



Тензин Норбу

Ваши реинкарнации

Как вспомнить прошлую
жизнь?

Тензин Норбу

**Ваши реинкарнации. Как
вспомнить прошлую жизнь?**

«Издательские решения»

Норбу Т.

Ваши реинкарнации. Как вспомнить прошлую жизнь? /
Т. Норбу — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-656792-4

Книга «Ваши реинкарнации» погружает в мир буддийских учений о реинкарнации и карме, раскрывая их влияние на нашу жизнь. Автор исследует, как прошлые жизни формируют наши переживания и судьбы, и предлагает практические рекомендации для осознания кармических уроков. Читатель найдёт методы самопознания, восстановления кармы и духовного роста, а также научится осознанно проживать каждый момент, улучшая качество своей жизни.

ISBN 978-5-00-656792-4

© Норбу Т.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Часть 1. Основы реинкарнации	8
Глава 1. Что такое реинкарнация?	8
Глава 2. Как формируются наши будущие жизни	14
Глава 3. Научные исследования и свидетельства	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Ваши реинкарнации Как вспомнить прошлую жизнь?

Тензин Норбу

© Тензин Норбу, 2025

ISBN 978-5-0065-6792-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Почему нас интересуют прошлые жизни?

Людей всегда привлекала идея реинкарнации, потому что она дает ответы на глубинные вопросы о природе существования. Мы рождаемся с ощущением, что жизнь – это нечто большее, чем просто отрезок времени между рождением и смертью. Некоторые из нас испытывают необъяснимые чувства – сильную связь с определенными местами, страхи без очевидных причин, спонтанные вспышки знаний или талантов, которые не имеют явного объяснения в рамках одной жизни.

Осознание того, что мы могли жить прежде, помогает понять себя на более глубоком уровне. Почему мы притягиваем в свою жизнь одних людей, а с другими сталкиваемся с трудностями? Почему одни легко осваивают сложные навыки, а другим приходится проходить долгий путь проб и ошибок? Ответы на эти вопросы можно найти в прошлых жизнях, где закладывались многие наши сегодняшние склонности, способности и даже черты характера.

Важную роль играет и поиск смысла. Если жизнь – это лишь случайный набор обстоятельств, то многим людям трудно смириться с ее несправедливостью. Почему один рождается в благополучной семье, а другой в тяжелых условиях? Почему кто-то проходит через страдания, а кто-то живет относительно легко? Концепция реинкарнации и кармы дает возможность увидеть не хаос, а закономерность: мы не просто жертвы обстоятельств, а участники более масштабного процесса, в котором каждая наша мысль и действие имеют последствия.

Некоторые люди обращаются к идее реинкарнации, чтобы осознать свои уроки и изменить судьбу. Вспоминая свои прошлые воплощения, они могут увидеть повторяющиеся сценарии, понять, какие ошибки они совершают снова и снова, и осознанно выйти из этого круга. Это не просто увлекательная мистическая теория, а практическое знание, которое может помочь каждому из нас лучше понять себя, преодолеть страхи, найти свое предназначение и гармонично выстраивать отношения с окружающими.

Интерес к прошлым жизням – это не попытка убежать от настоящего, а способ глубже его осмыслить. Воспоминания о прошлых воплощениях могут давать не только ответы, но и вдохновение, помогая осознать свою духовную эволюцию и увидеть, что каждый шаг, который мы делаем, имеет значение.

Цель книги: понимание реинкарнации с буддийской точки зрения

Эта книга создана для того, чтобы помочь читателю глубже понять концепцию реинкарнации через призму буддизма. Вопреки распространенным представлениям, реинкарнация – это не просто идея о том, что душа переселяется из одного тела в другое. С буддийской точки зрения, это сложный и закономерный процесс, в котором сознание, обусловленное кармическими отпечатками, продолжает свое путешествие через множество жизней.

Понимание реинкарнации важно не ради праздного любопытства, а для осознания того, как наши действия формируют будущее. Буддизм учит, что нет неизменного «я», которое бы путешествовало из одной жизни в другую. Вместо этого существует поток сознания, подобный реке, которая изменяется каждое мгновение, но при этом сохраняет непрерывность. То, кем мы являемся в этой жизни, – результат множества прошлых причин и следствий, точно так же, как наше будущее будет зависеть от поступков настоящего момента.

Книга призвана не только объяснить теоретические аспекты реинкарнации, но и показать, как эти знания можно применять на практике. Осмысление своих прошлых жизней – это не развлечение, а путь к глубинному самопознанию. Разбирая кармические связи, можно понять, почему в этой жизни мы сталкиваемся с определенными трудностями, встречаем конкретных людей и испытываем те или иные внутренние стремления.

В буддизме реинкарнация рассматривается не как неизбежная судьба, а как процесс, которым можно управлять через осознанность и духовное развитие. Осознание своих прошлых жизней может помочь не просто принять свою судьбу, но и активно изменить ее. Человек, который понимает принципы кармы и перерождения, начинает осознанно формировать свое будущее, принимая ответственность за свои поступки, мысли и эмоции.

Эта книга даст не только теоретическое представление о реинкарнации, но и реальные истории людей, вспомнивших свои прошлые жизни, а также практические рекомендации для тех, кто хочет прикоснуться к своим прежним воплощениям. Это не просто путешествие в прошлое, а возможность изменить свое настоящее и будущее, осознав свою роль в бесконечном круговороте жизни.

Как использовать книгу для самоанализа

Эта книга – не просто сборник теорий и историй о реинкарнации, а инструмент для глубинного самоанализа. Она создана для того, чтобы помочь читателю осознать, как его нынешняя жизнь связана с прошлыми воплощениями, и научиться видеть закономерности, влияющие на его судьбу. Однако чтение само по себе не приведет к озарениям, если не включить в процесс личные размышления и внутреннюю работу.

Использовать книгу для самоанализа можно через внимательное наблюдение за собой. По мере чтения важно задавать себе вопросы: почему мне откликается та или иная информация? Какие чувства возникают при размышлении о реинкарнации? Есть ли в моей жизни ситуации, которые кажутся повторяющимися или предопределенными? Такие размышления могут дать первые ключи к пониманию своих кармических узлов.

Истории людей, вспоминавших свои прошлые жизни, можно рассматривать не только как примеры, но и как зеркало. Некоторые из них могут вызывать странное чувство узнавания, словно что-то подобное происходило и с вами. Это может быть намеком на собственные воспоминания, спрятанные в глубинах подсознания. Наблюдение за своими реакциями поможет определить, какие темы особенно важны для вас.

Практическая часть книги предлагает медитации и техники, которые помогут заглянуть глубже в свое сознание. Их можно использовать в уединенной обстановке, обращая внимание на возникающие образы, мысли и эмоции. Важно не спешить и не пытаться насильно вызвать воспоминания, а просто дать сознанию пространство для проявления скрытых инсайтов. Иногда осознание может прийти не сразу, а спустя время, во сне или в виде внезапного озарения в повседневной жизни.

Каждая глава книги построена так, чтобы давать пищу для размышлений и внутренней работы. Лучше не просто читать, а вести дневник наблюдений, записывая свои мысли, сны, повторяющиеся события и глубокие ощущения. Иногда именно в этих записях можно обнаружить подсказки о своих прошлых воплощениях.

Использовать книгу можно и для анализа своих кармических уроков. Если какие-то ситуации или люди вызывают сильные эмоции – любовь, страх, раздражение, непреодолимое притяжение, – это повод задуматься, не является ли это следствием незавершенных связей из прошлых жизней. Осознание таких связей помогает не просто понять их, но и освободиться от старых привязанностей, изменив свою реакцию на них.

Этот путь требует открытости и честности с самим собой. Не стоит ждать мгновенных откровений, но если подойти к изучению реинкарнации осознанно и применять предложенные методы на практике, постепенно начнут раскрываться новые грани собственного «я». Главное – воспринимать этот процесс не как фиксированную догму, а как возможность глубже понять свою природу и осознаннее строить свою жизнь в настоящем.

Часть 1. Основы реинкарнации

Глава 1. Что такое реинкарнация?

Буддийский взгляд на цикл рождения и смерти (Сансару)

В буддизме жизнь рассматривается как непрерывный процесс перерождений, известный как **Сансара**. Это не просто череда случайных жизней, а закономерный цикл, движимый законом кармы. Человек рождается, живет, совершает поступки, создает причины, которые затем формируют его будущее, включая следующее рождение. Освободиться от этого бесконечного круга возможно только через достижение просветления (нирваны).

Сансара: Колесо жизни

В традиционной буддийской иконографии Сансара часто изображается в виде огромного колеса – **Бхавачакры** (Колеса Бытия), которое держит в когтях Яма, владыка смерти. Это колесо символизирует круговорот существования, от которого невозможно сбежать без осознанной духовной практики. Оно включает несколько ключевых элементов, помогающих понять, как устроен процесс перерождения.

Три яда – источник страданий

В самом центре Колеса Бытия изображены три животных:

- Петух – символ желания и привязанности.
- Змея – символ ненависти и злобы.
- Свинья – символ неведения.

Эти три яда сознания порождают карму, удерживая существ в Сансаре. Они заставляют нас действовать неосознанно, цепляться за удовольствия, бояться страданий и избегать истины, что в итоге приводит к очередному рождению.

Шесть миров существования

Вокруг центрального круга расположены **шесть миров Сансары**, в которых можно переродиться в зависимости от накопленной кармы:

– **Мир богов (дэвы)** – жизнь, наполненная наслаждениями, но лишенная осознанности. Из-за привязанности к удовольствиям боги не стремятся к духовному развитию и в конечном итоге падают обратно в низшие миры.

– **Мир полубогов (асуры)** – состояние борьбы, зависти и постоянного соперничества. Полубоги обладают великой силой, но они движимы гневом и жадой превосходства.

– **Мир людей** – единственное место, где возможен духовный рост. Люди испытывают страдания, но также обладают разумом, способным привести их к просветлению.

– **Мир животных** – существование в неведении, инстинктах и страхе. Животные не способны осознавать законы кармы и поэтому вынуждены подчиняться более сильному.

– **Мир голодных духов (претов)** – состояние ненасытного желания. Существа, живущие здесь, постоянно страдают от жажды и голода, не имея возможности удовлетворить свои желания.

– **Мир адов** – крайнее проявление страдания, вызванное злобой и жестокостью в прошлых жизнях. Существа здесь испытывают мучения, пока их карма не исчерпается.

Каждый мир не является абсолютным местом, куда попадает душа, а представляет собой определенное состояние сознания, соответствующее накопленным кармическим отпечаткам.

Закон кармы и процесс перерождения

Сансара держится на **законе кармы** – причинно-следственной связи всех действий. Любое действие, мысль или эмоция оставляют отпечаток в сознании, формируя будущее.

Когда человек умирает, его сознание проходит через особый промежуточный этап – **бардо**, где прошлые кармические отпечатки начинают проявляться, формируя следующую жизнь. Этот процесс может быть мгновенным или длиться до 49 дней, в зависимости от духовного состояния умершего.

Рождение в определенном мире зависит от того, какие привычки и эмоции доминировали в сознании человека при жизни и в момент смерти. Если человек развивал осознанность и добродетель, у него есть шанс родиться в мире людей или богов. Если же он действовал из ненависти, жадности или неведения, его путь ведет в низшие миры.

Как выйти из Сансары?

Буддизм учит, что главная цель жизни – не просто улучшить свою карму, а полностью выйти из цикла перерождений, достигнув **нирваны**. Это состояние, в котором человек освобождается от желаний, страхов и иллюзий, переставая создавать новую карму.

Достичь освобождения можно через **Восьмеричный путь**, который включает:

- Правильные воззрения (понимание кармы и природы реальности)
- Правильные намерения (устремление к просветлению)
- Правильную речь, действия и образ жизни (развитие добродетели)
- Правильные усилия, внимательность и сосредоточенность (медитация и осознанность)

Этот путь ведет к постепенному осознанию природы реальности и освобождению от перерождений.

Сансара – это не просто религиозная концепция, а глубинное описание структуры жизни, которая движется не хаотично, а по законам кармы. Буддизм учит, что, осознавая свои действия и развивая мудрость, человек может выйти из бесконечного круга страданий. Понимание этого цикла помогает изменить отношение к жизни: вместо того чтобы считать себя жертвой обстоятельств, можно начать осознанно формировать свою судьбу и приблизиться к освобождению.

Карма как движущая сила перерождений

Карма – один из ключевых законов, определяющих процесс реинкарнации в буддизме. Это не судьба, не наказание и не система воздаяния, а универсальный принцип причин и следствий, влияющий на все аспекты жизни, включая рождение, смерть и последующие воплощения. Каждое действие, слово и мысль оставляют след в потоке сознания, формируя будущие условия существования.

Что такое карма?

В буквальном переводе с санскрита слово «карма» означает «действие» или «деяние». Однако в буддийском контексте карма – это не просто физические поступки, но и намерения, стоящие за ними. Будда говорил:

«Карма – это намерение. То, что мы замыслили, сказали или сделали с определенным намерением, оставляет след в нашем сознании и формирует будущее.»

Это означает, что даже если действие выглядит добродетельным, но совершается с эгоистичной мотивацией, оно несет в себе не столь положительный кармический заряд.

Карма – это не механическая система воздаяния, где «плохие» поступки автоматически ведут к страданиям, а «хорошие» – к награде. Это тонкий закон причины и следствия, где важны не только сами действия, но и внутреннее состояние, с которым они совершаются.

Как карма формирует перерождения?

Когда человек умирает, его физическое тело прекращает существование, но поток сознания (санскр. «читта») не исчезает. Он переносит накопленные кармические отпечатки в следующее рождение.

Можно представить это как семена, посаженные в саду:

- Некоторые семена (действия) дают плоды сразу в этой жизни.
- Другие прорастают через несколько лет.
- Некоторые остаются в почве и проявятся лишь в будущем рождении.

Так же и карма: она может проявиться немедленно, в следующей жизни или даже спустя несколько воплощений, когда для этого создадутся подходящие условия.

Перерождение в том или ином мире (из шести миров Сансары) зависит от накопленной кармы:

- Добродетельные поступки ведут к рождению в благоприятных условиях – в мире людей или богов.
- Негативные поступки приводят к страданиям – перерождению в мире животных, голодных духов или адских существ.

Но карма не является фатальной. Каждый человек может осознанно изменять свою судьбу, практикуя осознанность, медитацию и развивая мудрость.

Четыре вида кармы

Буддизм различает несколько видов кармы в зависимости от того, как она проявляется:

– **Созревающая карма (vipaka-karma)** – это карма, которая уже созрела и определила текущее рождение. Например, если человек родился в бедности или богатстве, в благоприятных или сложных условиях, это результат прошлых действий.

– **Накопленная карма (sancita-karma)** – это карма, накопленная в прошлых жизнях, но еще не проявившаяся. Она хранится в потоке сознания и может дать результат в будущем.

– **Проявленная карма (prarabdha-karma)** – это карма, которая действует в текущий момент. Она определяет события нашей жизни прямо сейчас.

– **Свободная карма (agami-karma)** – это карма, которую человек создает в настоящем, определяя свое будущее.

Эти виды кармы показывают, что мы не «заложники судьбы», а активные участники своей жизни. Даже если прошлые поступки привели к сложным обстоятельствам, осознанные добродетельные действия могут изменить будущее.

Как создается карма?

Карма формируется тремя основными способами:

- **Через тело** – физические поступки, такие как помощь другим или насилие.
- **Через речь** – слова, которые мы говорим, их влияние на окружающих.
- **Через ум** – мысли, намерения и эмоции, которые создают основу для будущих действий.

Например, если человек практикует сострадание и добродетель, он формирует карму, которая приведет к более благоприятным условиям в будущих жизнях. Если же он действует из гнева, зависти или жадности, эти качества продолжают определять его судьбу.

Карма и свобода воли

В отличие от фаталистического взгляда, буддизм не считает, что человек обречен на неизбежную судьбу. Мы не можем изменить прошлую карму, но можем изменить свою реакцию на нее и создавать новую, более осознанную карму.

Будда приводил пример с соленой водой:

«Если бросить горсть соли в стакан воды, она сделает воду непригодной для питья. Но если бросить ту же горсть соли в реку, ее влияние будет минимальным.»

Это значит, что если человек работает над своим сознанием, развивает мудрость и сострадание, негативная карма теряет свою силу, так как он становится более осознанным.

Как управлять своей кармой?

Понимание кармы дает возможность сознательно управлять своей жизнью. Для этого в буддизме существуют практики:

- **Осознанность и контроль мыслей** – наблюдение за своими мыслями и эмоциями помогает избежать автоматических негативных реакций.

- **Добродетельные поступки** – развитие щедрости, сострадания, честности и терпения создает положительную карму.

- **Медитация** – помогает очистить сознание, трансформировать негативные тенденции и ослабить влияние прошлой кармы.

- **Исправление ошибок** – искреннее раскаяние и изменение поведения уменьшают последствия вредных поступков.

Главное, что подчеркивает буддизм: **мы не рабы кармы, мы ее творцы**. Осознание этого дает силу изменять свою жизнь и направлять ее к духовному освобождению.

Карма – это не неизбежная судьба, а результат наших мыслей, слов и действий. Она определяет, каким будет следующее рождение, но не делает нас бессильными перед обстоятельствами. Осознанная жизнь, правильные поступки и развитие мудрости позволяют изменить свою карму и, в конечном итоге, выйти за пределы Сансары, достигнув состояния освобождения.

Понимание кармы помогает не только принять ответственность за свою жизнь, но и осознать, что любое действие имеет последствия. Это вдохновляет жить более осознанно, выбирая путь, который ведет к счастью, гармонии и просветлению.

Разные уровни существования: люди, животные, духи и боги

Буддизм рассматривает реальность как непрерывный цикл перерождений (Сансару), в котором живые существа бесконечно переходят из одной формы существования в другую. Этот процесс обусловлен кармой – результатом прошлых действий, мыслей и намерений.

В рамках буддийского мировоззрения существует **шесть миров бытия**, в которых могут перерождаться живые существа. Эти миры не являются конкретными физическими местами, а скорее состояниями сознания и существования, обусловленными кармическими заслугами или их отсутствием.

Шесть миров Сансары

Каждый мир представляет собой определенный уровень существования, связанный с разными формами страдания или блаженства. Будда учил, что ни один из этих миров не является постоянным местом пребывания – все существа подвержены перерождениям, пока не достигнут освобождения от Сансары.

1. Мир богов (дэвы) – жизнь в удовольствиях, но без осознанности

Мир богов – это высший уровень перерождений, связанный с наслаждением, легкостью и привилегированными условиями. Дэвы (боги) живут в райских обителях, наслаждаются роскошью, долгой жизнью и обладают огромной силой. Однако у этого мира есть один значительный недостаток:

- Из-за отсутствия страданий у богов нет стимула к духовному развитию.

- Они привязаны к удовольствиям и не осознают преходящую природу своего существования.

– Когда их благоприятная карма иссякает, они перерождаются в низших мирах. Таким образом, хотя мир богов кажется желаемым местом, с буддийской точки зрения это ловушка.

2. Мир полубогов (асуры) – состояние зависти и борьбы

Асуры – это могущественные существа, которые обладают огромной силой, но постоянно находятся в состоянии зависти и гнева.

– Они страдают из-за своего желания соперничать с богами, стремясь к еще большему могуществу.

– Их жизнь полна конфликтов и борьбы за власть.

– Они не могут насладиться своими достижениями, так как постоянно сравнивают себя с другими.

Этот мир символизирует состояние людей, которые стремятся к успеху, власти и богатству, но при этом не испытывают удовлетворения.

3. Мир людей – баланс страданий и возможностей

Мир людей – это уникальное место в Сансаре, поскольку здесь возможно духовное развитие и достижение просветления.

– Человеческое существование сочетает радости и страдания, создавая условия для осознания природы жизни.

– Люди обладают разумом и свободной волей, что позволяет им изучать учения Будды и практиковать Дхарму.

– Здесь можно развивать добродетели, очищать карму и двигаться к нирване.

Будда подчеркивал, что **рождение в мире людей – великое благословение**, так как оно предоставляет шанс выбрать путь освобождения.

4. Мир животных – существование в неведении

Животные перерождаются в этом мире из-за неведения и инстинктивного поведения. Их существование определяется:

– страхом, выживанием и подчинением инстинктам;

– отсутствием возможности осознанного духовного поиска;

– зависимостью от кармы, накопленной в предыдущих жизнях.

Хотя животные могут испытывать удовольствие, их жизнь ограничена инстинктами и отсутствием осознания.

5. Мир голодных духов (преты) – существование в вечной неудовлетворенности

Голодные духи (преты) – это существа, одержимые ненасытными желаниями. Они живут в состоянии постоянного страдания:

– Их тела истощены, а желудки огромны, но они не могут насытиться.

– Они символизируют алчность и привязанность, из-за которых не могут найти покоя.

– Эти духи часто пытаются воздействовать на мир людей, вызывая у них похожие страсти.

Буддийские практики, такие как подношения голодным духам, помогают им смягчить страдания и переродиться в более благоприятных формах.

6. Мир адов – крайнее проявление страдания

Этот мир является самым мучительным, но также временным, так как карма истощается и существа могут переродиться в других формах.

– Здесь обитают существа, которые накопили сильную негативную карму, связанную с ненавистью, жестокостью и насилием.

– Они испытывают невероятные страдания, переживая мучительные испытания.

– Мир адов не является вечным адом в христианском смысле: когда карма исчерпывается, существа могут переродиться в другом мире.

Будда учил, что даже из самых глубоких страданий возможно выбраться, если осознать свою карму и стремиться к добродетели.

Как происходит переход между мирами?

Перерождение в том или ином мире зависит от кармы, накопленной в прошлых жизнях. Однако это не статичная система – все существа постоянно меняются и могут перемещаться между мирами в зависимости от своих поступков.

– Человек, ведущий эгоистичную и жадную жизнь, может переродиться в мире голодных духов.

– Человек, практикующий добродетель и мудрость, может достичь мира богов или освободиться от Сансары.

– Гнев и жестокость могут привести к перерождению в аду, но это состояние не вечно.

Перемещение между мирами зависит от кармических причин, но главное – **человек способен осознанно управлять своей судьбой.**

Как выйти из Сансары?

Хотя в буддизме говорится о шести мирах, **ни один из них не является идеальным или вечным.** Даже боги однажды исчерпывают свою карму и перерождаются в низших формах.

Будда учил, что единственный способ прекратить бесконечные перерождения – **выйти за пределы Сансары, достигнув нирваны.** Для этого необходимо:

– Осознать природу страданий (Четыре Благородные Истины).

– Следовать Восьмеричному пути, включающему правильные взгляды, поступки и медитацию.

– Очищать карму и развивать мудрость.

Шесть миров существования – это не просто мистические измерения, а отражение состояний сознания, в которых могут пребывать живые существа. Они показывают, что жизнь изменчива и что каждое действие формирует будущее.

Буддизм подчеркивает, что **лучшее рождение – это рождение в человеческом теле,** так как оно дает шанс изучать Дхарму и освободиться от страданий.

Понимание этих миров помогает осознать важность духовной практики, ведущей к просветлению, и напоминает, что путь освобождения возможен для каждого.

Глава 2. Как формируются наши будущие жизни

Причинно-следственные связи: как поступки влияют на будущее

Буддийское понимание реинкарнации основано на фундаментальном законе причин и следствий, известном как **карма**. Этот закон гласит, что каждое наше действие, слово и даже мысль оставляют отпечаток в потоке сознания, создавая условия для будущих переживаний и перерождений.

Чтобы понять, как формируются наши будущие жизни, важно рассмотреть несколько ключевых аспектов: природу кармы, механизмы ее созревания и влияние на последующие воплощения.

Что такое причинно-следственные связи в буддизме?

Будда учил, что вселенная управляется законом **пратитья-самутпады** – взаимозависимого возникновения. Это означает, что все явления возникают в зависимости от определенных условий, и ничто не существует независимо.

Например, дерево появляется только тогда, когда есть подходящая почва, вода, солнечный свет и семя. Также и наши поступки не исчезают бесследно – они создают причины, которые со временем приводят к соответствующим последствиям.

Главные принципы причинно-следственных связей:

- **Каждое действие имеет последствия.** Если человек поступает с добротой, то в будущем он встретится с благоприятными условиями; если он действует из злобы, то испытает страдания.

- **Последствия могут проявиться не сразу.** Некоторые поступки дают результат немедленно, другие – через годы или даже в будущих жизнях.

- **Карма не является предопределенностью.** Человек может изменить свое будущее, осознанно выбирая свои поступки.

Как поступки формируют будущее?

В буддизме различают три вида кармы в зависимости от способа ее проявления:

- **Физическая карма** – действия, совершаемые телом (например, помощь людям или насилие).

- **Вербальная карма** – слова, которые могут быть доброжелательными или причинять вред.

- **Ментальная карма** – мысли и намерения, которые создают основу для будущих действий.

Будда объяснял это так: если человек в течение жизни постоянно испытывает гнев и ненависть, его сознание пропитывается этими качествами, и в момент смерти именно они будут определять его следующее рождение.

Примеры:

- Человек, который был щедрым и добросердечным, может переродиться в благоприятных условиях, например, в богатой и любящей семье.

- Тот, кто всю жизнь проявлял агрессию и жестокость, может переродиться в мире, полном страданий, или даже в теле животного, вынужденного выживать в жестокой среде.

Четыре типа кармы и их влияние на будущее

Карма бывает разной по силе и времени созревания. Буддизм выделяет **четыре типа кармы**, которые определяют наше будущее:

– **Зреющая карма (vipaka-karma)** – это карма, которая уже созрела и влияет на текущее рождение. Например, врожденные таланты или физические недостатки – это результат прошлых действий.

– **Накопленная карма (sancita-karma)** – это карма, накопленная в прошлых жизнях, но еще не проявившаяся. Она может повлиять на следующее рождение.

– **Проявленная карма (prarabdha-karma)** – это карма, которая действует в настоящем и определяет текущие обстоятельства жизни.

– **Свободная карма (agami-karma)** – это новая карма, создаваемая в текущий момент, которая определяет будущее.

Например, если человек рождается в бедности, это может быть результатом прошлых жизней (vipaka-karma), но его реакции на эти условия (agami-karma) определяют, останется ли он бедным в будущем или изменит свою судьбу.

Механизм перерождения: как карма «выбирает» новую жизнь

После смерти сознание (поток ума) не исчезает, а продолжает свое существование, перенося накопленные кармические отпечатки. Буддизм описывает этот процесс следующим образом:

– **Момент смерти** – сознание начинает искать новое воплощение, и на этот процесс влияет доминирующая карма.

– **Промежуточное состояние (бардо)** – согласно тибетскому буддизму, в этом состоянии существо может видеть различные видения, зависящие от его прошлой кармы.

– **Новое рождение** – поток сознания устремляется в ту форму жизни, которая соответствует накопленным кармическим причинам.

Этот процесс объясняет, почему некоторые люди рождаются в благоприятных условиях, а другие сталкиваются с трудностями.

Как изменить свое будущее?

Хотя карма определяет наши обстоятельства, мы не являемся ее рабами. Человек может осознанно менять свое будущее, действуя мудро в настоящем.

Три способа изменить карму:

– **Осознание своих действий** – понимание того, какие мысли и поступки приводят к страданиям, а какие – к благополучию.

– **Развитие добродетели** – практика щедрости, доброты и сострадания создает положительную карму.

– **Медитация и осознанность** – очищение ума от негативных эмоций помогает разрушить старые кармические привычки.

Будда говорил, что даже если человек накопил много негативной кармы, он может изменить свое будущее с помощью осознанных действий.

«Как горсть соли делает воду в стакане соленой, но в реке ее вкус исчезает, так и сила осознанности может растворить негативную карму.»

Причинно-следственные связи играют ключевую роль в буддизме, объясняя, как наши поступки формируют будущие жизни. Карма – это не предопределенность, а процесс, который можно осознанно направлять.

Понимание этих принципов дает возможность не только осознанно управлять своей судьбой, но и приблизиться к духовному освобождению, разорвав бесконечный круг перерождений.

Роль сознания и тонких энергий в переходе между жизнями

В буддийском учении сознание рассматривается как непрерывный поток, который не прекращает существование со смертью тела. Этот поток сознания продолжает свое движение, переходя из одной жизни в другую, неся в себе отпечатки прошлых поступков, мыслей и эмоций.

Понимание этого процесса требует рассмотрения двух ключевых аспектов: **природы сознания** и **тонких энергий**, которые играют важную роль в момент смерти и перерождения.

Сознание в буддизме: непрерывный поток ума

Буддизм отрицает существование неизменной души (атмана), но утверждает, что есть **непрерывность сознания** – цепь мгновенных состояний ума, которые изменяются в зависимости от кармы и внешних условий.

Сознание можно представить как поток реки: хотя отдельные капли воды исчезают, сам поток продолжается. Подобно этому, наши мысли, эмоции и переживания возникают и исчезают, но сам ум остается непрерывным, переходя из жизни в жизнь.

Будда говорил, что сознание не возникает из материи и не прекращается со смертью тела. Оно связано с тонкими энергиями, которые обеспечивают его движение в момент перехода между жизнями.

Грубое и тонкое сознание

Буддизм различает **грубое, тонкое и самое тонкое сознание**:

– **Грубое сознание** – это обычные мысли, эмоции, восприятие мира через органы чувств. Оно исчезает в момент смерти.

– **Тонкое сознание** – это более глубокие уровни ума, связанные с подсознанием, кармическими отпечатками и сновидениями.

– **Самое тонкое сознание (прана-читта)** – это чистая осознающая природа ума, не зависящая от физического тела. Именно оно переходит из одной жизни в другую.

Во время смерти **грубые уровни сознания растворяются**, оставляя только самое тонкое сознание, которое несет кармическую информацию и определяет следующее рождение.

Тонкие энергии и их роль в переходе между жизнями

В буддизме и тибетской традиции сознание тесно связано с **тонкими энергиями** (пра-нами), которые циркулируют по энергетическим каналам (нади) и чакрам.

Во время жизни тонкие энергии поддерживают деятельность ума, а в момент смерти они начинают «растворяться» в определенной последовательности:

– **Растворение элементов тела** – земля, вода, огонь и воздух постепенно утрачивают свою стабильность, что проявляется как потеря контроля над телом.

– **Растворение грубого сознания** – восприятие внешнего мира исчезает, а ум обращается внутрь.

– **Освобождение тонкого сознания** – в момент смерти тонкие энергии выходят из тела, и сознание продолжает свой путь к следующему рождению.

Тибетские мастера описывают этот процесс в тексте *«Тибетская книга мертвых»* (Бардо Тодол), где подробно объясняются переживания в момент смерти и в промежуточном состоянии между жизнями.

Промежуточное состояние (Бардо) и перерождение

Буддизм, особенно тибетская традиция, детально описывает состояние **Бардо** – переходный этап между смертью и новым рождением.

Основные стадии Бардо:

– **Момент умирания (Чикхай Бардо)** – человек переживает растворение грубых энергий и вход в состояние тонкого сознания.

– **Промежуточное состояние (Чёнид Бардо)** – появляются видения, зависящие от кармы. Освобожденные от физического тела, сознание и тонкие энергии могут воспринимать более тонкие реальности.

– **Подготовка к новому рождению (Сидпа Бардо)** – сознание ищет новое тело, основываясь на кармических причинах и привязанностях.

Если человек осознает природу своего ума в Бардо, он может **освободиться от цикла перерождений** и достичь просветления. Если же его ум полон страха и привязанностей, он автоматически направляется к новому рождению, соответствующему его карме.

Как сознание «выбирает» новое тело?

Перерождение не является случайным – оно определяется кармическими причинами и состоянием ума в момент смерти.

– Если человек развивал **добродетель, сострадание и осознанность**, его сознание притягивается к благоприятному рождению.

– Если в момент смерти он испытывает **гнев, страх и привязанность**, это ведет к менее благоприятному рождению.

Тибетские мастера говорят, что, умирая, человек интуитивно притягивается к будущим родителям, чьи энергии соответствуют его карме. Это объясняет, почему люди рождаются в определенных семьях и условиях.

Практики, помогающие контролировать процесс перерождения

Буддизм предлагает практики, которые помогают осознанно управлять сознанием и тонкими энергиями в момент смерти:

– **Медитация на природу ума** – помогает осознать, что сознание неразруσιμο и свободно от страха.

– **Практика осознанности в жизни** – если человек привыкает к осознанности при жизни, он сохранит ее и в момент смерти.

– **Подготовка к смерти (пхова)** – особая практика переноса сознания, позволяющая уйти в более высокие миры.

– **Мантры и молитвы** – помогают создать благоприятные условия для перехода между жизнями.

Сознание и тонкие энергии играют ключевую роль в переходе между жизнями. В момент смерти **тонкие уровни ума продолжают существование**, перенося кармические отпечатки и определяя следующее рождение.

Если человек осознает природу своего сознания и управляет тонкими энергиями, он может либо **освободиться от цикла перерождений**, либо **переродиться в благоприятных условиях**.

Практики осознанности, медитации и работы с энергиями позволяют подготовиться к смерти и управлять процессом перехода, а не подчиняться автоматическим кармическим силам.

Между жизнями: бардо и подготовка к следующему воплощению

В буддизме, особенно в тибетской традиции, переходное состояние между жизнями называется **бардо**. Это промежуток между смертью и новым рождением, в течение которого сознание переживает разные стадии и готовится к следующему воплощению.

Понимание бардо важно, поскольку оно показывает, что смерть – это не конец, а лишь переход в новое состояние. Осознанное проживание этого периода может привести к более благоприятному перерождению или даже к окончательному освобождению от цикла **сансары**.

Что такое бардо?

Слово «**бардо**» означает «**между**» или «**промежуточное состояние**». Согласно тибетскому буддизму, бардо – это состояние, в котором сознание больше не связано с физическим телом, но еще не обрело новую форму жизни.

Продолжительность бардо традиционно считается **до 49 дней**, но это не фиксированный срок. Некоторое сознание может переродиться мгновенно, в то время как другое остается в этом состоянии дольше.

Тибетские мастера разделяют бардо на **четыре или шесть стадий**, каждая из которых имеет свои особенности.

Основные стадии бардо

1. Бардо умирания (Чикхай Бардо)

Это момент смерти, когда начинается растворение элементов тела и угасание грубого сознания.

Последовательность растворения:

- **Земля** – чувство тяжести, тело теряет силу.
- **Вода** – пересыхание слизистых, утрата контроля над жидкостями.
- **Огонь** – ослабление внутреннего тепла, холод в конечностях.
- **Воздух** – дыхание становится неровным, последние вдохи.
- **Пространство** – сознание выходит из тела.

В этот момент человек может видеть свет или переживать чувство полета.

Как помочь умирающему?

- Спокойная атмосфера, отсутствие плача и паники.
- Чтение молитв и мантр, направляющих сознание.
- Напоминание о добрых делах и добродетелях, чтобы ум ушел в положительном состоянии.

2. Бардо дхарматы (Чёнид Бардо)

После смерти сознание входит в тонкую реальность, где проявляются **ясный свет и различные видения**.

На этой стадии сознание может:

- Осознать свою природу и освободиться.
- Встретиться с гневными и мирными божествами (символами кармических отпечатков).
- Увидеть яркий свет чистого сознания (если человек был духовно подготовлен).

Если человек распознает, что эти явления – лишь отражение его ума, он может достичь **просветления**. Если же он пугается и отвергает их, он продолжает цикл перерождений.

3. Бардо становления (Сидпа Бардо)

Если сознание не освободилось в предыдущей стадии, оно начинает искать новое рождение.

На этом этапе происходят важные процессы:

- Человек видит свое будущее рождение.
- Его кармические энергии определяют, в каком мире он переродится.
- Он притягивается к будущим родителям на основе кармических связей.

Этот этап сравнивают с бурной рекой, которая несет сознание к следующему воплощению. Чем больше у человека привязанностей и страхов, тем меньше у него контроля над этим процессом.

Как управлять этим процессом?

- Развитие осознанности при жизни.
- Практика отпускания страха и привязанностей.
- Развитие добродетелей, чтобы притянуться к лучшему рождению.

Что определяет новое рождение?

Перерождение – это не случайность, а результат **кармы** и состояния ума в момент смерти.

Факторы, влияющие на следующее воплощение:

– **Кармические отпечатки** – накопленные поступки и мысли, определяющие благоприятные или неблагоприятные условия.

– **Состояние ума в момент смерти** – человек, умерший в спокойствии, притянется к лучшему рождению.

– **Привязанности** – если человек сильно привязан к миру, он может задержаться в бардо или попасть в низшие миры.

– **Молитвы и духовная помощь** – благословения мастеров и молитвы родственников могут направить сознание.

Например:

– Если человек развил **мудрость и сострадание**, он может переродиться в мире людей или богов.

– Если он накопил **злую карму**, он может родиться в мире духов, животных или даже ада.

– Если он осознал природу ума, он может выйти из цикла перерождений и достичь **нирваны**.

Как подготовиться к переходу между жизнями?

Чтобы не быть жертвой случайных обстоятельств, важно готовиться к смерти при жизни.

Буддийская традиция предлагает несколько методов:

1. Осознанность и работа с кармой

- Практика добродетели и накопление положительной кармы.
- Отказ от вредных действий и привычек.
- Развитие медитации, чтобы понимать природу ума.

2. Практика «пхова» (перенос сознания)

Эта техника помогает сознанию покинуть тело через макушку головы, чтобы достичь более высоких миров.

3. Умение отпускать привязанности

- Учиться не цепляться за материальное.
- Практиковать отпускание эмоций, людей и ситуаций.

4. Чтение и практика «Тибетской книги мертвых»

Этот текст объясняет, как вести себя в бардо, какие видения ожидать и как избежать неблагоприятных перерождений.

Бардо – это важный этап между жизнями, который дает шанс либо освободиться, либо подготовиться к новому рождению.

Если человек осознанно относится к своей карме и готовится к моменту смерти, он может:

- Избежать неблагоприятных рождений.

- Переродиться в высших мирах.
- Достичь освобождения из цикла перерождений.

Практики осознанности, медитации и добродетели помогают управлять этим процессом и сделать переход между жизнями более осозанным и гармоничным.

Глава 3. Научные исследования и свидетельства

Реальные случаи воспоминаний о прошлых жизнях

Воспоминания о прошлых жизнях – одна из самых захватывающих и загадочных тем в контексте реинкарнации. Буддизм и другие религиозные традиции, верующие в реинкарнацию, считают, что душа или сознание человека могут переселяться в новое тело, и это может оставить след в форме воспоминаний. В буддизме этот процесс объясняется через концепцию **кармы**, которая, как и поведение в текущей жизни, влияет на переживания и воспоминания из прошлых воплощений.

В некоторых случаях люди утверждают, что помнят свои прошлые жизни, причем часто такие воспоминания приходят на ранних этапах жизни, а также могут быть явными или скрытыми в виде снов или подсознательных ощущений. Некоторые специалисты считают, что такие случаи могут служить доказательством реинкарнации, хотя существуют и другие объяснения, включая психологические факторы, такие как регрессия или феномен ложных воспоминаний.

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.