**Сутра** (санскр.; тиб. *до*): часто употребляется как название «пути причины и признака». Мы долго создаем «причины» *Просветления*, чтобы познать «признак» всех вещей — их *пустоту*. См. также *Великий путь*. Второе значение (букв. «путеводная нить») — название отдельных лекций *Будды*.

**Сферы существования (шесть)**: виды существования, в которых существа могут перерождаться. Это три уровня обусловленного счастья: мир богов, мир полубогов и мир людей — и три сферы страдания: мир животных, мир голодных духов и ады.

**Тантра** (буддийская), **тантрический** (санскр.): часть *Великого пути*, важнейшими средствами в которой являются отождествление с *Просветлением* и поддержание *чистого видения*. Тантраяна (путь Тантры) — синоним Ваджраяны (санскр. *Алмазный путь*) и *Мантраяны* (путь *мантры*). Цель — *состояние Будды* — здесь превращается в средство. Это быстрая дорога к *Просветлению*, предпосылками для которого являются доверие к собственному уму и сочувственный настрой (см. *Просветленный настрой*).





**Тенгьюр** (тиб.): собрание комментариев индийских мастеров к поучениям *Будды* (*Кангьюр*), его разные издания содержат от 225 до 256 томов.

**Терма** (тиб.), букв. «скрытое сокровище»: поучения, которые спрятали *Гуру Ринпоче* и его тибетская спутница Йеше Цогьял. Благодаря этому они сохранились и впоследствии были обнаружены «способными находить сокровища» (тиб. *тертон*). Терма составляют значительную часть *передачи Ньингма*.

**Тертон** (тиб.), букв. «способный находить сокровища»: см. *терма*, а также *Гуру Ринпоче*.

**Тигле** (тиб., санскр. *бинду* или *тилака*): сущность энергии; охватывает пять *элементов* и содержит жизненную энергию. Возникает на уровне сердца при зачатии и затем расходится вслед за белой отцовской сущностью вверх и материнской красной вниз, образуя *центральный канал*.

**Тонглен:** (тиб.), букв. «давать и брать»: *медитация Великого пути*.

**Трехлетнее отшельничество** (также: трехлетний ретрит): традиционный этап образования для *лам* в тибетском буддизме. Оно длится три года, три месяца и три дня и проводится в группе людей одного пола. Состоит из *Основополагающих упражнений*, внешней, внутренней и тайной практики *Йидама* и *Шести поучений Наропы*.

**Три драгоценности:** *Будда, Дхарма* и *Сангха*. Все буддисты принимают в них *Прибежище*.

**Три корня:** *Лама, Йидам* и *Защитник*. В дополнение к *Трем драгоценностям* они являются *Прибежищем*

в *Алмазном пути* и создают возможность быстрого достижения *Просветления*. Являются источниками (или корнями) *благословения*, постижения и защиты.

**Три состояния Просветления** (санскр. *трикайя*): *Состояние истины* (санскр. *дхармакайя*) связано с опытом бесстрашия, *Состояние радости* (санскр. *самбхогакайя*) связано с опытом необусловленной радости, *Состояние излучения* (санскр. *нирманакайя*) связано с опытом необусловленного сочувствия. Три состояния *Просветления* пробуждаются во время *посвящений* тела, речи и ума в *Гуру-йоге*, а также во время церемониальных *посвящений*.

**Три старые «красношапочные» школы Тибета**: см. *Кагью*, *Ньингма* и *Сакья*.

**Тудам** (тиб.): «Удерживать ум в сердце». Разновидность *пховы в Состояние истины*. После смерти опытного мастера ум в состоянии таковости остается в теле на уровне сердца.

**Тулку** (тиб., санскр. *нирманакайя*): одно из *Трех состояний Просветления*. См. также *Состояние излучения*. Выражает способность ума беспрепятственно проявляться из пространства. В высшем смысле понятие «нирманакайя» относится к историческому *Будде*. Он — «совершенный тулку». Другие разновидности тулку — это «тулку-эксперт», который действует на благо других, например как целитель, деятель искусства или науки; и «воплощенный тулку», который может принять рождение даже в теле животного, чтобы помогать существам. Некоторые из тулку с самого начала помнят свои прошлые жизни, другие нет. Проявляются, чтобы открыть существам доступ к их *природе Будды*. Тулку дословно означает «иллюзорное тело». Тулку не считают, что являются своим телом — они используют тело как инструмент для работы на благо всех существ.





**Тумо** (тиб.): см. *Шесть поучений Наропы*.

**Тханка** (тиб.): картина на свитке, изображающая различных *Будд*; служит как пособие для *медитации*.

**Тхеравада**: см. *Малый путь*.

**Тхри** (тиб.): устное объяснение по *медитации*, получаемое от *Ламы* или (во многих случаях) от его опытных учеников. См. также *посвящение*.

Фазы медитации:

1) фаза построения (тиб. *кьерим*): практикующий вызывает в уме образ определенного Будды;

2) фаза мантры: повторяет мантру

3) фаза завершения (тиб. *дзогрим*): все превращается в осознавание и практикующий покоится в нем.

**Хинаяна** (санскр.): см. *Малый путь*.

**Центральный канал** (санскр. *авадхути*, тиб. *ца ума*): ось энергии, идущая вдоль середины тела. Создается за счет того, что белая энергия (семени) отца поднимается, а красная энергия (яйцеклетки) матери опускается в зарождающемся теле; полностью формируется на 29-й день после зачатия. Центральный канал идет от макушки до точки в середине тела на четыре пальца ниже пупка, закругляясь на нижнем конце, как пробирка. Встреча этих энергий при умирании отмечает момент окончательной смерти в буддийском понимании.

**Церемония короны:** при жизни Пятого Кармапы китайский император велел изготовить копию силового поля *Черной короны*. С тех пор *Кармапы* показывают ее на специальных церемониях, во время которых пребывают в состоянии глубокой *медитации*. *Черная корона* относится к сокровищам линии преемственности *Карма Кагью*.

**Чакра** (санскр., тиб. *кхорло*): одно из пяти колес энергии, расположенных на центральном канале и состоящих из ответвляющихся от него «спиц». Головная чакра с 32

спицами управляет телом, горловая (16 спиц) — речью, сердечная (8 спиц) отвечает за ум и беспрепятственный доступ к пространству, чакра в пупке (64 спицы) связана с фантазией и творчеством, а тайная чакра (32 спицы), расположенная на четыре пальца ниже пупка, — за жизненную и сексуальную силу.

**Чод** (тиб. буквально: «рассечение»): требующая высокого уровня медитация на Йидама, нацеленная на прорыв сквозь иллюзию эго.

**Чёдрал**: см. *тудам*.

**Чёньи бардо** (тиб.): переживание дхарматы, или *промежуточного состояния* таковости; опыт пространства истины, достижимый при очень высоком уровне развития непосредственно в момент смерти; соответствует переживанию *Состояния истины*.

**Четыре главные традиции,** или линии преемственности, тибетского буддизма: *Ньингма* (тиб., букв. «старая»), *Кагью* (тиб., букв. «устная передача»), *Сакья* (по названию области в Тибете), *Гелуг* (тиб., букв. «добродетельная», или же «традиция Ганден»).

**Четыре основополагающих размышления,** также **Четыре общие подготовки:** четыре мысли, направляющие ум к *Дхарме* и развивающие глубокое понимание основных обстоятельств нашей жизни:

— драгоценность нашего нынешнего существования, которое можно использовать для достижения *Освобождения* и *Просветления;*

— непостоянство, означающее, что этот шанс следует использовать прямо сейчас;

— *карма* — причина и следствие, — означающая, что мы сами определяем, что происходит в нашей жизни;

— тот факт, что *Просветление* является единственной истинной и непреходящей радостью. См. также *Основополагающие упражнения*.





**Четыре основополагающих упражнения**: см. *Основополагающие упражнения*.

**Черная корона:** особый атрибут *Кармап*. В момент своего *Просветления Кармапа* получил от *Дакинь* корону, сплетенную из их волос мудрости. Таким образом Дакини короновали *Кармапу* в качестве «Господина активности Будд». Это поле силы постоянно находится над головой Кармап, но видеть его могут только существа, находящиеся на высоком уровне духовного развития. Во время *церемонии Короны* используется ее физическая копия — этот метод позволяет достичь *Освобождения* просто путем созерцания Короны. При виде Черной короны или вследствие *медитации* на нее возникает открытость, позволяющая очищать глубочайшие уровни ума и постигать его природу.

**Чистая страна**: *поле силы Будды*. Самая известная из Чистых стран — *Чистая страна высшей радости* Будды Безграничного Света (см. также *пхова*).

**Чистая страна высшей радости** (тиб. *Девачен*, санскр. *Сукхавати*): *Чистая страна* Будды Безграничного Света. Достичь ее особенно легко — благодаря прежним пожеланиям Будды Безграничного Света и *пхове*.

**Чистое видение (или чистый взгляд):** взгляд на все вещи, развиваемый в *Алмазном пути*. Практикующий учится видеть мир и существ как самоосвобождающую игру пространства.

**Чистое поле силы Будды**: см. *Чистая страна*.

**Шентонг** (тиб.): «пустой от других». Понимание пустоты, общепринятое в традициях Кагью, Сакья и Ньингма. Означает свободу от любых поверхностных завес. Базовое сознание переживает *пустоту*, но само по себе не является «вещью»; этот подход называется также *Великим срединным путем* (санскр. *маха мадхьямака*, тиб. *ума ченпо*).

**Шесть освобождающих действий** (тиб. *пхарол ту чинпа друг*, санскр. *парамиты*): Освобождающие действия *Бодхисаттвы*. Чаще всего называют следующие шесть действий: щедрость, осмысленный образ жизни, терпение, радостное усилие, *медитация* и освобождающая мудрость.

**Шесть поучений (или Йог) Наропы:** эффективные средства линии преемственности *Кагью*, которые практикуются только в уединении. Их целью является познание *природы ума* через его аспект энергии. В них содержатся следующие медитации: внутренний жар (тиб. *тумо*), Ясный свет (тиб. *осэл*), сновидение (тиб. *милам*), тело-иллюзия (тиб. *гьюлю*), промежуточное состояние (тиб. *бардо*), осознанное умирание (тиб. *пхова*).

**Шинэ** (тиб., санскр. *шаматха*): покой ума, пребывание в покое. *Медитация* на действительный, воображаемый или абстрактный объект. Упражнение заключается в том, чтобы приучить ум покоиться однонаправленно и без отвлечений. Шинэ в *Сутре* и *Тантре* является основой узнавания истинной *природы ума*.

**Шитро (посвящение)**: передача в традиции *Ньингма*, в которой используются 42 мирных и 58 мощно защищающих Будд, пребывающих в сердечной или головной чакре.

**Школы медитации в Тибете**: см. Гелуг, Кагью, Ньингма.

**Элементы**: все сущее возникает из пяти элементов: земли (всего твердого), воды (всего жидкого), огня (всего излучающего тепло), ветра (всего движущегося) и пространства, содержащего в себе все возможности. При умирании физического тела элементы последовательно возвращаются в пространство.

**Энергетическая система**: различные проводящие энергию пути необходимы при зарождении ребенка, они оказывают влияние на все физические и ментальные

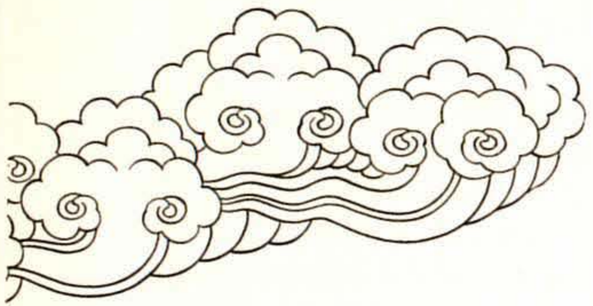




функции и растворяются в процессе умирания. Энергетическая система состоит из *центрального канала*, двух *боковых каналов*, пяти *чакр* и 72 000 энергий Будд. См. также *нади*, *прана*, *бинду*.

**Ясность** (тиб. *салва*): *пустота*, ясность и *безграничность* — три неотделимых друг от друга качества ума. Ясность — это присущая уму способность к непрерывному восприятию, переживанию. При достижении *Просветления* она соответствует *Состоянию радости*.

**Ясный свет**: переживание *пустоты*, в котором пространство и явления становятся едины.





# БИОГРАФИЧЕСКИЕ ПРИМЕЧАНИЯ

**Атиша** (982–1054) жил в Тибете с 1042 года и основал традицию Кадампа вместе с переводчиком Ринченом Зангпо (958–1055) и его главным учеником Дромтонпой (1004–1065). Эти поучения Дже Цонгкапа (1357–1419) позже положил в основу традиции Гелуг. Атиша был держателем трех линий передачи: «Великого поведения», идущей от Асанги, «Глубинного видения» от Нагарджуны и «Благословения и практики» Наропы. Атиша принес в Тибет как основу Махаяны, так и «сосуд» (возрождение внешних монашеских форм). Он перевел многие поучения Будды с санскрита на тибетский.

**Аянг Ринпоче** (1941) родом из семьи кочевников в Восточном Тибете. После бегства из страны основал два монастыря на юге Индии. Держатель нескольких передач пховы (осознанного умирания), он обучал этой практике во многих странах.

**Далай-лама**: действующий Далай-лама Тензин Гьямцо (рожденный в 1935) является четырнадцатым перерождением Далай-лам. Этим титулом, означающим «учитель, подобный океану» на монгольском языке, наделил третьего Далай-ламу правитель Монголии Алтан Хан в 1578 году. Линия перерождений восходит к Гендюну Дру-

бу (1391–1474). Начиная с пятого воплощения Далай-лама был политическим главой Тибета, но никогда не являлся лидером всех буддистов.

**Дилго Кхьенце Риннпоче** (1910–1991): один из величайших буддийских мастеров-практиков традиций Ньингма и Кагью XX века. Именно он принес ту пхову, которая теперь используется на Западе, в школу Кагью. Его почитали как выдающегося поэта, ученого и мастера Дзогчен. Дилго Кхьенце был одним из последних представителей поколения великих йогинов, которым еще удалось завершить свое образование в Тибете. Многие высокие тибетские ламы, такие как Четырнадцатый Далай-лама, считали его своим учителем. Кроме того, у Ринпоче было много учеников на Западе.

**Дже Гампопа** (1079–1153): главный ученик Миларепы и учитель Первого Кармапы, Дюсума Кхьенпы. Будда Шакьямуни предсказал, что Гампопа распространит Дхарму по всему Тибету. Дже Гампопа объединил Кадампу, школу Атиши, с Великой печатью (Махамудрой) Миларепы. С него началась монашеская традиция в Кагью.

Об одном из своих философских шедевров, «Драгоценном украшении Освобождения», он сказал, что чтение этой книги равнозначно личному контакту с ним самим. В ней объясняются взгляды и последовательность практики Великого пути, и это прекрасное введение в основы буддизма.

**Гуру Ринпоче** (тиб. *Пема Джунгне*, санскр. *Падмасамбхава*, буквально: *«Лотосорожденный»*) принес буддизм, в особенности передачи Алмазного пути, на территорию Тибета в VIII веке. Он вел интенсивную жизнь и демонстрировал бесчисленные чудеса.

Оставив термы (скрытые сокровища) и пророчества о тертонах (ламах, которые откроют термы), он основал





линию передачи Ньингма. Его также высоко чтут в традициях Кагью и Сакья.

**(Гошир) Гьялцаб Ринпоче** (1954): один из держателей линии преемственности Карма Кагью при Шестнадцатом Кармапе. Вместе с Тай Ситу Ринпоче поддержал выдвинутого Китаем политического Кармапу Ургьена Тринле в 1992 году.

**Хамбо Лама** (здесь Двенадцатый Пандито Хамбо Лама Доржо Итигэлов, 1852–1927): бурятский лама, сохранивший свое тело после смерти с помощью особой медитации. На сегодняшний день его тело совершенно не разлагается, его можно увидеть в Иволгинском дацане (монастыре) рядом с Улан-Удэ (столицей Бурятии).

**Джамгён Конгтрул Ринпоче** (1954–1992) считается третьим воплощением одного из величайших ученых и мастеров медитации школы Карма Кагью, Джамгёна Конгтрула Лодрё Тхае. Третий Джамгён Конгтрул Ринпоче, Лодрё Чёкьи Сэнге, бежал из Тибета вместе с Шестнадцатым Кармапой, воспитывался и получал образование в монастыре Румтек в Сиккиме. Подростком он сопровождал Шестнадцатого Кармапу в нескольких поездках на Запад, где позже очень активно учил Дхарме. В 1992 году, однако, он безвременно погиб в автокатастрофе в Северной Индии.

**Калу Ринпоче** (1904–1989): держатель линии передачи Шангпа Кагью. В 1957 году покинул Тибет по просьбе Шестнадцатого Кармапы. Начиная с 1971 года часто ездил по Европе, Северной Америке и Юго-Восточной Азии. Ввел на Западе практику традиционных трехлетних ретритов. Кроме прочего, Калу Ринпоче был учителем Четырнадцатого Шамарпы, Двенадцатого Тай Ситупы, Третьего Джамгёна Конгтрула, Ламы Оле и Ханны Нидал.

**Кармапа** (тиб. букв. «Совершающий деяния Будд» или «Владеющий энергией Будд»): первый сознательно перерождающийся лама Тибета и духовный лидер линии преемственности Карма Кагью с XII века. Кармапа воплощает собой энергию всех Будд, его появление было предсказано Буддой Шакьямуни и Гуру Ринпоче. Перед смертью многие Кармапы оставляли письма, подробно указывающие точные обстоятельства их очередного прихода. До сих пор было семнадцать реинкарнаций.

(1) Дюсум Кхьенпа, 1110–1193
(2) Карма Пакши, 1204–1283
(3) Рангджунг Дордже, 1284–1339
(4) Рёлпе Дордже, 1340–1383
(5) Дешин Шегпа, 1384–1415
(6) Тонгва Дёнден, 1416–1453
(7) Чёдраг Гьямцо, 1454–1506
(8) Микьё Дордже, 1507–1554
(9) Вангчуг Дордже, 1556–1603
(10) Чёинг Дордже, 1604–1674
(11) Йеше Дордже, 1676–1702
(12) Джангчуб Дордже, 1703–1732
(13) Дюдюл Дордже, 1733–1797
(14) Тхегчог Дордже, 1798–1868
(15) Кхакхьяб Дордже, 1871–1922
(16) Рангджунг Ригпе Дордже, 1924–1981
(17) Тринле Тхае Дордже, р. 1983

**Лопён Цечу Ринпоче** (1918–2003): родился в Бутане, где жил до тринадцати лет, пока его семья не бежала в Непал от чумы. Там он стал близким учеником своего дяди Шераба Дордже Ринпоче, мастера школы Другпа. Получая образование, Лопён Цечу совершал долгие ретриты в пещерах Гималаев. В 1944 году он встретил Шестнадцатого Кармапу и был принят в число его учеников.





Лопён Цечу Ринпоче был ключевой фигурой буддизма в Непале. Он заботился о племенах буддистов, проживающих в этой стране, отдавал много сил сохранению связанных с Дхармой мест, поддерживал тибетских беженцев и служил советником королевских семей Непала и Бутана. В 1987 году Лопён Цечу начал чаще ездить с Ламой Оле Нидалом и его женой Ханной (их первым Ламой он стал в Непале в 1968 г.) по Европе, Австралии, Северной и Южной Америке. В Европе он руководил постройкой девятнадцати ступ, среди которых была одна 108-метровая — самое высокое сооружение такого рода за пределами Азии. Инаугурация этой ступы в Бенальмадене состоялась в октябре 2003 г., через несколько недель после кончины этого уважаемого мастера медитации. Шестнадцатый Кармапа сказал о нем: «Будь я Буддой, он был бы Анандой». (Ананда — любимый ученик Будды.)

**Мачиг Лабдрён** (1055–1149): тибетская йогиня, достигшая высшего мастерства в медитации; ее часто изображают бледно-желтого цвета, танцующей, с двойным барабанчиком в правой руке и колокольчиком в левой. Она считается основательницей женской линии передачи чоёд.

**Майтрипа** (1007–1088): ученик Шаварипы, ставший одним из главных учителей Марпы. Его основным делом была передача знаний Великой печати, впоследствии ставших важнейшей частью учения Карма Кагью. Он также учил Марпу пению *дох*, спонтанных песен духовного постижения.

**Марпа** (1012–1097): известен как «Великий переводчик». Он совершил три похода из Тибета в Индию, где провел шестнадцать лет, обучаясь у буддийских мастеров. Марпе удалось возродить буддизм в Тибете после периода упадка. Его главными учителями были Наропа и Майтрипа, от которых он получил Шесть доктрин Наро-

пы и наставления по Великой печати. Первый тибетский держатель линии преемственности Карма Кагью, Марпа был учителем Миларепы. Идущую от него передачу для мирян и йогинов часто называют Марпа Кагью. См. также **Гампопа**.

**Миларепа** (1040–1123): главный ученик Марпы и учитель Гампопы, самый легендарный йогин Тибета. Выполняя пожелания матери, он ради отмщения убил 35 врагов своей семьи. Позже, в поисках возможности очистить всю плохую карму, он встретил Марпу. Благодаря преданности этому учителю и решимости медитировать в самых трудных условиях Миларепа полностью постиг смысл учения за одну жизнь.

**Наропа** (956–1040): ученик Тилопы и учитель Марпы; индийский махасиддх, ранее профессор Наланды, крупнейшего из буддийских университетов Индии. После восьми лет академической жизни он отказался от нее и, став бродячим, нищенствующим йогином, отправился на поиски истинного учителя. Он составил первое письменное собрание важных тантрических передач, известное как Шесть доктрин Наропы (тиб. *наро чё друг*).

**Нидал, Ханна** (1946–2007): жена Ламы Оле Нидала. С 1968 года вместе с ним училась у высочайших лам Кагью, включая Шестнадцатого Кармапу. С 1972 года деятельность Ханны Нидал была направлена на поддержку буддийских лам и создание связи между Востоком и Западом. Она организовывала поездки квалифицированных Ринпоче, переводила ключевые буддийские тексты, читала лекции и поддерживала мужа в его работе по созданию центров по всему миру.

**Речунгпа** (1083– ок. 1160): один из главных последователей Миларепы, его «луноподобный» ученик. Мирянин и йогин, противопоставляемый в монастырях добродетельному Гампопе — «солнцеподобному» ученику того





же мастера. Речунгпа стал одним из наставников Первого Кармапы, Дюсума Кхьенпы, и располагается позади Карма Пакши, Кармапы II, в его мандале, что свидетельствует о важности Речунгпы для линии преемственности.

**Сабчу Ринпоче**: главный лама монастыря Сваямбху (Катманду, Непал).

**Сараха** (конец VIII — начало IX века): один из великих тантрических мастеров, именуемых махасидхами. Встретив подругу, он зарабатывал ковкой наконечников для стрел (вот почему его часто изображают со стрелой в руках). Одно из его важнейших высказываний гласит, что Гуру-йога является квинтэссенцией «Пути Освобождения». Он также учил Сутра-махамудре.

**Шамарпа** (тиб.) или **Шамар Ринпоче**: тибетский Лама в Красной короне (*ша* — шапка, *марпа* — красный). Второй Кармапа Карма Пакши объявил, что вернется в двух воплощениях — как он сам и как Шамарпа, — чтобы обеспечить надежную передачу учения Кагью. Первый Шамарпа Кхедруб Драгпа Сэнге жил с 1283 по 1349 год. Нынешний — Мипхам Чёкьи Лодрё — родился племянником Шестнадцатого Кармапы в 1952 году.

**Шарипутра**: один из любимых учеников Будды Шакьямуни, рожденный в Наланде. Иногда Будда отправлял к нему тех из своих последователей, кто был открыт ясному проникновению в суть. Своими вопросами Шарипутра снова и снова проверял мудрость Будды. Иногда он давал глубокие объяснения Сутры Праджняпарамиты.

**Ситу Ринпоче**: (1954), здесь — Двенадцатый Тай Ситу Пема Доньё Ньинджe Вангпо: Кхентин Тай Ситу Ринпоче является одним из высоких *тулку* в рамках школы Карма Кагью. Его титул берет начало в 1407 году. Нынешний, Двенадцатый Тай Ситу Ринпоче родился в крестьянской семье на востоке Тибета и вскоре был официально узнан Шестнадцатым Кармапой. Ринпоче покинул Румтек

в возрасте 22 лет и за тысячу миль от него, в штате Химачал Прадеш на севере Индии, построил собственный центр Шераб Линг. В 1991 году Ситу Ринпоче был локомотивом поддержки Ургьена Тринле — назначенного Китаем политического кандидата на титул Кармапы.

**Тенга Ринпоче** (родился 8 июля 1932 года в Нанчене, Тибет, умер 30 марта 2012 года): получил основательное буддийское образование в монастырях Бенчен и Палпунг. Изучал также тибетскую медицину. Затем прошел традиционный трехлетний ретрит. В 1959 году Ринпоче бежал из Тибета и осел в Сиккиме, в главной резиденции Шестнадцатого Кармапы — Румтеке. В 1974 году совершил первую поездку по Европе (вместе с Кармапой). С начала 1990-х принял сторону китайского, политически ангажированного кандидата на Кармапу.

**Тилопа** (928–1009): великий индийский мастер медитации и махасиддх. Он соединил в себе всю полноту учения Алмазного пути, которую затем передал своему главному ученику Наропе, став благодаря этому отцом-основателем линии преемственности Кагью.

**Ургьен Тулку** (родился в 1920 в Восточном Тибете, умер в Непале в 1996 году): держатель двух передач: и Кагью, и Ньингма. Этот буддийский учитель не был монахом. Он основал несколько монастырей и ретритных центров в Непале. Великий лама, он хорошо известен по публикациям Ламы Оле Нидала. Книга Ургьена Тулку «Блистательное величие» открывает читателю все волшебство Восточного Тибета и удивительные жизни последних Кармап.

# БИБЛИОГРАФИЯ


Bokar Rinpoche, *Death and the Art of Dying in Tibetan Buddhism*, Clearpoint Press, 1994.

Chos-Kyi Blo-Gros Marpa, *The Life of Mahasiddha Tilopa*, Paljor Publications, 2002.

Ckökyi Nyima Rinpoche, *Das Bardo-Buch*, O.W. Barth, 1998.

Clifford, Terry, *Tibetan Buddhist Medicine and Psychiatry: The Diamond Healing*, Red Wheel/Weiser, 1990.

Doidge, Norman, *The Brain that Changes Itself*, Penguin, 2008.

Dzogchen Pцnlop, *Mind Beyond Death*, Snow Lion, 2008.

Fenwick, Peter and Elizabeth, *Past Lives*, Headline Book Publishing, 1999.

Halcour, Dieter, *Das Lebensrad der Tibeter*, Hanke Verlag, 1991.

Hodge, Stephen et al., *The Tibetan Book of the Dead*, Thorsons, 1999.

Lopцn Tsechu Rinpoche, in German Magazine Buddhism Today 26–30, Part 1–4, 1999–2001.

Lyubomirsky, Sonja, *The How of Happiness*, Penguin, 2008.

Parnia, Sam, *What happens when we die?* Hay House, 2008.

Pearsall, Paul, *The Heart's Code*, Broadway Books, 1999.

Ray, Reginald A., *Secret of the Vajra World*, Shambala, 2001.

Satori, Paula, *The Near-Death Experiences of Hospitalized Intensive Care Patients: a five year clinical study*, 2008.

Sheldrake, Rupert, Journal of the Society for Psychical Research 68, 168–172. – 2004.

Tenga Rinpoche, *Ьbergang und Befreiung*, Khampa-Buchverlag, 1989.

Tsele Natsok Randrцl, *The Mirror of Mindfulness*, Shambala, 1989.

Thrangu Rinpoche, *Ten Teachings from the 100 000 songs of Milarepa*, Sri Satguru Publications, 1999.

Thrangu Pinpoche, *The Spiritual Biography of Marpa, the Translator*, Sri Satguru Publications, 2000.

Tulku Thцndrup, *Friedliches Sterben, Glьckliche Wiedergeburt*, Windpferd, 2008.

Van Lommel, Pim, *Consciousness Beyond Life: The Science of the Near-Death Experience*, HarperOne, 2010.

Zeilinger, Anton, *Dance of the Photons: From Einstein to Teleportation*, World Scientific Pub Co, 2008.

Андросов В.П., Леонтьева Е.В. Марпа и история Карма Кагью. М., Открытый мир, 2009.

Бенке Таня и Зегерс Манфред. Редакция: Фонд Алмазного пути, *Пространство и блаженство. Буддийские статуи и ритуальные предметы*, Российская ассоциация Буддистов Алмазного Пути Традиции Карма Кагью, 2011.

Гампопа, *Драгоценное украшение Освобождения*, Карма Йеше Палдрон, 2005.

Лопён Цечу Ринпоче. Поучения о промежуточных состояниях. // Буддизм.ru № 3: СПб., 2002.





Лопён Цечу Ринпоче. Поучения о промежуточных состояниях. // Буддизм.ru № 4: СПб., 2002.

Лопён Цечу Ринпоче. Поучения о промежуточных состояниях. // Буддизм.ru №5: СПб., 2003.

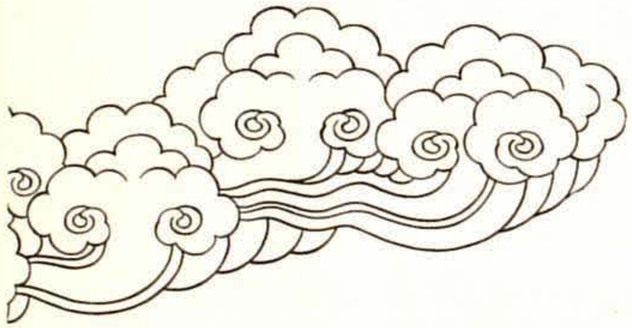
Нидал, Лама Оле. *Великая печать. Взгляд Махамудры буддизма Алмазного пути*, Алмазный путь, 2010.

Нидал, Лама Оле. *Верхом на тигре. Европейский ум и буддийская свобода*, Эксмо, 2012.

Нидал, Лама Оле. *Каким все является. Психология свободы — опыт буддизма*, Эксмо, 2012.

Нидал, Лама Оле. *Основополагающие упражнения*, Алмазный путь, 2009.

Нидал, Лама Оле. *Открытие Алмазного пути. Тибетский буддизм встречается с Западом*, Алмазный путь, 2010.





# ОБ АВТОРЕ

Оле Нидал родился 19 марта 1941 года в пригороде Копенгагена. После службы в датской армии изучал философию, английский и немецкий языки в университетах Дании, США и Германии.

В 1968 году во время свадебного путешествия в Непал, Оле и его жена Ханна Нидал встретились с великими учителями Алмазного пути. А в 1969-м — стали первыми западными учениками Его Святейшества Шестнадцатого Гьялвы Кармапы, главы школы Карма Кагью.

За четыре года интенсивной подготовки в Восточных Гималаях они получили от главных мастеров медитации линий преемственности Кагью и Ньингма важнейшую передачу опыта и глубинные наставления, такие как:

Махамудра (Великая Печать, высший буддийский взгляд на природу ума) от Шестнадцатого Кармапы с 1969 по 1981 годы.

Кагью Нгагдзё (собрание «сокровищ важных передач» линии преемственности Карма Кагью) от Шестнадцатого Кармапы, в 1976 г.

Обет Бодхисаттвы (внутренняя решимость посвятить свою жизнь Просветлению всех существ) от Шамара Рин-

поче, второго после Кармапы ламы в традиции Карма Кагью, в 1970 г.

Основополагающие практики (Нёндро) от Калу Ринпоче, в 1970–71 гг.

Кагью Нгагдзё от Джамгона Конгтрула Ринпоче, в 1989 г.

Калачакра («Колесо времени») от Калу Ринпоче в 1985 г., Тенги Ринпоче в 1985 г., Далай-ламы в 1985 и 2002 гг., Лопёна Цечу Ринпоче в 1994 г., Беру Кхьенце Ринпоче в 2009 году и Сакьи Тризина в 2010 г.

Шесть йог Наропы (высокие тантрические медитации в традиции Кагью) от Ситу Ринпоче, в 1975 г.

Пхова (практика умирания в сознании) по просьбе Гьялвы Кармапы от Аянга Ринпоче, 1972 г.

Чик Че Кун Дрол (собрание посвящений Кагью) от Тенги Ринопче, 1985 г.

Ринчен Терцо («Сокровищница передач Ньингма») от Калу Ринпоче, 1983 г.

Оле и Ханна Нидал получили много других посвящений и поучений от вышеупомянутых учителей, а также от Дилго Кхьенце Ринпоче, Гьялцаба Ринпоче, Ургьена Тулку, Бокара Ринпоче, Канджура Ринпоче, Гьялтрула Ринпоче и прочих.

Осенью 1972 года Шестнадцатый Кармапа отправил Оле и Ханну Нидал обратно в Европу. Они получили задание нести Учение и основывать на Западе буддийские центры от имени Кармапы. Кроме того, он уполномочил эту датскую пару давать людям буддийское Прибежище и Обещание Бодхисаттвы. Вначале Кармапа называл Оле Нидала «Кхампа», по названию племени воинов из Восточного Тибета. В последующие годы, когда Оле пришлось взять на себя ответственность за линию преемственности Карма Кагью, он получил прозвище Чёкьи Магпён («генерал Дхармы»), а еще позже — Махакала, по имени главного защитника этой буддийской традиции.





В 1977 году в Соединенных Штатах Кармапа публично назначил Оле Нидала ламой.

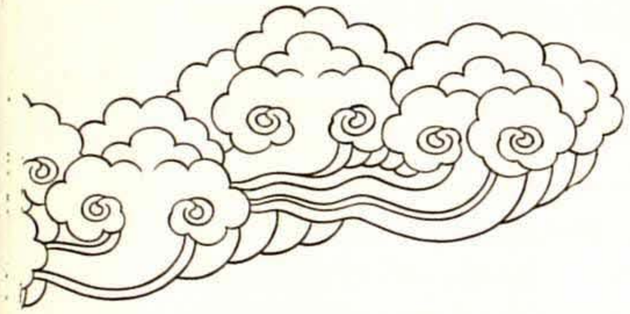
Шестнадцатый Кармапа оставался главным учителем Ханны и Оле Нидалов до своей смерти в 1981 году; соединяя всю их работу, он продолжает направлять ее по сей день.

После ухода Шестнадцатого Кармапы, Шамар Ринпоче и Тенга Ринпоче в 1987 году попросили Ламу Оле Нидала передавать практику пхова западным ученикам. В том же году Лама Оле Нидал устроил своей первый курс пховы в Граце (Австрия). На сегодняшний день он обучил этой медитации более 70 000 человек, проводя в среднем двенадцать курсов в год по всему миру. Сегодня он является ведущим западным экспертом буддийского подхода к жизни, смерти и перерождению, а также держателем нескольких линий передачи пховы.

На начало 2013 г., за 40 лет учительской деятельности, Ламой Оле Нидалом основано более 650 буддийских центров и групп медитации в 50 странах мира. В России — 85 центров, объединенных в Российскую Ассоциацию Буддистов Школы Карма Кагью (основана в 1993 г.). Всего в мире насчитывается более 900 центров данной буддийской школы. Все центры Алмазного пути находятся под духовным руководством Его Святейшества Семнадцатого Кармапы Тринле Тхае Дордже.

На одном многотысячном курсе медитации Шамар Ринпоче сказал, что работа Ламы Оле Нидала до сих пор продолжает вдохновлять множество людей, потому что всегда в точности и без малейшего сомнения следует пожеланиям своего учителя, Шестнадцатого Кармапы.

Сегодня с неослабевающей радостью и активностью Лама Оле Нидал тесно сотрудничает с Семнадцатым Кармапой Тринле Тхае Дордже, перерождением своего прежнего учителя.





# ШКОЛА КАРМА КАГЬЮ В РОССИИ И В МИРЕ

На сегодняшний день в мире насчитывается более 650 центров медитации данной буддийской школы, находящихся под духовным руководством Его Святейшества Кармапы XVII Тринле Тхае Дордже и под управлением Ламы Оле Нидала.

Около 85 центров находится в России, на всей территории нашей страны. Они объединены в Российскую Ассоциацию Буддистов Школы Карма Кагью со штабквартирой в Санкт-Петербурге. Ассоциация основана в 1991 году.

Полную информацию вы можете получить в любом городе из представленных в списке, а также в Интернете по адресам: www.buddhism.ru и www.diamondway-buddhism.org

## РОССИЯ

**Абакан**
abakan@buddhism.ru
http://abakan.buddhism.ru
Контакт: Наталья Лудова
Тел.: 8 (3902) 230429,
+7 913 4414522

**Ангарск**
angarsk@buddhism.ru
Адрес: 665830, Ангарск,
ул. Мира, 24/21
Контакт: Игорь Щеглов
Тел./факс: 8 (3951) 528058

**Архангельск**
arkhangelsk@buddhism.ru
http://arkhangelsk.buddhism.ru
Адрес: 163045, Архангельск, ул. Гагарина, 1–4
Контакт: Елена Самбурская
Тел.: 8 (8182) 275948, +7 921 2400012

**Архара**
arkhara@buddhism.ru
http://arkhara.buddhism.ru
Адрес: 676740, Архара, Амурская обл., пер. Дорожный, 6
Контакт: Михаил Парилов
Тел.: +7 963 8105298, +7 962 2948114, +7 962 2837605

**Астрахань**
astrakhan@buddhism.ru
Адрес: 414041, Астрахань, ул. Белгородская, 1/4–202
Контакт: Ольга Алёшина
Тел.: +7 903 3216979, +7 927 5602667

**Ачинск**
achinsk@buddhism.ru
http://achinsk.buddhism.ru
Адрес: 662161, Ачинск, микрорайон 4, 11–39
Контакт: Вадим Шабардин
Тел.: 8 (39151) 57911, +7 913 8366542, +7 923 288 8285

**Барнаул**
barnaul@buddhism.ru
Адрес: 656049, Барнаул, ул. Мало-Олонская, 37
Контакт: Пётр Каменных
Тел. +7 913 2325684, +7 913 2149079

**Белогорск**
belogorsk@buddhism.ru
http://belogorsk.buddhism.ru
Адрес: 676850, Белогорск, пер. Интернациональный, 3–2
Контакт: Елена Китикова
Тел.: 8 (41641) 58217, +7 914 5868964 +7 914 5597440

**Бердск**
berdsk@buddhism.ru
http://berdsk.buddhism.ru
Адрес: 633010, Бердск, ул. Карла Маркса, 21–1
Контакт: Вячеслав Волков
Тел.: +7 913 9428390, +7 923 7067961

**Благовещенск**
blagoveshchensk@buddhism.ru
http://blagoveshchensk.buddhism.ru
Адрес: 675002, Благовещенск, ул. Амурская, 34–2
Контакт: Георгий Придня
Тел.: 8 (4162) 536716, +7 914 5527528

**Владивосток**
vladivostok@buddhism.ru
http://vladivostok.buddhism.ru
Адрес: 690014, Владивосток,





ул. Державина, 3
Контакт: Руслан Федоров
Тел.: 8 (4232) 405233

**Владимир**
vladimir@buddhism.ru
http://vladimir.buddhism.ru
Адрес: 600028, Владимир, проспект Строителей, 46–79
Контакт: Николай Соколов
Тел.: +7 903 8304531, +7 910 7704765, 8 (4922) 364460

**Волгоград**
volgograd@buddhism.ru
http://volgograd.buddhism.ru
Адрес: 400082, Волгоград, ул. Фадеева, 43–25
Контакт: Александр Дудкин
Тел.: 8 (8442) 630949, 338624, 236520

**Воронеж**
voronezh@buddhism.ru
Контакт: Елена Корчагина
Тел.: +7 961 6161473, +7 952 5435574, +7 920 4220750

**Горно-Алтайск**
gorno-altaysk@buddhism.ru

**Дзержинск**
dzerzhinsk@buddhism.ru
http://dzerzhinsk.buddhism.ru
Адрес: 606034, Дзержинск, ул. Октябрьская, 36–76
Контакт: Александр Гудочков
Тел.: 8 (8313) 264522, +7 906 3575789

**Егорьевск**
yegorievsk@buddhism.ru
Контакт: Светлана Кузьмицкая
Тел.: +7 916 2882493, +7 963 6527943

**Екатеринбург**
ekaterinburg@buddhism.ru
http://ekaterinburg.buddhism.ru
Адрес: 620147, Екатеринбург, ул. Расковой, 46
Контакт: Александр Кулигин
Тел.: +7 922 6169069, 8 (343) 3828132

**Железногорск**
zheleznogorsk@buddhism.ru
Адрес: 662971, Железногорск, ул. Проезд Мира, 11–64
Контакт: Андрей Поломошнов
Тел.: 8 (39197) 47240

**Зеленодольск**
zelenodolsk@buddhism.ru
Адрес: 422550, Зеленодольск, Татарстан, ул. Гагарина, 5/2–5
Контакт: Александр Тихонов
Тел.: 8 (84371) 52213, +7 903 3413706

**Ижевск**
izhevsk@buddhism.ru
http://izhevsk.buddhism.ru
Адрес: 426003, Ижевск, ул. Красная, 11
Контакт: Алексей Чирков
Тел.: +7 909 0607305, +7 905 8762088

**Иркутск**
irkutsk@buddhism.ru
http://irk.buddhism.ru
Адрес: 664035, Иркутск, ул. Шевцова, 68
Контакт: Александр Вычугжанин
Тел.: 8 (3952) 337914, 337853

**Йошкар-Ола**
yoshkar-ola@buddhism.ru
http://yoshkar-ola.buddhism.ru
Адрес: 424000, Йошкар-Ола, ул. Красноармейская, 47–15
Контакт: Татьяна Вострова
Тел.: 8 (8362) 399103, +7 937 9399103

**Казань**
kazan@buddhism.ru
http://kazan.buddhism.ru
Контакт: Юлия Ключникова
Тел.: +7 960 0317046, +7 917 2650652, +7 917 2711703, +7 917 2705530

**Калининград**
kaliningrad@buddhism.ru
http://kaliningrad.buddhism.ru
Адрес: 236000, Калининград, ул. Космонавта Пацаева, 5а–7
Контакт: Ирина Агафонова
Тел.: +7 (950) 6783146, +7 911 4751139

**Канск**
kansk@buddhism.ru
Адрес: 663615, Канск, м-н Солнечный, 9–69
Контакт: Светлана Кедря
Тел.: 8 (39161) 32516, +7 906 9131517, +7 950 4111881

**Кемерово**
kemerovo@buddhism.ru
Адрес: 650065, Кемерово, пр. Московский, 39в–3
Контакт: Светлана Батаева
Тел.: +7 923 4874245

**Киров**
kirov@buddhism.ru
Контакт: Татьяна Князева
Адрес: 610014, Киров, ул. Комсомольская, 63-306
Тел.: +7 919 5201716

**Кировск**
khibiny@buddhism.ru
Контакт: Александр Кашин
Тел.: +7 902 1369577

**Киселевск**
kiselyovsk@buddhism.ru
Адрес: 652715, Киселевск, Кемеровская область, пр-д Строителей, 2–55
Контакт: Алексей Павлов
Тел.: +7 913 1370038

**Коломна**
kolomna@buddhism.ru
Контакт: Петр Колосов
Тел.: +7 909 9454699, +7 903 1605570, +7 909 9770086





**Комсомольск-на-Амуре**
komsomolsk-na-amure@buddhism.ru
http://komsomolsk-on-amur.buddhism.ru/
Адрес: 681013, Комсомольск-на-Амуре, Октябрьский пр-т, 2–87
Контакт: Елена Бессонова
Тел.: +7 914 7752116, +7 924 2254787

**Краснодар**
krasnodar@buddhism.ru
http://krasnodar.buddhism.ru
Адрес: 350000, Краснодар, ул. Калинина, 356
Контакт: Юрий Коваленко
Тел.: +7 918 4581402, +7 909 4496281

**Красноярск**
krasnoyarsk@buddhism.ru
http://krasnoyarsk.buddhism.ru
Адрес: 660056, Красноярск, ул. Полярная, 152
Контакт: Александр Ильяшевич
Тел.: 8 (3912) 275543, 279078, +7 913 8313140

**Кумертау**
kumertau@buddhism.ru
Адрес: 453303, Кумертау, ул. Энергетиков, 27б/54
Контакт: Анатолий Макаров
Тел.: 8 (34761) 34209

**Курск**
kursk@buddhism.ru
http:// kursk.buddhism.ru
Контакт: Елена Панюкова
Тел.: +7 903 8752118, +7 920 2684971

**Кызыл**
tyva@buddhism.ru

**Магадан**
magadan@buddhism.ru
Контакт: Александр Леснов
Тел.: +7 914 8601070

**Магнитогорск**
magnitogorsk@buddhism.ru
http://magnitogorsk.buddhism.ru
Адрес: 455025, Магнитогорск, ул. Енисейская, 60/1–2
Контакт: Александр Панкратов
Тел.: 8 (3519) 004769, +7 903 0906775

**Москва**
moscow@buddhism.ru
http://www.mantra.ru
Адрес: 127051, Москва, Петровский бул., 17/1–35
Тел./факс: 8 (495) 6090380, 9566146

**Морки**
morki@buddhism.ru
http://morki.buddhism.ru
Адрес: 425120, Республика Марий Эл, пос. Морки, ул. Кудрявцева, 8

Контакт: Мансур Мифтахов
Тел.: +7 903 3266057,
+7 909 3671756

**Набережные Челны**
chelny@buddhism.ru
Контакт: Сагитт Миннуллин
Тел.: +7 963 1224333

**Находка**
nakhodka@buddhism.ru
http://nakhodka.buddhism.ru
Адрес: 692909, Находка, Находкинский пр., 112–16
Контакт: Андрей Минаков
Тел.: 8 (42366) 21573,
+7 902 5259863,
+7 914 7987884

**Невинномысск**
nevinnomyssk@buddhism.ru
http://nevinnomyssk.buddhism.ru
Адрес: 357100, Невинномысск,
ул. Железнодорожная, 4–2
Контакт: Елена Кондрашова
Тел.: 8 (86554) 73637,
+7 918 8737856

**Нижний Новгород**
n.novgorod@buddhism.ru
http://nnov.buddhism.ru
Адрес: Нижний Новгород,
ул. Максима Горького, 4
Контакт: Надежда Белан
Тел.: 8 (831) 4343272,
+7 920 2541335,
+7 920 2574818

**Новосибирск**
novosibirsk@buddhism.ru
http://novosibirsk.buddhism.ru
Адрес: 630091, Новосибирск,
Красный пр-т, 49–8
Контакт: Вилор Коляда
Тел.: 8 (3832) 213716,
770266

**Омск**
omsk@buddhism.ru
http://omsk.buddhism.ru
Адрес: 644043, Омск,
ул. Кемеровская, 22–109
Контакт: Алена Дрохенберг
Тел.: +7 908 3148405,
+7 908 7911615

**Орел**
orel@buddhism.ru
http://orel.buddhism.ru
Адрес: 302000, Орел,
ул. Металлургов, 27–121
Контакт: Лидия Юшкова
Тел.: +7 910 3029435,
+7 920 8031254,
+7 905 1677792

**Пермь**
perm@buddhism.ru
http://perm.buddhism.ru
Контакт: Ольга Гурова
Тел.: +7 912 0709091,
+7 902 4745303,
+7 909 1048386

**Пятигорск**
pyatigorsk@buddhism.ru
http://pyatigorsk.buddhism.ru
Адрес: 357500, Пятигорск,
ул. Мира, 13–5





Контакт: Михаил Григорьев
Тел.: 8 (8793) 392427,
+7 918 7664807

**Ростов-на-Дону**
rostov-on-don@buddhism.ru
http://rostov.buddhism.ru
Адрес: 344011, Ростов-на-Дону,
ул. Черепахина, 196
Контакт: Андрей Авраменко
Тел.: 8 (863) 2986569,
+7 903 4060886,
+7 918 5586569

**Самара**
samara@buddhism.ru
http://samara.buddhism.ru
Адрес: 443086, Самара,
ул. Ерошевского, 1–1
Контакт: Хубита Ламажапов
Тел.: 8 (846) 9725944,
+7 927 2079187,
+7 905 0181106

**Санкт-Петербург**
petersburg@buddhism.ru
http://petersburg.buddhism.ru
Адрес: 198068, Санкт-Петербург,
Никольский пер., 7–26
Тел.: 8 (812) 3100179, 7134265

**Сарапул**
sarapul@buddhism.ru
http://sarapul.buddhism.ru
Контакт: Вадим Колесников
Тел.: +7 912 8584036

**Саратов**
saratov@buddhism.ru
http://saratov.buddhism.ru
Адрес: 410003, Саратов,
ул. Соборная, 110
Контакт: Елена Катайцева
Тел.: +7 927 2242470,
+7 961 6474717,
+7 905 3698684

**Северодвинск**
severodvinsk@buddhism.ru
http://www.severodvinsk.buddhism.ru
Адрес: 164500, Северодвинск,
ул. Индустриальная, 52–8
Контакт: Максим Титков
Тел.: 8 (8184) 569824,
+7 911 5950015,
+7 911 6791632

**Северск**
seversk@buddhism.ru
Адрес: 636019, Северск, пр. Коммунистический, 100–104
Контакт: Сергей Папулов
Тел.: +7 913 8210877,
+7 913 1004836,
8 (3832) 995400

**Смоленск**
smolensk@buddhism.ru
http://smolensk.buddhism.ru
Контакт: Сергей Мартынов
Тел.: +7 903 6980200,
+7 904 3600909

**Сочи**
sochi@buddhism.ru
http://sochi.buddhism.ru

Контакт: Елена Парунова
Тел.: +7 988 5048170,
+7 918 6000459

**Ставрополь**
stavropol@buddhism.ru
http://stavropol.buddhism.ru
Контакт: Антон Кондрашов
Тел.: +7 928 3037113,
+7 918 8606373

**Сургут**
surgut@buddhism.ru
Контакт: Сергей Батарчук
Тел.: 8 (3462) 685858,
+7 912 8185858

**Тверь**
tver@buddhism.ru
Адрес: Тверь, Бульвар Шмидта, 15
Контакт: Алла Тогунова
Тел.: +7 910 6405424

**Тольятти**
togliatty@buddhism.ru
http://togliatti.buddhism.ru
Адрес: 445000, Тольятти,
ул. Спортивная, 16–59
Контакт: Николай Максимов
Тел.: +7 961 3865189,
+7 903 3324715,
+7 917 1267552,
+7 903 3312029

**Томск**
tomsk@buddhism.ru
http://buddhism.tomsk.ru
Адрес: 634028, Томск,
пер. Южный, 71
Контакт: Андрей Мамросенко
Тел.: 8 (3822) 332253, 330121,
+7 913 8530121

**Туапсе**
tuapse@buddhism.ru
Контакт: Александр Авраменко
Тел.: +7 918 0028874,
+7 918 1648521

**Тула**
tula@buddhism.ru
http://tula.buddhism.ru
Адрес: 300041, Тула, ул. Пушкинская, 32–193
Контакт: Сергей Новиков
Тел.: +7 910 1674297

**Тюмень**
tyumen@buddhism.ru
Адрес: 625022, Тюмень,
ул. Щербакова, 98–204
Контакт: Ева Гафурова
Тел.: 8 (3452) 476846

**Улан-Удэ**
ulan-ude@buddhism.ru
http://ulan-ude.buddhism.ru
Адрес: 670045, Улан-Удэ, ул. Николая Петрова, 2в
Контакт: Людмила Инкина
Тел.: 8 (3012) 444383,
+7 983 4357105

**Ульяновск**
ulyanovsk@buddhism.ru





http://ulyanovsk.buddhism.ru
Адрес: 432027, Ульяновск,
ул. Федерации, 163
Контакт: Виктор Тухтаров
Тел.: 8 (8422) 449531,
+7 917 6283405

**Уфа**
ufa@buddhism.ru
Адрес: 450057, Уфа,
ул. Тукаева, 1а
Контакт: Ольга Супрунович
Тел.: +7 927 9611335,
+7 917 3470202

**Хабаровск**
khabarovsk@buddhism.ru
http://khabarovsk.buddhism.ru
Адрес: 680000, Хабаровск,
пер. Казачий, 5 (Казачья гора)
Контакт: Алексей Руль
Тел.: 8 (4212) 208280,
+7 914 1912204

**Чебоксары**
cheboksary@buddhism.ru
Контакт: Андрей Панушин
Тел: +7 909 3004225,
8 (8352) 682889

**Челябинск**
chelyabinsk@buddhism.ru
http://chel.buddhism.ru
Адрес: 454008, Челябинск,
Комсомольский пр-т, 3а–1
Контакт: Оксана Луканенкова
Тел.: 8 (351) 7902993,
9039981, +7 908 0698286

**Череповец**
cherepovets@buddhism.ru
http://cherepovets.buddhism.ru
Адрес: 162600, Череповец,
ул. Городецкая, 4–19
Контакт: Валерия Макарова
Тел.: +7 905 2989616,
+7 921 7321699

**Чита**
chita@buddhism.ru
Адрес: 672000, Чита, ул. Анохина, 93–114
Контакт: Юлия Салтанова
Тел.: +7 914 4622809,
+7 914 5036631

**Шиханы**
shihany@buddhism.ru
Адрес: 410000, Шиханы, ул.
Школьная, 7–21
Контакт: Елена Картунова
Тел.: +7 919 8343423,
+7 927 1516218,
+7 987 3076453

**Элиста**
elista@buddhism.ru
http://elista.buddhism.ru
Адрес: 358000, Элиста,
ул. Клыкова, 142–57
Контакт: Гиляна Оргадулова
Тел.: +7 (84722) 25550,
+7 988 6811835

**Южно-Сахалинск**
sakhalin@buddhism.ru
http://sakhalin.buddhism.ru
Адрес: 693010, Южно-Саха-

линск, ул. Тихоокеанская, 17–8
Контакт: Роман Зайцев
Тел.: 8 (4242) 285108, 261432, 761496

**Якутск**
yakutsk@buddhism.ru
Адрес: 677014, Якутск, ул. Авиаторов, 1
Контакт: Любовь Степанова
Тел.: 8 (4112) 495143, +7 964 4250134, +7 964 4168019

**Ярославль**
yaroslavl@buddhism.ru
Адрес: 150000, Ярославль, ул. Почтовая, 8
Контакт: Константин Харитонов
Тел: +7 910 8105225, +7 906 6390408

**УКРАИНА**
www.buddhism.org.ua

**Днепропетровск**
www.buddhism.dp.ua
Тел.: +38 (0562) 318576

**Киев**
www.buddhism.kiev.ua
Тел.: +38 (044) 5599421

**Луганск**
www.buddhism.lg.ua
Тел.: +38 (0642) 581075

**Ужгород**
uzhgorod@diamondway-center.org
Тел.: +38 (050) 2795725

**Харьков**
www.buddhism.kharkov.ua
Тел.: +38 (057) 7716029

**Чернигов**
chernihiv@diamondway-center.org
Тел.: +38 (0462) 612497

**БЕЛОРУССИЯ**
www.buddhism.by

**Минск**
www.minsk.buddhism.ru
Тел.: +375 (29) 5594684, 7035268, 6991308

**ЛАТВИЯ**
www.buddhism.lv

**Рига**
riga@diamondway-center.org
Тел.: +371 (264) 69075

**ЛИТВА**
www.budizmas.lt

**Вильнюс**
vilnius@budizmas.lt
Тел.: +370 (610) 06639, (698) 22414





**МОЛДАВИЯ**
**Кишинев**
chisinau@diamondway-center.org
Тел.: +373 (22) 233808, (79) 632518

**ЭСТОНИЯ**
www.buddhism.ee

**Таллинн**
tallinn@diamondway-center.org
Тел.: +372 (566) 77631, (556) 82286

**ИЗРАИЛЬ**
www.buddhism.org.il

**Тель-Авив**
TelAviv@diamondway-center.org
Тел.: +972 (54) 5943013

**Беэр-Шева**
BeerSheva@diamondway-center.org
Тел.: +972 (86) 410265, +972 (544)745759

**Иерусалим**
Jerusalem@diamondway-center.org
Тел.: +972 (544) 766872, +972 (548) 177559

**Хайфа**
Haifa@diamondway-center.org
Тел.: +972 (546) 227337

**Эйлат**
Тел.: +972(546) 383138
Eilat@diamondway-center.org

Научно-популярное издание

АЛМАЗНЫЙ ПУТЬ

**Оле Нидал**

**КНИГА НАДЕЖДЫ:**
**КАК ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ СТРАХА СМЕРТИ**

Директор редакции *Е. Капьёв*
Ответственный редактор *А. Серов*
Редакторы *Е. Половникова, Е. Леонтьева*
Художественный редактор *Г. Булгакова*
Технический редактор *О. Куликова*
Компьютерная верстка *И. Кондратюк*
Корректор *Н. Сикачева*

**ООО «Издательство «Эксмо»**
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.
Home page: **www.eksmo.ru** E-mail: **info@eksmo.ru**

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 127299, Мәскеу, Клара Цеткин көшесі, 18/5 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru . E-mail: info@eksmo.ru.
Қазақстан Республикасындағы Өкілдігі: «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қаласы,
Домбровский көшесі, 3«а», Б литері, 1 кеңсе. Тел.: 8(727) 2 51 59 89,90,91,92,
факс: 8 (727) 251 58 12 ішкі 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Қазақстан Республикасының аумағында өнімдер бойынша шағымды Қазақстан
Республикасындағы Өкілдігі қабылдайды: «РДЦ-Алматы» ЖШС,
Алматы қаласы, Домбровский көшесі, 3«а», Б литері, 1 кеңсе.
Өнімдердің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

***Оптовая торговля книгами «Эксмо»:***
ООО «ТД «Эксмо». 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: **reception@eksmo-sale.ru**
***По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями*** *обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»*
E-mail: **international@eksmo-sale.ru**
***International Sales:*** *International wholesale customers should contact Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.*
**international@eksmo-sale.ru**

Подписано в печать 07.12.2012. Формат 60 × 84 1/16.
Гарнитура «ZapfElliptical». Печать офсетная. Усл. печ. л. 16,8.
Тираж 4000 экз. Заказ № 7349/12.

Отпечатано в соответствии с предоставленными
материалами в ООО «ИПК Парето-Принт»,
г. Тверь, www.pareto-print.ru

ISBN 978-5-699-60593-4

