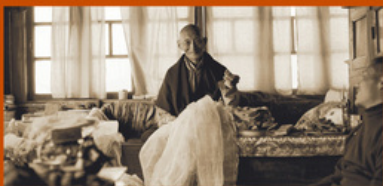


Лама Оле Нидал



# КНИГА надежды

КАК ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ СТРАХА СМЕРТИ



НАСТОЯЩЕЕ  
БУДУЩЕЕ  
ЛЮБОВЬ  
ЖИЗНЬ



**Оле Нидал**  
**Книга надежды. Как**  
**освободиться от страха смерти**  
**Серия «Алмазный путь»**

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6449008](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6449008)*  
*Книга надежды. Как освободиться от страха смерти / Лама Оле*  
*Нидал: Эксмо;*  
*ISBN 978-5-699-60593-4*

**Аннотация**

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.

*В формате PDF A4 сохранен издательский макет.*

# Содержание

Благодарности	5
Предисловие	7
Цикл жизни	9
Буддизм и наука	11
Без начала и конца	18
Тибетская книга мертвых	27
Пути к счастью	30
Четыре благородные истины	31
Четыре основополагающих размышления	38
Человеческие свободы и благоприятные обстоятельства	41
Конец ознакомительного фрагмента.	43

# **Лама Оле Нидал**

## **Книга надежды.**

### **Как освободиться от страха смерти**

#### **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 глосса-

рий в очередной раз тщательно составили Манфред Зегерс, Джим Райнганс и Буркхард Шерер.

Как обычно, о нас с любовью заботились друзья в Евро-па-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 используя 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 растворишь 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<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Doidge Norman. The Brain That Changes Itself: Stories of Personal Triumph from the Frontiers of Brain Science. NY., Penguin Books, 2007.

# 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<sup>2</sup>. 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

---

<sup>2</sup> «Проблема тела и души» свойственна европейскому мышлению. Согласно философским традициям Азии, разделение на ум и тело иллюзорно и бессмысленно.

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<sup>3</sup>.

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 встречами нейронаук и квантовой физики.

---

<sup>3</sup> 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.

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<sup>4</sup>. 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»<sup>5</sup>.

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

---

<sup>4</sup> 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.

<sup>5</sup> Rosenkranz Z. and Wolff B. Albert Einstein: The Persistent Illusion of Transience. Jerusalem, Magnes Press, 2007.

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 %<sup>6</sup>.

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<sup>7</sup>. Ученым разных стран часто приходится делить между собой Нобелевскую премию, поскольку независимо друг от друга они приходят к одинаковым заключениям<sup>8</sup>.

Тот факт, что наша вселенная состоит в конечном счете из информации, полностью подрывает области науки, прочно базирующиеся на идее материи, и одновременно подтвер-

---

<sup>6</sup> Sheldrake R. Journal of the Society for Psychical Research, 68(1), 2001, 168–172.

<sup>7</sup> «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.

<sup>8</sup> 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.

ждает 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<sup>9</sup>.

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 содержанию.

Наше осознание – которое сейчас смотрит нашими глазами, слушает нашими ушами, чувствует нашей кожей и ду-

---

<sup>9</sup> Антон Цайлингер (Anton Zeilinger) в частной беседе со мной 3 апреля 2006 г. сказал: «Похоже, что информация вне области времени и пространства».

мает 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 возможностей. 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 бесчисленное 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 мо-

жет 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, оконча-

тельной природы и становления<sup>10</sup>.

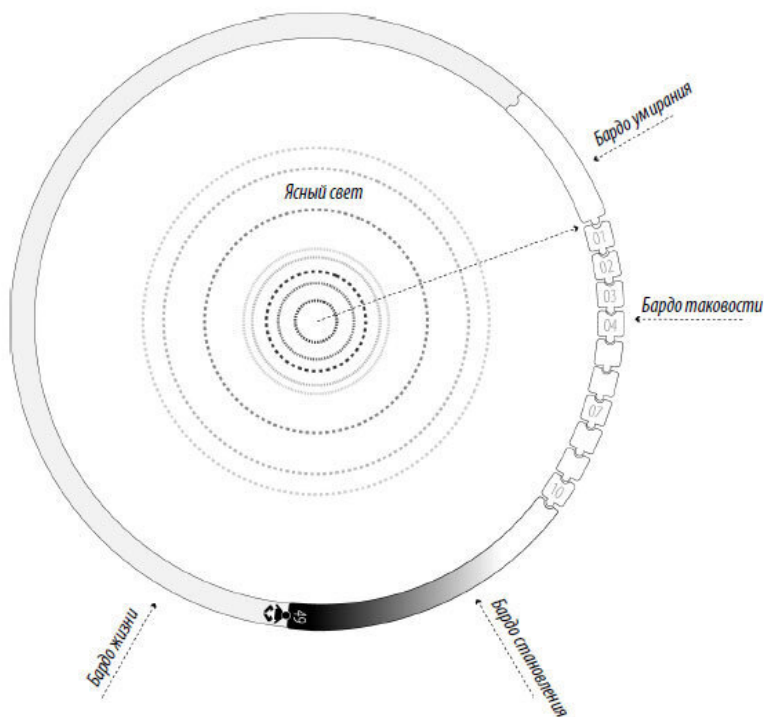


Рис 1. Цикл жизни

Эти шесть бардо охватывают три состояния сознания, по-

<sup>10</sup> 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.

второяющихся 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 по-

этапно 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, несмотря 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

ет в суть ума, он все лучше овладевает своими переживаниями благодаря расширяющему осознанию 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 момент 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. *синаи 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• между зачатием и началом процесса умирания</li> <li>• место рождения, характер и физическое состояние являются результатами кармических причин</li> <li>• карма создается и растворяется</li> </ul>
	Бардо сновидений	<ul style="list-style-type: none"> <li>• во время сна иногда присутствует осознание</li> <li>• из сознания-хранилища всплывает часть кармических впечатлений, переживаемая как сновидение</li> <li>• нет чувственного восприятия</li> </ul>
	Бардо медитации	<ul style="list-style-type: none"> <li>• непосредственное переживание природы ума</li> <li>• практикующий пребывает в состоянии «здесь и сейчас», сливаясь воедино с ламой или Буддой</li> <li>• практикующий покоится в собственном центре, не отвлекаясь на мысли и чувства, и сохраняет это ощущение между медитациями; это возможно начиная с первого уровня Бодхисаттвы</li> </ul>
БАРДО СМЕРТИ	Бардо умирания	<ul style="list-style-type: none"> <li>• от первых признаков умирания до выхода ума из тела* (около 30 минут)</li> <li>• потеря тела, семьи, друзей, обладаний и концепций</li> <li>• ослабление чувственного восприятия</li> <li>• растворение первоэлементов: белый свет (появление), красный свет (нарастание) и чернота (достижение) следуют один за другим</li> </ul>
	Бардо таковости	<ul style="list-style-type: none"> <li>• от выхода из тела до осознания своей смерти* (около 10 дней)</li> <li>• возможность слиться с Ясным светом ума или с энерго-формами Будд</li> <li>• лучший шанс сделать пхову появляется в начале этого бардо или три дня спустя</li> </ul>
	Бардо становления	<ul style="list-style-type: none"> <li>• от осознания своей смерти до следующего соединения с обусловленным миром в одной из шести возможных форм существования</li> <li>• в начале сохраняются впечатления прошлой жизни</li> <li>• впечатления всех жизней, появляющиеся из сознания-хранилища начиная с 25 дня этого бардо, определяют следующее переживание</li> </ul>

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 стра-

хи в обществе до определенного 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, вневещностные уровни сознания, полные высшей радости, и есть методы, которым человек может на-

учиться 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 имея 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 осознания 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<sup>11</sup>. 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**

*традиционное объяснение*

### **1 Страдание неведения**

Всепронизывающее страдание, господствующее вплоть до Просветления

### **2 Страдание перемен**

Всякое обусловленное счастье в конце концов приносит страдание; это происходит, как только распадаются удачные условия

### **3 Страдание страдания**

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 удастся контролировать свои действия на внешнем уровне, но внутренний мир у большинства неуправляем. И когда тело и речь оказываются под его влиянием,

---

<sup>11</sup> Нидал Оле. Каким все является. М., ЭКСМО, 2012.



нением, 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 близирующие, 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 ко-

торое 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 пронизательность 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 Будда, 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 практи-

кующего; и способ поведения, позволяющий испытать ответственность 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 спосо-

бен 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.

# 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.