



Лама Сопя Ринпоче

Счастливая смерть, удачное перерождение:

как помочь близкому этого достичь

лама Сопы Ринпоче

Счастливая смерть, удачное перерождение: как помочь близкому ЭТОГО ДОСТИЧЬ

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=36309432

Счастливая смерть, удачное перерождение: как помочь близким этого

достичь:

ISBN 978-5-4465-1399-4

Аннотация

Сборник советов ламы Сопы Ринпоче о том, как помочь нашим близким людям перед смертью, во время и после неё. И каждое его слово служит одной-единственной цели: помочь нашим близким умереть с радостью, и, как часто говорит Ринпоче, счастливо отправиться в следующее рождение.

Содержание

Вступление редактора	7
Предисловие	12
Часть первая	20
Глава 1	22
Глава 2	33
Глава 3	38
Глава 4	45
Глава 5	52
Конец ознакомительного фрагмента.	61

Счастливая смерть, удачное перерождение: как помочь близким этого достичь

© Ганден Тендар Линг, 2017

© Буки Веди, 2017

* * *

Лама Тхуптен Сона Ринпоче



«Помощь нашим близким людям в момент смерти – наше лучшее им служение, наш

величайший дар. Почему? Потому что смерть – важнейший этап в жизни: именно смерть определяет будущее рождение.»

Лама Сона Ринпоче

Вступление редактора

Как пользоваться этой книгой

В этом Руководстве лама Сопа Ринпоче даёт огромное количество советов о том, как помочь нашим близким людям перед смертью, во время и после неё. И каждое его слово служит одной-единственной цели: помочь нашим близким умереть с радостью, и, как часто говорит Ринпоче, счастливо отправиться в следующее рождение.

Для буддиста идеальная смерть – это постепенный процесс, в отличие от распространённого мнения, что лучше всего умереть во сне, неосознанно. И причина ясна: учитывая, что большинство из нас живёт, отрицая это естественное событие, нашим близким необходимо время, чтобы подготовиться к смерти, обрести покой и перестать бояться. Тогда они действительно смогут с радостью перейти в следующее рождение, обретя либо драгоценную человеческую жизнь, в которой продолжат практику духовного пути, либо родиться в чистой земле, например, в земле Будды Амиабхи, где они легко достигнут состояния будды и тем самым обретут все необходимые качества для оказания совершенной помощи другим.

В Предисловии Ринпоче говорит: «Когда однажды один из ваших близких людей внезапно умрёт, и вы не будете знать,

чем ему помочь, вы будете в такой растерянности, в таком смятении! Знать, как помочь другим в момент смерти, – это так важно!»

Поскольку Ринпоче даёт столько советов и большинству из нас трудно смириться со смертью – смертью близких людей или с нашей собственной – мы можем быть в смятении, не зная, какие практики выполнять. Поэтому собственно наставления, практические инструкции, выделены в восемьдесят семь различных практик в частях третьей, четвёртой и пятой, составляющих основу книги, и хронологически структурированы, чтобы мы могли ясно понимать, что и когда делать.

Сами практики, с 1-й по 87-ю – а многие из них рекомендуется выполнять несколько раз на различных этапах – собраны воедино в части шестой: «Практики по порядку».

В части первой «Как размышлять о смерти и перерождении» и части второй «Как мы переходим от одной жизни к следующей» собраны учения Ринпоче о том, что происходит во время смерти; почему привязанность является одним из наихудших препятствий хорошей смерти; о самом процессе умирания; о важнейшей роли во время смерти влечения и цепляния – двух из двенадцати звеньев зависимого происхождения; о необходимости молиться о рождении в чистой земле Будды Амитабхи; и также трогательная глава о том, как великие практики медитации всю жизнь проводят в подготовке к смерти, потому что именно в этот момент способ-

ны проявить наитончайший уровень своего сознания, ясный свет, и использовать его для достижения просветления.

Пятьдесят девять из восьмидесяти семи практик рекомендуются вначале в части третьей: это практики для выполнения за месяцы и недели до смерти, и делятся на шесть глав, в которых объясняется, что видеть и чего касаться, о чём размышлять, что слышать, на что медитировать, что делать для очищения неблагой кармы, и, наконец, что делать за считанные часы до смерти.

Следующие семнадцать практик, а также многие из предшествующих, рекомендуется выполнять в те часы или дни, когда ум ещё находится в теле. В части четвёртой «Практики для выполнения в часы и дни после остановки дыхания» рассматриваются пять различных вариантов, при которых могли умереть наши близкие. Рекомендуемые практики, по сути, одни и те же для каждой из ситуаций, с некоторыми отличиями, но полезно рассмотреть их чёткий перечень для каждого сценария: если ваш близкий человек умирает дома: в больнице; отдаёт свои органы; умирает внезапно или же если у него высокие свершения и во время смерти он медитирует.

Оставшиеся одиннадцать практик, а также многие из вышеупомянутых, рекомендуется выполнять в течение недели после того, как ум покинул тело. Часть пятая – «Практики для выполнения после того, как ум покинул тело» – делится на четыре раздела, в которых объясняется, как подготовить

тело близкого к кремации или похоронам; похоронная служба; как благословить прах близкого человека и поместить его в святые объекты; а также практики для выполнения в течение сорока девяти дней после смерти.

В эту книгу вошла самая суть всех глубоко сострадательных и мудрых советов Ринпоче, данных им за последние сорок пять лет, и мы можем выбрать из них наиболее подходящие для наших близких. Даже если мы просто ограничимся чтением мантры Будды Медицины и больше ничем, нужно, как советует Ринпоче на протяжении всей книги, «понять все сущностные положения» и «постараться сделать то, что в ваших силах».

И, разумеется, помогая нашим близким подготовиться к их смерти и перерождению, мы готовимся и к собственной смерти.

Благодарности

Я благодарна многим людям за их помощь, особенно Эйси Хёрстхаус, которая начала работу над этой книгой, а также – Гордону МакДагаллу за многочисленные отрывки из его расшифровок учений Ринпоче для готовящейся к изданию «Архивом мудрости ламы Еше» книги о непостоянстве и смерти.

Также благодарю Янгси Ринпоче, геше Тензина Лодена, геше Тхубтена Джинпу, геше Гелека Чходха, дост. Еше Кхандро и дост. Лосанг Чодрон из хосписа «Каруна», дост. Роджера Кунсанга, дост. Чантал Т. Декьи, дост. Холли Энсетт, дост. Тензин Чогкьи, дост. Аилсу Кэмерон, дост. Джо-

ан Найселл, дост. Пенде Хоутера, Ген Дона Хэндрика, Ника Рибуша, Валерию Трипп, Динэ Монро, Лени Крониш, Сью Джонсон, Кэтлин Суравски, Гиллермо Хаас-Томпсон, Элиз Стревел, Джули Кэттлин, Сару Брукс, Ренейт Оджилви, Оуэна Коула, Гэрри Фулкса, Эдди Пита, а также вьетнамскую монахиню в Сиднее, Австралия, бхикшуни Чен Пхуок Хай и её мать, Хонг Дюхен, пожертвовавших \$500, чтобы помочь покрыть расходы на работу над рукописью.

И наконец, благодарю Тома Трати и его команду в Образовательной службе ФПМТ, включая Карину Рамрилл, а также его предшественницу Мери Колони и её команду, в том числе Гьялтена Миндролла.

Издательство «Уиздом пабליкейшнс» в Бостоне выпустит этот материал в виде книги под названием «Подготовка к смерти: как принять последний вызов жизни без страха» в 2016 году.

Робина Куртин 20 марта 2015 года

Предисловие

Мы должны готовиться к смерти

Наш величайший дар другим

Когда однажды один из ваших близких людей внезапно умрёт, и вы не будете знать, как ему помочь, вы будете в такой растерянности, в таком смятении! Недавно одна из моих буддийских учениц мне рассказала, что именно это с ней произошло, когда неожиданно скончался её отец. Это заставило меня задуматься о том, что знание того, как помочь другим во время смерти, крайне необходимо.

С возрастом вы, несомненно, будете узнавать о смерти других – начнут умирать члены вашей семьи, ваши друзья (да и враги тоже!) – так что вы должны быть готовы прийти им на помощь. Это касается не только людей, которые ухаживают за умирающими; помогать нужно научиться нам всем.

Помощь нашим близким во время смерти – лучшее им служение, наш величайший им дар. Почему? Потому что смерть – самый важный момент в жизни: именно во время смерти определяется наше следующее рождение. Предоставляя правильную поддержку, создавая правильную обстановку, вы сможете помочь своему близкому человеку умереть спокойно, с добродетельными мыслями, и тем самым обре-

сти хорошее перерождение.

Духовные потребности имеют решающее значение

Конечно, нам придётся физически ухаживать за близкими перед их кончиной, но духовные потребности имеют решающее значение. С духовной точки зрения нужно умереть со счастливым и спокойным умом. Некоторые люди к этому готовы, но большинство – нет, потому что они никогда не задумываются о смерти.

Как помочь?

В буддийских учениях объясняется, что лучшие духовные практикующие во время смерти испытывают радость, словно возвращаются домой, к семье, после долгой разлуки.

Практикующие с меньшими свершениями во время смерти довольны и чувствуют себя удобно: они совершенно уверены, что их перерождение будет благоприятным. И даже практикующие низшего уровня умирают без тревог и страхов; смерть их совершенно не беспокоит.

В тибетском буддизме Махаяны существует множество действенных методов помочь людям перед смертью, во время умирания и даже после смерти. Есть два вида помощи умирающему.

Помогите близкому человеку сохранять покой.

Первое и самое главное – это помочь человеку подготовиться психологически, чтобы он умер с позитивным и радостным настроением ума. Умереть без гнева или цепляния очень важно для счастливой смерти и благого перерождения,

и именно это должно преобладать в наших мыслях, когда мы находимся рядом с умирающим человеком. Помощь, которую мы можем оказать, может привести к лучшему перерождению и быстрому пути к достижению всех свершений и, в конечном итоге, к обретению просветления. Этот дар абсолютно бесценен, он ценнее вселенных, полных драгоценностей исполнения желаний.

Практики, которые помогают.

Во-вторых, есть много духовных практик, которые можно выполнять до, во время и после смерти. Они могут помочь вашему близкому человеку благополучно умереть и обрести совершенное человеческое рождение либо переродиться в чистой земле будды. Я объясню, что следует делать на каждом этапе.

Вам не нужно думать: «Ой, я не знаю, что делать!». Будучи буддистом, помните, что основой всех практик является Прибежище: опора на Будду, Дхарму и Сангху. Во время смерти близкого человека, к примеру, вы можете с сильной верой представлять Будду над его головой и горячо молиться о том, чтобы вся его неблагая карма мгновенно очистилась и он обрёл благое перерождение. Даже если вы не знаете никаких других практик, других сложных вещей, это, несомненно, поможет.

ПОМОЩЬ ТЕМ, КТО НЕ МОЖЕТ ПОНЯТЬ

Что касается младенцев и маленьких детей, людей, находящихся в бессознательном состоянии из-за комы или агонии, а также животных – они мало на что способны самостоятельно. По меньшей мере, мы можем помочь им оставаться в покое и тем самым дать им умереть со счастливым умом.

Но этим всё не ограничивается. Получение блага от множества практик, описанных в главах с 13 по 18, не зависит от понимания человека или животного: если они просто услышат звуки мантр, молитв и учений или увидят святые изображения, это оставит в их сознании отпечатки, что во время смерти может активизировать добродетельные кармические семена, а это позволит им обрести благое перерождение. Это – наш драгоценный дар им.

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПОМОГАТЬ ДРУГИМ ПРИ СМЕРТИ, ВАМ НУЖНО ПОДГОТОВИТЬСЯ К СОБСТВЕННОЙ СМЕРТИ

Прежде чем вы сможете помочь кому-то другому, вам необходимо научиться тому, как подготовиться к своей собственной смерти. Если вы посмотрите на свой ум и увидите, что он полон привязанности, думаю, вы поймёте, сколько

вам предстоит потрудиться перед тем как встретить смерть, и это касается практически всех. Освободились ли вы от привязанности к своему имуществу? К близким и друзьям? К своей карьере и репутации? Смогли бы вы уже завтра расстаться со своим телом?

ЗАПИШИТЕ ЭТО!

Итак, запишите, что именно вы хотите практиковать во время вашей смерти, как вы хотите умереть. Прямо сейчас запишите это в своём дневнике! Вне зависимости от того, будете ли вы умирать постепенно или смерть настигнет вас внезапно, вы должны об этом знать. Иначе, когда наступит смерть или врач скажет вам, что у вас рак, у вас не останется времени на подготовку, и из-за привязанности к этой жизни вас охватит паника. У вас не будет никакого отречения – лишь цепляние за эту жизнь.

И в момент смерти всё будет так: «Ты хочешь сказать, что ни к чему не готов? Ни к чему? Ты не знаешь, что делать?». Вы ничего не запланировали. Вы никогда об этом не задумывались. Вы не занимались хорошей, глубокой практикой Дхармы: не накапливали обширные заслуги, не очищались, не медитировали на путь к просветлению, не засеивали в своём уме семена просветления.

Если так, то во время смерти не будет никакой разницы между человеком, который вообще не знал о Дхарме, и тем,

кто знал Дхарму, но её не практиковал. Как это печально!

Так что готовьтесь уже сейчас, запишите, что вы собираетесь практиковать, что намереваетесь делать, и тогда, когда наступит смерть, вы сможете с лёгкостью это исполнить. Я бы сказал, что это было бы весьма разумно: так поступил бы очень, очень умный человек.

НЕ ДОЖИДАЙТЕСЬ НАСТУПЛЕНИЯ СМЕРТИ

Но подготовка к счастливой смерти зависит не только от практик во время смерти. Счастливая смерть определяется тем, как мы проживаем свою жизнь каждый день, каждое мгновение. Например, практика терпения, когда кто-то на нас гневается либо нас провоцирует или унижает, является истинной подготовкой к смерти. Подобная практика каждый день защищает нас от создания неблагой кармы, а благодаря этому наша смерть будет более лёгкой и менее страшной. Будущее зависит от настоящего.

Ежедневная практика и подготовка к смерти гораздо важнее посещения больницы для проверки состояния физического здоровья, ведь смерть может настичь в любой момент даже здоровых людей. К примеру, сегодня скончалось множество людей – как здоровых, так и больных.

Когда вы узнаете, как умереть с полной уверенностью в том, что вы не переродитесь в низших мирах, что несо-

мненно обретёте благое перерождение, хорошее будущее; что смерть – всего лишь перемена, и вы оставляете это старое больное тело ради нового и здорового – вот тогда у вас будет достаточно навыков для помощи другим умирающим. Вы будете способны давать им искусные объяснения, соответственно уровню их сознания. Вы будете создавать правильные условия для того, чтобы во время смерти их ум с лёгкостью был преображён в добродетель. Вы будете знать, как помочь им умереть со счастливым умом.

И помимо этого, как только вам станет известно, как поступить самому, вы сможете объяснить другим, как им лучше помочь вам во время вашей собственной смерти.

ИСТОЧНИКИ

За основу для советов в этой книге я возьму объяснение, которое Чоден Ринпоче дал в «Земле Будды Медицины» в Соке, Калифорния, в июле 2002 года. Я намереваюсь пересказать лишь часть учений Ринпоче, чтобы вы получили суть его наставлений, которые крайне драгоценны, крайне полезны. Кроме того, я передам здесь советы, полученные от некоторых моих других учителей.

Я также использую книгу под названием «Тибетские церемонии для умерших», написанную Тхуптеном Сангье и опубликованную «Библиотекой тибетских трудов и архивов» в Дхарамсале, Индия. (Кажется, она не переведена на

английский язык.) Она была написана, чтобы научить тибетцев, живущих за пределами их родины, их традициям. Она необычайно полезна.

В ней объясняется, что делать во время умирания и непосредственно сразу после смерти человека: как обратиться к ламе, гуру, с просьбой о практике переноса сознания близкого человека в чистую землю (по-тибетски пхова), и как сделать подношения ламам. В ней говорится, как составлять астрологические расчёты после смерти, которые определяют, что делать в течение дней до выноса тела, как завернуть тело и его вынести, и стоит ли перемещать его сегодня, завтра и т. д., какие подношения следует делать монастырям, святым объектам, нищим и пр.

Также объясняется, что делать в течение сорока девяти дней, когда ум ещё пребывает в промежуточном состоянии между жизнями (по-тибетски бардо): какие молитвы и практики выполнять в первую неделю, во вторую и т. д. и, наконец, что делать в сорок девятый день.

Здесь я не буду рассматривать всё это в подробностях. Но объясню некоторые из наиболее важных положений, связанных с неделями и днями до смерти, временем самой смерти, а также днями и неделями после неё.

Часть первая
Как размышлять о
смерти и перерождении



Будда Шакьямуни

Его Святейшество Далай-лама однажды сказал, даруя учения о «Сутре Сердца»: «У меня возникла довольно большая уверенность в том, что когда Будда проповедовал этот текст, я тогда был одним из индийских бедняков, который слушал его на краю толпы».

Глава 1

Что происходит после смерти?

После смерти наше сознание, наш ум продолжается

То, что происходит во время смерти и после неё – невероятно важная тема, но, кажется, крайне мало людей хотят что-либо об этом знать. Мы, несомненно, умрём, но нам не хочется признавать этот факт, и поэтому мы его игнорируем. Это подобно тому, что у нас есть все симптомы рака, но, поскольку правда может нас испугать, мы так и не идём к врачу. Если мы не посмотрим в лицо смерти, то просто будем пребывать в ужасе без всякой на то причины.

Что же случится после смерти? Мы знаем, что произойдёт с телом. Мы видим, как прекращается дыхание, перестанет биться сердце, перестают функционировать органы и тело начинает разлагаться. Это – наш конец? Если бы у нас не было сознания, ума, отдельного от тела, это было бы концом. Но ум – это не тело: он представляет собой нематериальную энергию. Простой факт состоит в том, что ум соединяется с телом на определённый период времени, но после смерти человека ум продолжает своё существование и благодаря карме, или действиям, совершённым человеком в прошлом, которые оставляют в уме семена, созревающие в виде будущих переживаний, – переходит в другое тело. Именно это и называют перерождением.

Хотя тело полностью разлагается и исчезает, пока ни останется ни единого атома того, что мы раньше называли «телом», сознание продолжается. Из-за нашего глубокого влечения к физическому мы вступаем в «промежуточное состояние» между жизнями и затем принимаем другое тело, ввергаясь в то сансарическое перерождение, что диктует наша карма. (См. главы 7, 8 и 9.)

Перед тем как объяснить, что делать во время смерти, Чо-ден Ринпоче упомянул о том, что «сансара» – это поток совокупностей наших тела и ума, соединяющихся с совокупностями следующей жизни под влиянием кармы и омрачений. По словам Ринпоче, другое значение «сансары» состоит в непрерывном вращении в циклах рождения, смерти и промежуточного состояния.

У нас нет власти над тем, где мы рождаемся, в отличие от существ с высокими духовными свершениями, таких как архаты и высокие бодхисаттвы, которые полностью пресекли даже семя основополагающего неведения, цепляющегося за «я» и всё остальное как за существующее «со своей стороны», что и является коренной причиной перерождения в сансаре. (См. главы 10 и 24.)

Перерождение – не просто азиатское суеверие

В западном обществе нет культуры, признающей перерождение, поэтому жители Запада часто считают его азиатским суеверием. Поскольку это не принято обсуждать, они считают реинкарнацию чем-то нереальным. Так же неохотно

жители Запада восприняли, к примеру, акупунктуру, когда эта методика была впервые принесена на Запад. Люди не верили, что, когда в одну часть тела втыкают иголку, это облегчает боль в другой части тела, лишь потому что они ничего не знали об энергиях ветра, которым подчинено наше тело. В наше время акупунктура признаётся гораздо больше, в основном потому, что её эффективность подтверждена. Подобным же образом на Западе люди всё больше слышат о реинкарнации и начинают её принимать или, по крайней мере, не списывают её на примитивные религиозные предрассудки.

Существует одна медитация, когда вы осознаёте, что данный момент сознания является непосредственным результатом предшествующего его момента, что предшествующий момент ума – прямой результат того момента, что был до него, и так далее. Поскольку нет следствия без причины и основной причиной мгновения ума должен быть его предшествующий момент, мы можем проследить эти моменты ума до прошлой недели, прошлого года, двадцати лет назад, прямо до того, как момент ума при рождении должен был быть вызван моментом ума в последнее мгновение пребывания в утробе и даже ранее – до первого момента жизни в утробе при зачатии. У первого момента ума в этой жизни должна была быть причина, и этой причиной должен был являться предшествующий момент того самого ума, ума последнего момента в промежуточном состоянии. Это даже можно про-

следить до последнего момента предыдущей жизни. И так далее.

Перерождение не опровергнуто

Мы не можем вспомнить свою предыдущую жизнь лишь потому, что наш ум слишком замутнён, а не потому, что её не было. На Западе этот вопрос не изучается. В университетах защищаются диссертации о том, как функционируют организмы, но процесс смерти и перерождения остаётся подобным большой чёрной дыре, относительно которой нет ни малейшей ясности. Учёные способны объяснить, как делятся клетки и как перестаёт функционировать мозг, но, похоже, дальше этого продвинуться не могут, и уж точно никогда не затрагивают вопрос о том, что на самом деле происходит с нами во время смерти.

Они могут показать нам, что когда-то мы находились в матке – но что именно заставило нас попасть в утробу нашей матери? Они объясняют вещи на материальном уровне, но не существует научного объяснения ментального переживания, причины, по которой ум оставляет одно тело и воплощается в другом. У учёных нет механизма измерения и определения нашей внутренней, ментальной жизни, так что, разумеется, они не могут вести речь и о прошлых и будущих жизнях и их взаимосвязи.

А это нам действительно нужно исследовать, потому что, признавая карму и перерождение, мы противодействуем множеству современных научных суждений. Если сознания,

отдельного от тела, не существует, что испытывает удовольствие и боль, что создает причину счастья и страдания? Если этого сознания не существует, что же является основой того ощущения «я», которое с такой силой у нас возникает? Отрицая ум, мы отрицаем вселенную, потому что вселенная существует только благодаря уму. Если ничего не существует, ничто не имеет значения.

Без понимания кармы и природы ума наука неполноценна Мы скептически, когда нам не следует быть таковыми, и не скептически, когда скепсис необходим. Нам нужно избавиться от неведения, чтобы освободиться от страдания, а скепсис в отношении прошлых и будущих жизней ничем нам в этом не поможет. Без полного видения эволюции ума крайне сложно понять физическую эволюцию. Это не одно и то же, но, тем не менее, между собой связано. Именно поэтому объяснения в научной литературе нельзя назвать совершенными. В науке объясняется, что первые сознательные существа вышли из океанов и постепенно развились в животных, одним из которых был человек, но нет понимания того, почему именно это произошло. Это замечательное описание физического аспекта эволюции жизни, но в нём игнорируется ментальный аспект, а ментальный аспект первичен. Объяснение эволюции неполноценно без признания ума.

Более глубокое объяснение жизни на этой планете требует объяснения кармы и того, каким образом неблагие действия порождают страдание, а благие – счастье. Если бы учёные

могли сфотографировать и описать различные миры бытия – высшие миры богов, низшие миры обитателей ада и так далее – как бы они поняли, что всё это сотворено умом? Чтобы избежать страдания и обрести счастье, мы должны увидеть и принять это объяснение, но оно очень утончённо и выходит за пределы нашей нынешней способности его познать, кроме как на поверхностном уровне.

Нам необходимы объяснения Будды

К этому вопросу нельзя относиться легкомысленно. Нам необходимо исследовать, является ли Будда и вправду надёжным источником. Чем больше у нас убеждённости в словах Будды, тем больше будет и веры во все его учения, и тем больше мы сможем преобразить свой ум. В ходе исследования мы увидим, что Будда – безупречный проводник, либо посредством нашего собственного анализа его учений, либо того факта, что он привёл бесчисленных практикующих от страдания к полному просветлению.

Просто взгляните на таких великих практиков как Его Святейшество Далай-лама: все их знания безупречны и полностью основаны на мудрости Будды. Думать, будто мы знаем больше, чем эти существа с высокими свершениями – высокомерно и саморазрушительно. Преступая их советы, мы можем причинить себе столько страданий!

По мере того как великие практикующие прошлых времён продвигались по пути к просветлению, их понимание реальности возрастало, и они видели совершенно невообра-

зимые для нас вещи. Всё это было плодом их сознания, а не продукцией машин. Такие великие йогины-бодхисаттвы как Миларепа, который жил в Тибете в XI веке, обладали настолько мощным сознанием, что могли управлять своим телом, например, летать или проявляться в многочисленных формах.

Великие бодхисаттвы помнят свои прошлые жизни

Эти великие существа могли видеть свои прошлые и будущие жизни так же, как мы видим перед собой стол, и не менее ясно лицезрели различные миры бытия. Для них это были не просто логические возможности, но собственно объекты познания, вещи, которые они весьма реально переживали своим умом. У них была власть над их перерождениями, и поэтому они могли выбирать свои будущие рождения таким образом, чтобы приносить наибольшее благо другим. Весь их опыт подтверждал истину Дхармы, которой учил Будда.

Даже если вам трудно признать логику перерождения, существует множество свидетельств людей, которые действительно помнили свои прошлые жизни. Его Святейшество Далай-лама в возрасте двух лет узнал своего слугу из прошлой жизни при первой же встрече и даже назвал его по имени.

Таким людям как Его Святейшество редко по душе воспоминания об их прошлых жизнях, потому что для них более искусный метод – являться в облике простых монахов. Я помню, однажды в Висконсине в центре геше Лхундрупа

Сопы, когда Его Святейшество говорил о бод-хичитте – желании достичь просветления ради принесения блага всем без исключения живым существам – он сказал: «У меня нет абсолютно никакой бодхичитты бод-хичитты, но есть великая преданность бодхичитте; и нет абсолютно никакого постижения пустоты, но есть сильная вера в пустоту». В этих словах так типично отразилось всё смирение Его Святейшества!

Вскоре после этого на частной аудиенции с организаторами центра один из присутствовавших сказал, что, если у Его Святейшества нет духовных свершений, то нам, всем остальным, нет смысла на них надеяться. Его Святейшество, с его великим состраданием, не смог вынести то, что этот человек мог подумать, что надежды никакой нет, и решил высказаться на эту тему. Его Святейшество признал, что на самом деле помнит времена, когда Будда пребывал в Индии. (И он рассказывал об этом в своей книге «Побег из Страны Снегов» так: «Однажды, когда я давал учения о «Сутре Сердца», у меня возникла довольно большая уверенность в том, что когда Будда проповедовал этот текст, я тогда был одним из индийских бедняков, который слушал его на краю толпы».) Эта небрежно брошенная фраза изумительна: Его Святейшество был рядом с самим Буддой и до сих пор это помнит!

По всей видимости, был бодхисаттва, которому Будда предрёк, что если тот произнесёт определённые молитвы, он переродится в Стране Снегов Тибет и станет Буддой Сострадания, Ченрези. В этом качестве он будет распространять в

Тибете Дхарму Будды и направлять весь тибетский народ. Очевидно, все цари Дхармы Тибета также были проявлениями этого бодхисаттвы, и каждый из них играл ключевую роль в утверждении и распространении Дхармы в Тибете. Поэтому и существует такая особая связь между тибетским народом и Ченрези, Буддой Сострадания.

Теперь, конечно, влияние Его Святейшества распространилось далеко за пределами Тибета и он способен приносить благо жителям всего мира, постоянно путешествуя по многим странам, даруя учения и посвящения, и являясь живым примером бодхисаттвы.

Если Его Святейшество может помнить жизнь, произошедшую более 2500 тысяч лет тому назад, то, несомненно, и другие практикующие с высокими свершениям способны помнить свои предыдущие жизни.

Обычные люди помнят свои прошлые жизни

Помимо высоких лам, которые могут помнить свои прошлые жизни, существуют истории о простых, обычных людях, способных на то же самое. Многие из этих историй получили подтверждения. Например, в Индии, в штате Пенджаб, была девочка, которая очень ясно помнила многое из своей предыдущей жизни: город, в котором жила прежде, свой дом, своих родителей и т. д. Однажды она всё это вспомнила и отвезла своих новых родителей в деревню неподалёку оттуда, показав им дом, где, по её словам, она жила в прошлой жизни. Увидев хозяев того дома, она узнала в них

своих предыдущих родителей и назвала их по именам, хотя к тому времени они уже постарели, и у них прибавилось морщин. Она знала каждую комнату в том доме и могла сказать, что в них передвинули или изменили. Я много лет хранил её фотографию с двумя парами родителей, эта фотография была очень драгоценна. Его Святейшество Далай-лама узнал об этой девочке и послал кого-то её навестить.

Подобных примеров множество. Но, разумеется, большинство из нас не помнит даже своё рождение, не говоря уже о том, что случилось до него. Я думаю, большая часть людей, помнящих о своих прошлых жизнях – азиаты, потому что азиатское общество гораздо более открыто к реинкарнации, чем западное. Даже если западный ребенок что-то и вспомнит, его родители, скорее всего, подумают, что это всего лишь его странная фантазия, и не станут исследовать этот вопрос.

Нам нужно усомниться в наших предположениях о реальности

Весьма любопытно анализировать общество, в котором мы живём, и его незыблемые верования. Если мы займёмся таким анализом, то увидим трещины в так называемых «истинах». Многие жители Запада не верят ни в перерождения, ни в христианский рай. Они думают, что когда умрут, всё просто закончится, и наступит одно большое ничто. И тело, и ум прекратят существовать. Действительно ли это произойдёт? Очень полезно проверять наши домыслы об этих

вопросах, чтобы убедиться, на чём они строятся: на прочном понимании или же на стереотипах нашего общества.

Глава 2

Умирают все, так что бояться не нужно

Мы умрём, но в это не верим

Мы можем быть уверены только в одном – в том, что мы умрём. Но у нас есть ощущение, что мы не умрём. Это чувство может быть не вербальным, а вполне бессознательным, но мы всё время живём с этой верой. Мы говорим нашим друзьям: «Увидимся на следующей неделе!», предполагая при этом: «Я не умру». Мы работаем сверхурочно ещё час, чтобы получить зарплату, предполагая, что доживём до дня зарплаты. Мы ежедневно живём с верой в то, что не умрём. И вплоть до самого дня своей кончины мы носим в себе эту веру в постоянство, словно тяжкий груз, которая нас полностью дурачит и ослепляет перед реальностью.

Смерть убеждена в равных возможностях

Смерти не избежит никто. Это не классовый, не расовый феномен, она не зависит от того, где мы живём, от полученного нами образования, или от того, сколько у нас сбережений на банковском счёте. Смерть полностью убеждена в равных возможностях. Президент или богатый чиновник так же могут умереть, как и нищий, а профессор колледжа – как безграмотный крестьянин.

Подумайте о ваших знакомых, которые умерли: о ваших друзьях, родителях, тётях и дядях, бабушках и дедушках, прародителях, возможно, даже о ваших детях или внуках... Проследите свою родословную, как можно дальше. Сколько поколений людей рождались и жили до вас, сколько сотен людей, и сколько же из них живы до сих пор? Четверо? Пятеро? Немного, я в этом уверен!

Из оставшихся членов вашей семьи чей черёд наступит следующим? Этого никто не знает. Возможно, у вас богатый отец или дед и вы рассчитываете получить в наследство их деньги и имущество. Не надейтесь на это! Возможно, у вас есть девяностолетняя бабушка, но не исключено, что ей придётся присутствовать на ваших похоронах. Вы можете быть уверены только в одном: через сто лет никого из вашей семьи не останется в живых.

Во всей истории этого мира ещё ни одному человеку не удалось избежать смерти. Если мы задумаемся о миллиардах людей, населявших эту планету с момента появления человеческого рода, то увидим, что никто из них не жил вечно. Немногим удалось ненадолго продлить свою жизнь; очень многие значительно её сократили; но всем в итоге пришлось умереть. С начала эволюции ни единому человеку, ни единому живому существу не удалось бесконечно сохранять самое драгоценное, что есть: свою жизнь.

Спрятаться нигде

Никто не избежит смерти, и нигде – ни в мире, ни за его

пределами, нам от неё не скрыться. Даже в Диснейленде! Мы можем поселиться в Диснейленде, чтобы остаться навеки юными, но и там будем стареть так же быстро, как и все остальные, и рано или поздно умрём.

Мы можем построить самое глубокое и надёжное убежище от радиоактивных осадков, чтобы защититься от атомных бомб, которые могут нас уничтожить, как это сделало столько американцев в середине прошлого века, но смерти нам не избежать. Никто из тех американцев не погиб от ядерного удара, но большинство из них умерло, а те, кто ещё жив, однажды тоже умрут.

Мы можем закопать себя в центр огромной горы из алмазов, такой прочной и неразрушимой, но и это не избавит нас от смерти. Нет ни одного храма, который укрыл бы нас от смерти.

Даже если мы покинем Землю, мы не оставим смерть позади. Мы можем купить билет на ракету, которая унесёт нас на другие планеты и даже из Солнечной системы, возможно даже в другую галактику, но и там нас будет поджидать смерть.

Жизнь ускользает от нас каждый день

И в действительности с каждой проходящей секундой мы всё ближе к смерти. Во «Вступлении на путь деяний бодхисаттвы» Шантидева говорит:

«Не умножаясь ни днём, ни ночью, Жизнь всегда ускользает, Не становясь ни на миг дольше.»

Отчего же смерть не придёт и ко мне?»

Мы можем умереть уже сегодня

Смерть не только несомненна – время смерти крайне неопределённо.

Смерть может нагрянуть в любой момент, от нашего следующего вдоха до множества лет спустя. Мы просто не знаем, когда это случится. Если мы подумаем обо всём, в чём «уверены» в жизни – о нашем следующем дне рождения, о сегодняшнем ужине, о нашей любимой телепрограмме в пятницу – то поймём, что всё это не более чем предположения, потому что, с какой бы вероятностью ни произошли эти события, мы, вполне возможно, не сможем принять в них участие.

Говорим мы это вслух или нет, у нас сохраняется мысль, что мы здоровы и молоды – даже если нам уже шестьдесят лет – и что жизнь вполне сносна, и так всё будет и дальше. Думать о том, что мы не умрём, опасно, а думать, что мы не умрём скоро, раз мы не стары и не больны, – неверно. Мы видим, что вокруг нас в любой момент умирают молодые и здоровые люди. Умирают младенцы, умирают подростки; в любом возрасте, по любой причине. Так и нашей жизни может внезапно прийти конец.

У нас нет выбора: мы должны готовиться к смерти, и тогда бояться будет нечего

Отрицая тот факт, что мы умрём, мы навлекаем на себя множество проблем. Если мы не готовимся к смерти, наша

жизнь будет полна разочарований. Элвис Пресли был богат и любим миллионами людей, но во время последнего концерта он рыдал и был несчастен, потому что понимал, что потратил свою жизнь впустую. Он записал столько пластинок и стал самым знаменитым человеком в мире, но видел, как пуста его жизнь. Это трагедия, но то же самое касается и многих других людей – как известных, так и безвестных.

Если мы не способны предотвратить смерть – а мы на это неспособны, по крайней мере, пока не отсечём корень сансары, смерти и перерождения – единственное, что нам остаётся, это готовиться к смерти. Когда мы умрём, наше сознание продолжит своё существование. Это базовый факт кармы. Наше сознание существовало до нынешней человеческой жизни и продолжится после разрушения этого тела. На самом деле наше сознание безначально.

Сейчас мы свободны думать о том, что полезно в жизни, и изменить свою жизнь так, чтобы она стала по-настоящему осмысленной. Тогда мы будем готовы умереть со счастливым, удовлетворённым умом.

Глава 3

Умереть легко после отказа от привязанности

Привязанность очень усложняет смерть

Сама по себе смерть не вызывает страха. Это просто отделение сознания от тела, и этому событию даётся обозначение «смерть». Нет никакой ужасающей смерти со своей стороны; ужасающую смерть создаёт наш собственный ум. Именно мы делаем смерть ужасающей.

Что вызывает у нас тревогу и страх? Что делает смерть такой тяжёлой? Это привязанность, желание, цепляние – к этой жизни, к телу, к имуществу, к семье, к друзьям и прочему. Это цепляние усложняет смерть, принося столько беспокойства и страха! И мы создаём всё это сами.

Привязанность лишает наш ум свободы. Из-за нежелания разлуки со всеми этими вещами мы не можем их отпустить и не хотим умирать. Привязанность нас истязает. И затем всё это внушает столько беспокойства и страха нашим родственникам и друзьям, и они ничем не способны нам помочь.

Если мы умрём, не отпустив привязанность, наша прошлая неблагая карма ввергнет нас в низшие миры – ады, миры голодных духов или животных. Самое вредоносное, что может случиться во время смерти, – это привязанность.

Основное, что нужно сделать, чтобы наш ум был свободен в момент смерти, чтобы у нас не было тревог и страхов, чтобы ничто не связывало наш ум, – это не быть подобным птице, которая сильно жаждет улететь, но не может, ведь её лапы привязаны верёвкой к камню... Для этого нужно отказаться от привязанности.

Привязанность – основной двигатель сансары

В связи с принятием Прибежища в Дхарме в молитве Прибежища упоминается «высшее пресечение привязанности», когда в ней идёт речь о пресечении страдания и его причин. В ней не говорится о пресечении гнева, неведения, гордыни и так далее (а омрачений ума – много). Почему сказано особо о привязанности? Потому что она – основной двигатель сансары, этого круговорота смертей и перерождений. Это её основная причина.

Есть привязанность, побуждающая к неблагим действиям, приводящим к перерождениям в низших мирах. Есть также привязанность к желанию родиться, к примеру, в мире людей, в результате которой мы создаём благую карму, ведущую к такому перерождению. И затем, как описано в двенадцати звеньях цепи зависимого происхождения, о которой я буду подробно говорить в главе 8, во время смерти восьмое и девятое звенья, то есть влечение и цепляние – иными словами, сильная привязанность – возникают и питают семя, оставленное в потоке ума прошлой кармой (второе звено) из-за коренного неведения (первое звено), тем самым готовя

сознание к становлению следующей жизни.

Итак, как видите, даже ближайшая причина следующего перерождения в сансаре – это привязанность во время смерти. Именно она непрерывно привязывает нас к сансаре, постоянно это делала и будет делать, потому что наше сознание существует с безначальных времён и будет существовать вечно. До тех пор, пока мы не пресечём причины сансары, у нас будет появляться тело за телом, как на сборочном конвейере автомобильного завода.

Привязанность к телу

Сильнее всего мы привязаны к своему телу и поэтому во время смерти испытываем величайшее страдание от предстоящей с ним разлуки. Во время смерти любое существо – кенгуру, улитка, человек – переполнены страхом: для нас невыносима мысль о том, что мы умрём, оставив это тело, сколько бы страданий оно нам ни доставляло.

Что такое тело? Это лишь скелет, к которому прикреплены куски плоти и мышцы. Внутри находятся органы, вены, кровь и другие жидкости; его покрывает кожа и украшают волосы, ногти и зубы. В их естественном состоянии все эти вещи непривлекательны. Тело полно грязных и вонючих нечистот, и то, что выходит из тела, также отвратительно. Зачем так привязываться к этому телу и так страдать?

Во время смерти цепляние за тело причиняет невообразимые страдания. Отсечение этой привязанности крайне необходимо для того, чтобы умереть со спокойным и счастливым

умом. Понимание этого поможет любому – буддисту, христианину, индуисту, мусульманину, иудаисту или даже тому, кто верит, что жизнь лишь одна и скоро он окончательно перестанет существовать. Даже если человек в этой жизни сильно страдал, он умрёт спокойно, если мы поможем ему понять эту важную вещь.

Что произойдёт, если вы не отпустите эту привязанность? Чоден Ринпоче рассказал историю о женщине, которая была очень привязана к своему прекрасному телу. Она плыла на лодке, которая затонула, и её тело выбросило на берег. Из-за своей привязанности она переродилась огромным червяком, который обитал в трупе, то заползая в рот и нижние отверстия, то выползая из них, оставаясь полностью к нему привязанным.

Смех над сансарой

Однажды один из ближайших учеников Будды Шарипутра, обладавший превосходной мудростью, проходил мимо сельского дома, прося милостыню. Заглянув в дом, он увидел там мужчину, сидевшего за трапезой с сыном на коленях и собакой у его ног, которую он периодически пинал. Шарипутра подумал:

«Он поедает плоть своего отца и бьёт свою мать.

Убитого им врага он держит на коленях.

Жена глодает кости своего мужа.

Что за фарс эта сансара!»

Благодаря своему ясновидению Шарипутра увидел, что отец этого человека, уже скончавшийся, раньше ел рыбу из пруда позади дома и поэтому переродился рыбой в том же пруду. Мать, очень привязанная к дому, после смерти переродилась собакой того домовладельца. Сам этот человек убил своего врага за то, что тот изнасиловал его жену, и, поскольку враг был к ней очень привязан, он переродился её сыном.

Иными словами: пока сын поедает плоть своего отца, его мать, собака, обгладывает кости своего мужа, рыбы, и терпит побои от своего сына. Его враг, его собственный сын, сидит у него на коленях.

Отбросьте привязанность, встречайте смерть с радостью

Следовательно, нам нужно породить в себе отречение от сансары, выполняя мощную медитацию, размышляя о пороках сансарического счастья, которые вызваны привязанностью. Как только мы исследуем природу этого счастья, подобного галлюцинации, мы обнаружим, что это одно лишь страдание. Тогда мы сможем отсечь эту эмоциональную боль, освободить свой ум от привязанности и умереть счастливо.

Поэтому не дожидайтесь приближения смерти для практики отречения. Если вы делаете эту практику в своей повседневной жизни, освобождая свой ум от оков эмоциональной боли, связанной с привязанностью, ваш ум будет обуздан. Вы

будете подобны воину, готовому одержать победу над врагом каждый раз, когда тот переходит в наступление.

Практикуя в повседневной жизни, вы тренируете свой ум не только для того, чтобы понять, что смерть неизбежна, но также и для того, чтобы осознать, что она может наступить в любом году, в любом месяце, на любой неделе, в любой день, даже прямо сейчас. Если смерть внезапно нагрянет к вам прямо сейчас, вы будете хорошо к ней подготовлены. Вас ничто не побеспокоит, вам будет не из-за чего огорчаться, не на что гневаться, не о чём жалеть или печалиться. Для вас смерть будет лёгкой: вы сможете направить своё сознание в чистую землю будды или в благое человеческое перерождение.

У человека, который так практиковал, который прожил искреннюю, нравственную жизнь, не вредил другим, был добр и относился к другим с состраданием и добросердечием – у такого человека всегда будут хорошие результаты, и жизнь его окончится хорошо. Это логично. В его жизни всегда будет больше покоя и счастья, больше удовлетворённости, в его сердце будет больше довольства, и поэтому во время смерти у него не будет тревог; смерть его не испугает (даже если он не верит в перерождение). У него не будет ни страха, ни чувства вины; он будет удовлетворён, уверен, расслаблен, умиротворён. Для него это будет всего лишь очередной переменной, сменой жизни.

Несколько лет назад, когда я был в Аделаиде, Австралия,

я услышал по радио интервью с одной женщиной, которая сказала, что не боится смерти. «Я знаю, куда я направляюсь», – сказала она. Я очень надеялся, что ведущий продолжит задавать ей об этом вопросы, но он не стал. Думаю, он не ожидал такого от неё услышать – это, очевидно, не являлось нормальной темой для обсуждения. Думаю, на Западе есть люди, похожие на неё: то, как они прожили свою жизнь, отражает и их отношение к смерти. Это заметно.

То, как вы живёте, является своего рода тестом, экзаменом. Если вы создали много проблем, вредили живым существам, были безнравственны, аморальны, крайне эгоистичны, то у вас не только будет много страданий при жизни, но и при смерти вы испытаете много страха; вам покажется, что вы погружаетесь в великую, ужасающую тьму.

В настоящее время, учитывая, что мы всё ещё находимся в сансаре, смерть нам не предотвратить, и нам придётся пережить смерть, по крайней мере, мы можем насладиться смертью, пройти через этот процесс со счастливым умом. А для того, чтобы этого достичь, главное – приложить усилия к медитации о способах освобождения от привязанности, отпустить её. Тогда наш ум будет свободен – это словно отпустить на волю птицу, чьи лапы были связаны: наконец-то она может взлететь. Теперь у нас может быть спокойная, счастливая смерть и благое перерождение.

Глава 4

Готовьтесь к смерти, живя с добрым сердцем

Цель нашей жизни – помощь другим

Существует много буддийских практик, но самая их суть – развитие доброго сердца: любви и сострадания. Это означает наше желание как можно больше помогать живым существам и ни в коей мере им не вредить. Такова основа нравственности или этики, и в этом состоит вся Дхарма. Сюда также относятся все благие качества, которые нам нужно культивировать: равенность, щедрость, терпение, любящая доброта и, в особенности, бодхичитта.

Прожить жизнь с добрым сердцем так важно для счастья – для временного счастья и абсолютного счастья просветления – живых существ во всех шести мирах: существ ада, голодных духов, животных, людей, богов и полубогов, а также существ в промежуточном состоянии. Наше добросердечие крайне необходимо для счастья и покоя бесчисленных существ этого мира, для людей и животных, для счастья в нашей стране, в нашей семье, в нашем обществе, в нашей организации. Их счастье зависит от нашего доброго сердца, исходит от него. Это главное в жизни.

Доброе сердце – сам смысл жизни. Если во всех своих по-

ступках мы способны неустанно и всем сердцем стремиться к благополучию всех существ, мы никогда более не причиним другим вреда. Где бы мы ни были, что бы мы ни делали, с кем бы мы ни находились, если мы всегда осознаём, что цель нашей жизни – помогать другим, дарить им счастье, мы никогда не будем создавать причины для страдания как своего, так и других. Тогда мы будем источником счастья для всех окружающих – для каждого существа – и они станут причиной нашего просветления.

Всё, что мы делаем в повседневной жизни, должно разжигаться желанием приносить счастье другим. Когда мы встречаем людей, нам нужно чувствовать, что цель нашей встречи с ними – сделать их счастливыми. Когда мы едим, мы должны чувствовать, что едим, чтобы запастись энергией для помощи другим. Когда мы работаем, то должны чувствовать, что наша работа – во благо других. Когда мы идём, каждый наш шаг должен быть ради помощи другим.

Каждый раз, когда мы видим насекомое, мы должны думать, что мы здесь, чтобы подарить этому насекомому счастье. Каждый раз, когда мы слышим пение птички, мы должны думать, что мы здесь, чтобы подарить этой птичке счастье. Каждый раз, когда нам звонит друг, мы должны думать, что мы здесь, чтобы подарить другу счастье. Каждый раз, когда у нас начинается спор с коллегой по работе, мы должны думать, что мы здесь, чтобы подарить счастье человеку, который с нами спорит.

Что бы мы ни делали, нам следует думать: «Я делаю это ради счастья других. Это моя работа, цель моей жизни». С момента пробуждения до момента засыпания это должно служить мотивацией каждого нашего поступка. С добрым сердцем, с умом, искренне желающим помогать другим, наша жизнь обретёт смысл.

С добрым сердцем мы отважны перед лицом проблем

Когда наше сердце полно любящей доброты и сострадания, при возникновении неприятностей мы не расстраиваемся и не унываем, а остаёмся счастливыми. Даже если проблемы в нашей жизни серьёзны, они нас не беспокоят. Даже если мы терпим крах в бизнесе или нам диагностируют рак, то, поскольку мы целиком и полностью сосредоточены на счастье других, мы по-прежнему будем радостны, справляясь со своими собственными трудностями. Когда кто-то на нас гневается, поскольку нас заботит только счастье этого человека, мы неотреагируем на него со злостью или негодованием, мы лишь сделаем всё необходимое, чтобы ему помочь.

С добрым сердцем исполняются наши собственные желания

Помощь другим обуздывает наш собственный ум, делая его всё мягче, всё терпеливее, всё терпимее, всё сострадательнее, всё более полным любви и сострадания. Таким образом, всё, что мы делаем для других, становится причиной нашего собственного счастья. Не ожидая или не желая его,

мы без усилий достигаем всего, чего нуждаемся в жизни: комфорта, здоровья, удовольствий, защиты, денег – всего того, за что обычные люди борются всю жизнь. И затем, когда мы всё это получаем, мы используем это не для себя, но для служения другим.

И нам достаётся не только то, в чём мы нуждаемся сейчас. Помощь другим даст нам лучшее перерождение в будущем и в конечном итоге освободит нас от сансары и подарит несравненное счастье просветления.

С добрым сердцем смерть будет лёгкой

Смерть не облегчит искущённость в буддийской философии. Одни лишь книжные знания не помогут нам преодолеть страх в момент смерти. Больше всего во время смерти поможет очень доброе сердце. Учёность и мудрость же будут бесполезны. Должна помочь чистая нравственность, но она обычно сопряжена с добросердечием.

В одном из монастырей жил пожилой монах, необразованный, но очень добрый. Однажды он пришёл к своему гуру, геше Ургьену Цетену, одному из главных наставников того монастыря, и сказал ему, что хочет уйти в трёхлетнее затворничество по Ваджрайогини. Геше Ургьен спросил его: «Ты знаешь, в чём состоят три основы пути?». Монах не знал этого и не мог ничего сказать учителю об этих трёх основах: отречении, бодхичитте и пустоте. Геше-ла воскликнул: «Как же ты собираешься в трёхлетнее затворничество? Тебе даже неизвестны три основы пути!».

Тем не менее, тот монах всё же прошёл затворничество. И умирая, он пребывал в медитации. Он не знал даже сути буддизма, не мог ответить учителю на вопрос о самом главном, но завершил затворничество и умер в медитации. Вы можете себе это представить?

Дело в том, что он прожил обычную жизнь с добрым сердцем – и также, конечно, с преданностью гуру. В монастырях много таких монахов, которые не славятся учёностью, но умирают в медитации или в позе льва, подобно Будде, когда он уходил (об этом я подробнее расскажу на *стр. 37 в главе 5 и в практике 55 в главе 18*).

Если выбирать между учёностью, чистой нравственностью и добрым сердцем, главное – это доброе сердце. (Я не говорю, что, если вы учёный, у вас будут трудности. Я говорю не об этом).

Даже если у вас нет образования, но есть доброе сердце, ваш ум счастлив. У вас будет истинное счастье, истинный покой. И напротив, если у вас есть всё, кроме доброго сердца, ваша жизнь будет полна проблем.

С добрым сердцем мы умрём без страха

Живя с любовью и состраданием, мы проживём свою жизнь наилучшим образом, и можем быть уверены в том, что умрём с состраданием, со счастливым, спокойным умом и тем самым получим благое перерождение.

Живя с добрым сердцем, мы умрём свободными от чувства вины и страха. Мы будем удовлетворены своей жизнью,

и у нас не останется ощущения, что мы что-то не завершили. Даже хотя мы наслаждались жизнью и жили на полную катушку, мы оставим её без сожалений. Из-за неэгоистичного подхода мы не цеплялись за объекты привязанности в этой жизни, и во время смерти также смиримся с тем, что должны оставить всё позади.

Как мы уже поняли, привязанность к этой жизни приведёт к страху во время смерти. Для тех, кто верит в перерождение, смерть – всего лишь переход от одного счастливого состояния к другому. Но даже те, кто не верит в перерождение, в результате искренней и сострадательной жизни умрут без страха или сожалений.

Перед смертью мы, естественно, будем вспоминать всю прожитую жизнь. Это будет слегка напоминать школьный экзамен. Мы будем вынуждены честно проверить, какой смысл был в нашей жизни. Если это была жизнь эгоиста, который всегда ставил свои интересы над интересами других, чинил другим неприятности и вредил им, то мы ясно увидим, что наша жизнь была совершенно пустой тратой времени.

Нравственность не является некой системой поведения, навязываемой религией. Она – естественное понимание того, как правильно поступать. Нам не нужен лама или священник, чтобы объяснить, что мы навредили другим из-за своекорыстия. Мы поймём это сами, сознательно или нет, и, содрогнувшись от ужаса и страха, глубоко пожалеем о том, что

всё это было бессмысленно. Жизнь была тщетной, а впереди нас ожидает ужасный мрак. Я много раз слышал от людей такие слова.

Вне зависимости от того, верите вы в религию или нет, считаете ли, что после смерти есть что-то, или нет, если вы добросердечны и сострадательны, у вас возникнет особое мужество. Вы умрёте со спокойным и счастливым умом и будете источать умиротворение. Все окружающие почувствуют это необычайное, особенное качество, и ваша смерть станет для других великим уроком.

Глава 5

Лучший способ жить и умереть: практика пяти сил

Пять сил – это пять способов придать могущество нашей жизни и подготовиться к смерти. Эта практика относится к традиции тренировки ума (по-тибетски лоджонг) в тибетском буддизме Махаяны. Семичленная практика тренировки ума гласит: «Махаянское наставление о переносе сознания – это только пять сил. Поэтому дорожи этим руководством!».

В текстах этой традиции пять сил перечисляются в двух разных последовательностях: одна предназначена для практики при жизни, а другая – для практики незадолго до смерти. Пять сил во время смерти направляют наше сознание в следующее рождение.

Пять сил во время смерти

Вот пять сил при жизни: намерение, тренировка, белое зерно, обвинение себялюбия и молитва. Перед смертью их порядок меняется:

- 1) сила белого зерна;
- 2) сила планирования;
- 3) сила обвинения себялюбия;
- 4) сила молитвы;

5) сила тренировки.

Лучший способ переноса сознания

В тантрических учениях Ваджраяны существует особый метод переноса сознания после смерти в чистую землю под названием пхова. (См. практику 48 в главе 16, практику 62 в главе 19 и практику 81 в главе 29.) Однако даже если вы знаете этот метод наизусть, это не означает, что он сработает, когда вы будете его практиковать во время смерти, и что у вас не возникнет препятствий к достижению чистых земель. Если у вас нет основы – отречения от этой жизни и от будущих рождений в сансаре и нет бодхичитты, простого знания техники пховы будет недостаточно.



Ченреси



Манджушри



Вадражапани

Будда Сострадания

Если ваш близкий человек знает только эту мантру и читал её всю жизнь, будучи свободным от привязанности к этой жизни, этого достаточно.

Практика21.

Есть история о старом монахе в Тибете, который очень хорошо владел техникой пховы и, умирая, пытался перебросить своё сознание в чистую землю Тушита. Но все его попытки были неудачны. Его гуру, который находился неподалёку, увидел, что трудности монаха вызваны его привязанностью к масляному чаю, и тут же отправил к нему молодого послушника с посланием: в Тушите, чистой земле Будды Майтреи, масляный чай лучше! Как только послушник прошептал эти слова на ухо умирающему, тот смог отпустить эту последнюю привязанность, его сознание освободилось, и он переродился в Тушите.

В Тибете, видите ли, у монахов в монастырях было не слишком много удовольствий – только их чай, который готовят с добавлением масла и соли. Они действительно смаковали масло в чае, которое плавало на поверхности, а потом, когда чай был выпит, оставалось на дне чашки. Тибетцы называют это шакх, и есть много видов шакх, такие как густой шакх и так далее. Наверное, это аналог мороженого или шоколада на Западе!

Как бы то ни было, ещё лучшей гарантией переноса сознания в чистую землю или хорошего перерождения, методом

безопаснее пховы, которому вы можете доверять, являются пять сил.

Бодхичитта – сердце пяти сил

С пятью силами бодхичитта становится вашей сердечной практикой: вы отсекаете от себя себялюбие и живёте всю жизнь с бодхичиттой. Если вы на это способны, то, несомненно, сумеете практиковать пять сил в момент смерти. Тогда вам ничто не помешает попасть в чистую землю или обрести совершенное человеческое рождение – всё, что пожелаете!

Можно объяснить многое, чтобы помочь нам практиковать в повседневной жизни, но это – самая суть. Следовательно, нам необходимо знать положения обоих наборов пяти сил. Здесь они изложены в определённой последовательности специально для тех, кто находится на пороге смерти.

1. Сила белого зерна: перед смертью раздайте всё своё имущество

Первая сила направлена на накопление заслуг. Накопление заслуг в течение жизни означает создание благой кармы и очищение неблагодой – но перед смертью это делать уже поздно. Основное во время смерти – это отсечь привязанность, цепляние, поэтому мы должны раздать все свои вещи, мысленно или реально. Крайне необходимо как можно скорее избавиться от материальных вещей, особенно от тех, к которым вы сильнее всего привязаны. Я также рассматриваю этот вопрос в ***практике 9 главы 14.***

Великий просветлённый наставник Пабонка Дечен Ньингпо сказал, что, если вы отдадите то, к чему привязаны, ничто – даже другой человек, который создаёт ради вас корни добродетели – не поможет вам значительно после вашей смерти.

Вы можете указать это в своём завещании – но, даже если вы не составите завещание, в своём сердце, вы можете всё это поднести Гуру, Будде, Дхарме и Сангхе. Даже если вокруг вас нет никого, кто мог бы вас услышать, подумайте про себя: «Я подношу эти вещи Гуру и Трём Драгоценностям». После такого подношения думайте, что отныне всё это принадлежит им, и тогда у вас исчезнет цепляние. Делая подношения таким образом, вы не только отпускаете эти вещи, но и создаёте невообразимые заслуги. Почему? В силу могущества этих четырёх объектов подношения: Гуру, Будды, Дхармы и Сангхи. Прямо сейчас сделайте в своём сердце такое посвящение, поскольку смерть может нагрянуть в любой день, в любой момент.

Несмотря на то, что материальное имущество, богатства сансары, лишены сути, вы всё равно можете извлечь из них пользу. Вы можете посвятить их сохранению и распространению учений Будды либо посвятить ваше имущество святым объектам. Всё это зависит от того, насколько ваше сердце открыто и от глубины вашего понимания закона причинно-следственной взаимосвязи. Понимание кармы и вера в неё отворяют небеса возможностей для принесения наивыс-

шего блага. Наивысшего блага для кого? Для других живых существ. И если нечто приносит наивысшее благо другим, это, само собой, принесёт наивысшее благо и вам.

Из всего, что ужасает нас при смерти, наиболее страшной является потеря всего, к чему мы привязаны, то есть, как уже было сказано, к нашему телу, имуществу и близким людям. Даже любовь к нашему алтарю, нашим статуям Будды и книгам по Дхарме – это всё равно привязанность.

Итак, когда вы всё отдадите, у вас не останется сожалений и тревог, вызванных привязанностью.

Умрите с шестью совершенствами

Другой способ, как объясняется в учениях, – это умереть с шестью совершенствами: даянием, нравственностью, терпением, усердием, сосредоточением и мудростью.

Вы должны поделить свои вещи на три части: первую часть поднесите Гуру и Трём Драгоценностям для накопления заслуг, вторую пожертвуйте живым существам, а третью отдайте на устройство поминок и пр. Свершение всего этого и есть даяние.

Для нравственности вы должны раскаяться и отказаться от нарушения обетов личного освобождения, породить бодхичитту и совершать деяния бодхисаттв.

Терпение: если в вашем сердце осталась обида за прошлое, простите. Если этот человек сейчас рядом с вами, посвятите ему часть вашего материального имущества и скажите ему: «У меня есть только это. Прошу, прости меня».

Если этот человек не сможет принять ваш дар, отнеситесь к нему с терпением, не допуская огорчения.

Что касается усердия, всё, что бы вы ни делали, делайте с радостью.

Другие два совершенства – сосредоточения и мудрости – содержатся в следующих практиках.

2. Сила планирования: помните о бодхичитте

Это также можно назвать силой намерения, силой мотивации либо силой настроения. Эта сила культивируется при смерти так же, как и во время практики при жизни, хотя в тексте она указана в другом порядке. При жизни мы постоянно проверяем нашу мотивацию, чтобы убедиться, что она как можно более широка и позитивна. Каждое утро мы должны думать: «Цель моей жизни – освободить каждое живое существо от страданий и их причин и одарить его всяческим счастьем. Сегодня это моя задача, и я буду заниматься только этим, больше ничем».

Здесь мотивация совершенно та же, но в данном случае мы распространяем её и на период промежуточного состояния, и также на следующее рождение и все будущие жизни. С преданностью и всецело вверьтесь Трёх Драгоценностям, полностью положившись на Будду, Дхарму и Сангху. С большой силой вновь и вновь развивайте в себе мотивацию, думая: «Отныне и вплоть до достижения просветления – перед смертью, во время умирания, в промежуточном состоянии и во всех будущих жизнях – я никогда не позволю себе попасть

во власть себялюбия и никогда не разлучусь с бодхичиттой».

Взрастите в себе намерение сохранять предельную осторожность, сколько бы секунд ни отделяло вас от момента смерти. Вложите в это все свои усилия, подобно тому, как человек, идущий по опасно шаткому мосту, бдительно остерегается падения. Способность узнать знаки во время смерти и мгновенно и непроизвольно обо всём этом подумать зависит от ежедневной практики, и особенно – когда вы больны. Даже если вы можете объяснить эти практики на словах, но не пытались их выполнять, пользы никакой не будет.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.