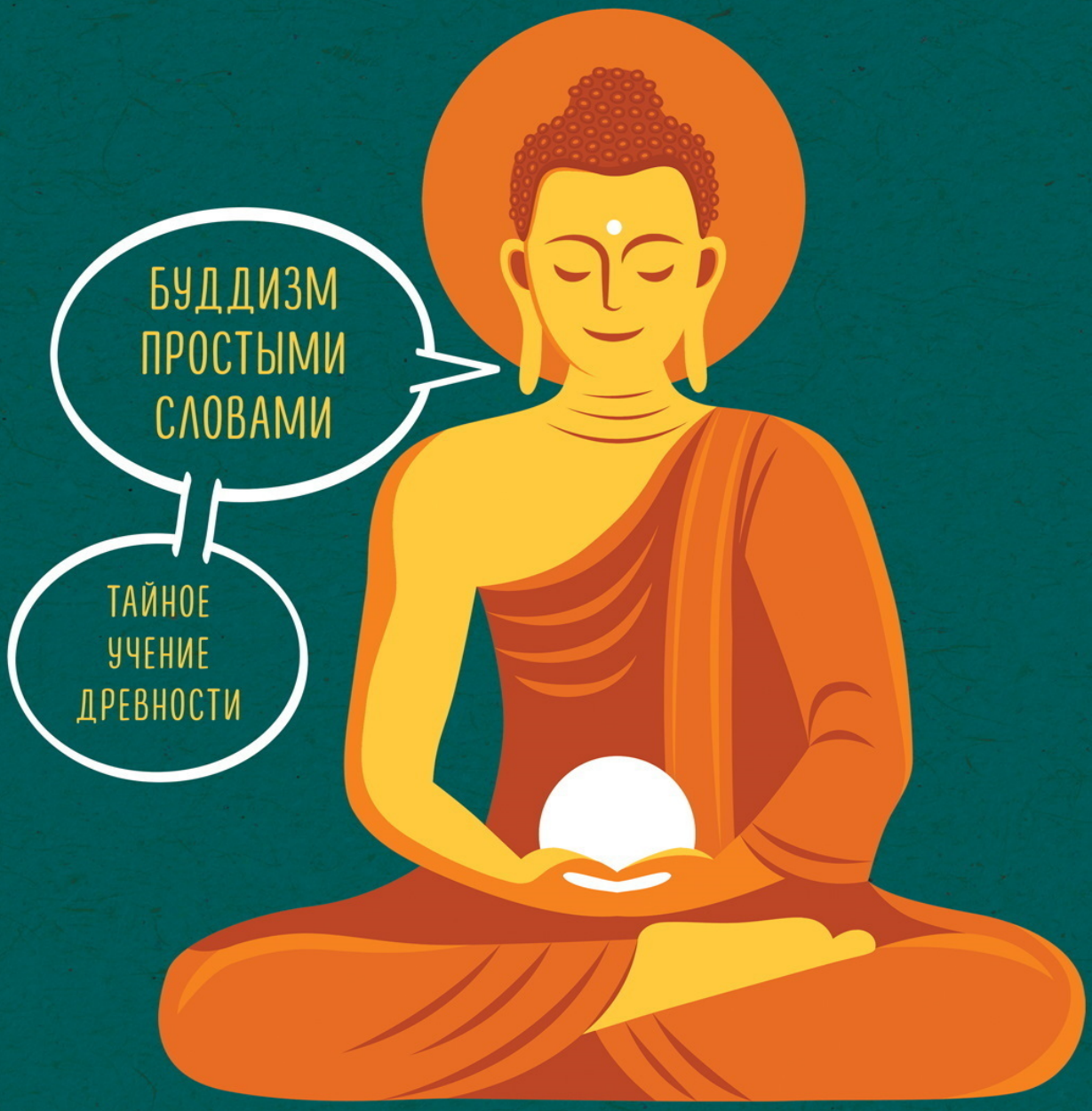
ТИБЕТСКАЯ КНИГА МЕРТВЫХ ДЛЯ «ЧАЙНИКОВ»

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЖИЗНИ И СМЕРТИ



ЛАМА ЛХАНАНГ РИНПОЧЕ • МОРДИ ЛЕВИН

БОМБОРА

Эксклюзивная классика (АСТ)

Лхананг Ринпоче

Тибетская Книга мертвых для «чайников». Инструкция по жизни и смерти

«Эксмо»
2023

УДК 24
ББК 86.35

Ринпоче Л.

Тибетская Книга мертвых для «чайников». Инструкция по жизни и смерти / Л. Ринпоче — «Эксмо», 2023 — (Эксклюзивная классика (АСТ))

ISBN 978-5-04-213362-6

Замечательная книга, в которой простым, но глубоким языком, идеально подходящим для современных читателей, рассказывается о знаменитой тибетской Книге мертвых. Авторы раскрывают мудрость поучений великого мастера Падмасамбхавы о том, как жить, как приближаться к неизбежной смерти и как помогать близким, когда они столкнутся со смертью. Как начинающие, так и опытные практикующие найдут в этой книге возможность для трансформации и роста. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 24
ББК 86.35

ISBN 978-5-04-213362-6

© Ринпоче Л., 2023
© Эксмо, 2023

Содержание

Благодарности 6
Введение 7
Как мы умираем 8
Взгляд тибетского буддизма на смерть 10
Мысли Далай-ламы о смерти 11
Тибетская книга мертвых 12
Конец ознакомительного фрагмента. 13

Лама Лхананг Ринпоче, Морди Левин
Книга мертвых для «чайников». Инструкция по жизни и смерти

«Прошлое – это история.
Будущее – это тайна.
Настоящий момент – это подарок».
Лама Лхананг Ринпоче

Lama Lhanang Rinpoche
Mordy Levine

The Tibetan Book of the Dead for Beginners: A Guide to Living and Dying

Copyright © 2023 Lama Lhanang Rinpoche and Mordy Levine. This Translation published by exclusive license from Sounds True Inc.



© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Четыре неизмеримых фактора

Пусть все существа обретут счастье
и причины для счастья.
Пусть все существа будут свободны от страданий
и причин страданий.
Пусть все живые существа радуются
благополучию других.
Пусть все живые существа живут в мире,
свободные от жадности и ненависти.

Благодарности

Мы хотим выразить огромную признательность тем, кто помог этой книге воплотиться в жизнь: Кхандро Церинг Чоден, Марикрусу Гомесу, Альберто Гарсии, Синтии Ороско, Тому Сейдману, Элизабет Левин, Ричарду Хармону, Сондре Хармон, Кэтрин Скривенс, Саре Стэнтон и Джо Кулину.

Введение

Никто не знает, когда наступит конец нашей жизни. Умираем ли мы в одиночестве или в окружении близких, в сознании или во сне, внезапно или после долгой болезни, в старости или в расцвете лет – как правило, в этот критический момент мы оказываемся плохо подготовленными к смерти.

Пока мы писали эту книгу, по всему миру бушевала пандемия COVID-19. Умерли миллионы людей во всех странах – и более миллиона в Соединенных Штатах, где мы живем. Многие люди до сих пор умирают от этой болезни, обычно в одиночестве, в больницах, где рядом нет ни родных, ни друзей, ни любимых.

Пандемия COVID-19 послужила наглядным напоминанием о том, что различия между людьми не имеют большого значения: какую бы религию мы ни исповедовали, какими бы ни были наши взгляды или экономический статус – в главном мы все одинаковы. Никто не хочет страдать. Мы все рождаемся. Мы все умрем.

В большинстве современных западных культур если о смерти и говорят, то вполголоса. Мы ограждаем себя и своих детей от любого осмысленного обсуждения вопросов о том, как заканчивается человеческая жизнь и что происходит после конца. Смерти боятся все, и разговоры о ней вызывают дискомфорт. Ее редко обсуждают открыто.

Западная медицина и технологии улучшают наше здоровье и в критические моменты могут спасти жизнь. К сожалению, иногда эти передовые методы используются для того, чтобы отсрочить естественную смерть, что причиняет ненужные эмоциональные страдания пациенту и его семье.

В большинстве современных восточных культур пожилые люди живут в своем сообществе, в окружении родственников. По мере того как они стареют, им оказывают все больше уважения и поддержки, и они по-прежнему остаются частью ткани общества и семьи. Они живут дома и умирают дома, в кругу родных и знакомых.

Сегодняшняя западная культура предпочитает прятать пожилых людей в санаториях или домах престарелых, куда родственники периодически приходят их навестить. В конце жизни человек остается под присмотром профессиональных опекунов. Семья торопится сделать последний шаг, зачастую испытывая при этом страх, стресс, сильные эмоции и не имея представления о том, как лучше разместить или поддержать любимого человека.

Смерть коснется всех нас – независимо от того, где и как мы проживем свои последние годы и сумеем ли отследить приближение конца. Но бояться не нужно.

Как мы умираем

Процесс умирания у всех происходит по-разному. Не существует формулы, определяющей то, как «должен» умереть человек; нет и понятия «хорошей» смерти. Каждая смерть уникальна, и то, что подходит одному человеку или одной семье, может не подойти другим. То, как мы умираем и как с этим справляются окружающие, поистине уникально. Следующие истории иллюстрируют, насколько по-разному мы все можем переживать свою смерть или смерть наших близких.

ИНТЕНСИВНАЯ ТЕРАПИЯ

Три недели назад мама посреди ночи попала в отделение интенсивной терапии. Как мы могли бы это предвидеть или подготовиться? Маленькая и слабая, она осознает, что ее окружает, но не может говорить.

Она слабеет с каждым днем. Из наших разговоров с ней на протяжении многих лет мы знаем, что ее желанием было провести свои последние дни дома. Сейчас мама окружена пищащими аппаратами, трубками и медицинским персоналом. Она подключена к аппаратам, без которых, конечно, не смогла бы жить. Мы все знаем, что ее дни сочтены. Мы хотим сделать все возможное, чтобы она умерла спокойно, без физической или эмоциональной боли. Как сейчас это осуществить?

ДОМАШНЯЯ ОБСТАНОВКА

Несмотря на прогноз врачей, мой муж долгие годы поддерживал свою жизнь с помощью лекарств, медитации и легких физических упражнений. Смерть, от которой нас когда-то отделяли годы, подкралась незаметно – мы вдруг осознали, что мужу осталось всего несколько недель. Мы сбавили темп повседневных дел и переключились на другие темы, чтобы помочь мужу уйти из жизни в тишине и покое, в окружении любимых людей, музыки и искусства, которые он так любил. Однажды, после того как мы закончили читать его любимые стихи, он закрыл глаза. Мы знали: теперь он счастлив и доволен, он ни о чем не жалеет, куда бы ни направился его дух или сознание.

ВНЕЗАПНАЯ УТРАТА

Наша сестра всегда делала все с невероятной быстротой. С самого раннего детства и до своего тридцатидвухлетия она решительно шла к выбранным целям, развивая головокружительную скорость – что бы ни находилось перед ней и что бы ни оставалось после нее. Ее автомобильная авария стала всего лишь продолжением этого образа жизни. Только что она была нашей сестрой, проводом под напряжением – и вдруг ее нет. Из полицейского отчета мы узнали, что она несколько часов была в сознании и затем скончалась от тяжелого сотрясения мозга. Нам так и не выпала возможность попрощаться с ней и сказать, как сильно мы ее любили.

Такие события отрезвляют. И если вам ни разу не довелось находиться рядом с умирающим человеком, позвольте заверить вас, что эти моменты проживаются гораздо интенсивнее и продолжительнее, чем можно себе представить. Такова реальность.

Это большая удача, что с расширением паллиативной помощи наши близкие могут умирать среди любви и сострадания. Мы можем многому научиться у ангелов хосписной помощи, которые заботятся о наших близких в конце жизни.

Возможно ли, чтобы смерть стала событием, подобным торжеству и посвящению? Возможно ли наслаждаться жизнью – и вследствие этого быть лучше подготовленным к приближающейся смерти? *Что, если смерть действительно способна стать частью жизненного цикла?*

«Тибетская книга мертвых для начинающих» посвящена вопросам, связанным со смертью. Древняя мудрость тибетского буддизма излагается здесь в форме, доступной для современных читателей, независимо от того, буддисты они или нет. Научившись признавать реальность смерти, мы сможем жить более полноценно, умирать с большим спокойствием и поддерживать своих близких в том, чтобы они действовали так же. В нашей книге мы надеемся поделиться с вами этой уверенностью.

Взгляд тибетского буддизма на смерть

Буддизм обладает всеми искусными средствами для того, чтобы подготовить нас к смерти. Буддисты знают, что человек умирает так же, как живет. В тибетском буддизме перспектива смерти рассматривается в ежедневных практиках, молитвах (или благопожеланиях) и поучениях, которые мотивируют нас жить этичной и счастливой жизнью. А жизнь в радости и доброте позволяет подходить к смерти с уверенностью и легкостью.

Буддисты стремятся к тому, чтобы смерть была плавным, естественным и мирным процессом, в котором мы переходим к следующему, послежизненному, опыту. Чтобы достичь этого, нужно практиковать, пока мы живы, – выполнять медитации, упражняться в созерцании и умелых действиях под руководством квалифицированного буддийского Мастера.

Если вы изучаете смерть, она может стать преобразующим, освобождающим событием. Если вы этого не делаете, она может быть очень тяжелой в эмоциональном плане.

Мысли Далай-ламы о смерти

Его Святейшество Далай-лама XIV в своих поучениях часто обращается к смерти. Он пишет:

Будучи буддистом, я рассматриваю смерть как нормальный процесс, как реальность, которая, я уверен, будет сопутствовать мне до тех пор, пока я остаюсь в этом земном существовании. Зная, что я не могу избежать смерти, я не вижу смысла беспокоиться по этому поводу. Я склонен думать, что смерть – это не конец всего, а скорее перемена одежды, когда человек сбрасывает старый изношенный костюм. Однако смерть непредсказуема: мы не знаем, когда и как она случится. Поэтому разумно принять определенные меры предосторожности, пока этот момент еще не наступил.

Далай-лама готовит себя к моменту смерти и потому не беспокоится из-за нее. Мы полностью согласны с его мнением, что к ней стоит подготовиться, и в процессе подготовки мы тоже можем научиться ее принимать. В этой книге мы покажем вам, как работать со своим нынешним состоянием ума, как прожить осмысленную жизнь – и как добиться счастливого перерождения в процессе смерти.

Тибетская книга мертвых

Среди многочисленных буддийских текстов, посвященных концу жизни, одним из наиболее читаемых, изучаемых и обсуждаемых является «Тибетская книга мертвых». Ученые полагают, что она была написана в VIII веке великим буддийским мастером Падмасамбхавой и после, шесть столетий спустя, обнаружена в центральном Тибете.

Методы, описанные в ее тексте, готовят практикующего буддиста к тому опыту, который нам предстоит испытать, начиная с первых мгновений процесса умирания и вплоть до тех пор, пока мы не родимся снова. По мере того как мы совершенствуемся в этой подготовке, повышается степень нашей уверенности в себе, в жизни и в способности правильно приблизиться к смерти. Благодаря этим практикам мы также обретаем спокойствие, развиваем сочувствие и мудрость.

Если мы способны включить практики, описанные этим великим мастером, в нашу повседневную жизнь, то перспектива смерти рассматривается как ценная возможность, дающая силы.

Лама Лхананг обучил практикам, изложенным в «Тибетской книге мертвых», бесчисленное множество людей по всему миру. Он был свидетелем мощного воздействия этих поучений на жизнь учеников – и на жизнь их близких. Полный текст «Тибетской книги мертвых» широко доступен, но читателю, который не является продвинутым буддийским практиком, она может показаться эзотерической и недоступной. Опираясь на концепции, изложенные в «Тибетской книге мертвых», мы стремимся сделать ее поучения доступными для всех, кому они интересны, и для всех, кому хватает смелости жить полной жизнью и готовиться к ее концу.

В приложении А кратко представлены практики, описанные в «Тибетской книге мертвых», но полного оригинального текста в нашей книге вы не найдете. Вместо этого вы обнаружите изложение сути и важнейших поучений этого тибетского трактата, проверенных поколениями людей на разных континентах. Все это мы предлагаем с намерением облегчить страдания и принести миру больше радости и покоя.

«Тибетская книга мертвых» содержит описание всех этапов, которые проходят человеческие существа в цикле рождения, жизни, смерти и движения к новому рождению. В ней представлена концепция природы Будды – основной и фундаментальной сути всех живых существ. Кроме того, великий мастер Падмасамбхава предлагает множество визуализаций, благопожеланий и упражнений, которые могут использовать опытные практикующие, чтобы провести умирающего человека через процесс смерти и посмертных преобразований, чтобы помочь его сознанию обрести благоприятное перерождение или перейти в Чистую страну.

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.