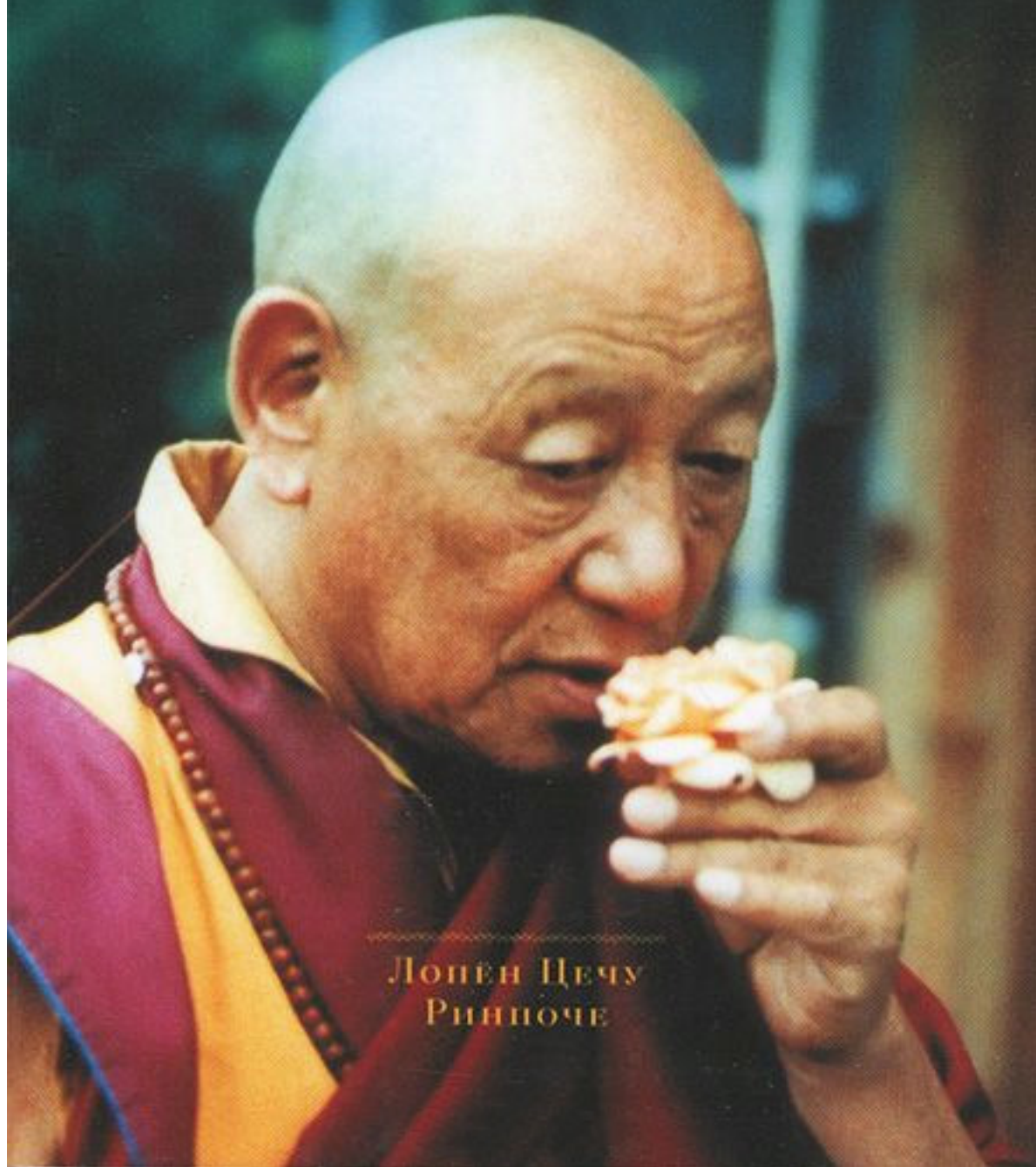


Безмятежное СИЯНИЕ ИСТИНЫ

ВЗГЛЯД БУДДИЙСКОГО УЧИТЕЛЯ
НА ПЕРЕРОЖДЕНИЕ



Лопен Цечу
Ринпоче

Лопён Цечу Ринпоче
Безмятежное сияние истины. Взгляд
буддийского учителя на перерождение
Серия «Колесо времени»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8490888

Безмятежное сияние истины. Взгляд буддийского учителя на перерождение/Под общ. ред. Е.

Путиловой: Ориенталия; Москва; 2013

ISBN 978-5-919940-37-1

Аннотация

Лопён Цечу Ринпоче (1918–2003) – учитель тибетского буддизма, один из высочайших лам традиций Другпа Кагью и Карма Кагью. В сборник «Безмятежное сияние истины» вошли лекции Ринпоче, прочитанные в 1992 году в Дании. автор подробно объясняет значение термина «бардо», которым обычно называют период между двумя жизнями, от смерти физического тела до следующего зачатия.

Содержание

Памяти Цечу Ринпоче	5
Предисловие	7
Введение	9
Что такое бардо	9
Виды бардо	10
I. Бардо жизни	11
В погоне за иллюзорными целями	11
Жизнь как подготовка к смерти	13
II. Бардо умирания	15
Смерть глазами реализованных существ	15
Растворение пяти элементов	16
Энергии встречаются в центральном канале	18
Значение практики при жизни	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Лопён Цечу Ринпоче
Безмятежное сияние истины. Взгляд
буддийского учителя на перерождение

Перевод с Тибетского на английский и немецкий Х. Нидал



Под научной редакцией к.и.н. Е. Леонтьевой

Памяти Цечу Ринпоче



Милый сердцу лик
Не увижу в этой жизни никогда.
Тихий и мягкий голос
Не услышу больше,
Пока живу в этом мире.

Улыбка сочувствия, лучащаяся,
как тысяча солнц,
Больше не согреет мое сердце.
На этом сложном пути,
полном соблазнов,
Не поймать мне больше твой
сочувственный взгляд.

Ты исчез подобно утренней дымке,
Рассеявшейся до того, как я проснулась,
Подобно льду, растаявшему на солнце.
Пытаюсь удержать тебя живым
в своем сердце,
Но ты прочь ускользнул,
Так внезапно,
Так несомненно,
Так бесповоротно.

Мой драгоценный гуру,
Что я без тебя?
Опустошение подавляет меня,
Пытаюсь выдержать это,
Сердце мое полно опасений,
Но бесстрашно осознает,
И все же печали груз так тяжел.

Жизнь странна,
Чересчур странна.
Я могла бы теперь умереть,

Могу и остаться в живых,
ты – навеки в моем уме.
Сейчас уже или после —
А может быть, никогда.

Драгоценный лама,
Помолись обо мне в чистых сферах,
Куда однажды я устремлюсь.
и пока дышит еще это тело,
Пусть моя жизнь, с ее ничтожными
взлетами и падениями,
Счастьем и горем, страданием и восторгом,
Будет посвящена Освобождению
Всех чувствующих существ.

23 июня 2003 года

Аши Сёнам, сестра королевы Бутана



Предисловие

Издательство «Ориенталия» впервые представляет читателю книгу Лопёна Цечу Ринпоче (1918–2003), замечательного буддийского учителя, любимого и почитаемого и на Востоке, и на Западе.

Ринпоче родился в Бутане и рос обычным ребенком: в отличие от большинства высоких лам, он не был признан перерожденцем в раннем детстве. Когда ему шел 13-й год, его отец умер, и семья осталась без кормильца. Чтобы выжить, мать Лопёна Цечу вместе с ним и еще двумя детьми пешком отправилась к родне в Непал. Там их принял под свою опеку ее брат, Другпа Шераб Ринпоче, глава буддийской традиции Другпа. Вскоре Лама Шераб стал для своего племянника духовным наставником, под руководством которого юный Цечу изучал буддийскую философию и практиковал медитацию.

Лопён Цечу получил полное буддийское образование. Важнейшим его учителем был Шестнадцатый Кармапа Рангджунг Ригпе Дордже, глава традиции Карма Кагью, которого Ринпоче повстречал в Бутане в 1944 году. Их связь была настолько близкой, что его Святейшество Кармапа часто говорил: «если я Будда, то Лопён Цечу – мой Ананда». Это высказывание буддисты Тибета не назовут нескромным: Кармапа, Лама Черной короны, считается в Стране снегов просветленным, то есть по своему духовному достижению равным Будде. И так же, как монах Ананда, преданный и усердный, ни на шаг не отходил от Будды Шакьямуни, Лопён Цечу Ринпоче повсюду следовал за его Святейшеством, получая полную передачу Учения этой линии преемственности.

Ринпоче очень много сделал для буддистов в Южных Гималаях. Он заботился о многочисленном буддийском сообществе Непала и помогал Тибетским беженцам, которые после 1959 года покидали оккупированную Страну снегов, спасаясь от китайских коммунистов. Он был близким другом и советником Непальского короля и наставником бутанской королевской семьи и потому снискал уважение и как искусный учитель, и как политическая фигура. В 1987 году он впервые посетил Европу по приглашению своих близких западных учеников – Оле Нидала и его жены Ханны. С тех пор Ринпоче много путешествовал по миру, давая поучения и посвящения в центрах Карма Кагью.

Под руководством Лопёна Цечу на Востоке и западе построены десятки буддийских ступ. Венцом его работы стала крупнейшая в Европе 33-метровая Ступа Просветления, возведенная в Беналмадене, курортном городке на юге Испании. Ринпоче несколько месяцев не дожидаясь ее инаугурации, состоявшейся осенью 2003 года. Он скончался от сердечной недостаточности в больнице Бангкока в возрасте 85 лет, оставив неизгладимый след в новейшей истории буддизма.

Ринпоче принадлежал к тому редкому ныне типу великих учителей, которые, при всей масштабности их деяний, при всей силе влияния, всегда держатся по-человечески просто, не привлекают к себе лишнего внимания, живут скромно и с отеческой любовью заботятся о других. У него было огромное сердце, его доброта глубоко трогала и открывала людей. Мощь его любви воплотилась в монументальных ступах, которые останутся в мире на века. Но, вкладывая все силы в передачу буддийского Учения и строительство памятников, Лопён Цечу не создал почти никаких печатных трудов. Лишь некоторые его лекции, прочитанные на западе, были записаны и опубликованы в виде статей в журнале *Buddhism Today*. К их числу относятся и подробные объяснения четырех видов бардо, или промежуточного состояния, включенные в эту книгу. Ринпоче прочел эти лекции в 1992 году в Родбю (Дания), опираясь на труд «зеркало внимательности» Целе Нацога Рангдрёла (XVII в.), известного мастера школ Кагью и Ньингма.

Здесь затрагивается тема смерти и перерождения, которая в буддизме, особенно Тибетском, проработана очень глубоко. Высоких Тибетских учителей называют «тулку», (тиб. *sprul sku*) – так Тибетцы перевели санскритское слово «Нирманакайя». Здесь *sprul* означает «излучение», «преобразование», «магически созданное», а *sku* переводится как «тело», «форма» или «состояние». «Состояние излучения», «тело воплощения» – вот различные переводы этого понятия. Считается, что тулку перерождаются сознательно и потому в новой жизни должны помнить процесс умирания предыдущего тела. Подлинный тулку – это Бодхисаттва, который дал обет не уходить в нирвану, пока все страдающие не достигнут Освобождения. Он добровольно возвращается в обусловленные миры сансары, чтобы помогать всем, у кого есть с ним связь. Следовательно, рождение Бодхисаттвы в каком-либо месте в какое-либо время обусловлено не кармой, а любовью и сочувствием, а также готовностью и открытостью связанных с ним существ. Вот почему в буддизме есть столько подробных поучений о смерти и переживаниях после нее. Буддисты полагают, что смерть – это не страшная трагедия и не конец всего, но лишь один из этапов на пути. Как и любое другое событие жизни, она может служить средством для быстрого развития и даже постижения природы ума для блага всех живущих. Наиболее подробно и развернуто пишет об этом Лама Оле Нидал в «Книге надежды» (изд-во «Эксмо», Москва, 2013 год).

Елена Леонтьева, к.и.н.



Введение

Что такое бардо

В наши дни под понятием «бардо» обычно подразумевается время, которое проходит от смерти до следующего перерождения. Однако истинное значение этого слова – «промежуточная стадия», «интервал между одним явлением и другим». Таким образом, первоначальный смысл оказывается значительно шире общепринятого.

В объяснениях по этой теме автор Целе Нацог Рангдрёл следует классической схеме поучений Дхармы: подготовка, само поучение и завершение.

Подготовка, как обычно, включает в себя подношения Буддам и Бодхисаттвам, что позволяет создать благоприятную карму и устранить препятствия. Если Лама пребывает в медитационном ретрите или дает поучения, то далее он берет на себя обязательство закончить начатое. Считается, что такие высокие учителя во что бы то ни стало выполняют свои обещания. Рисунок на воде скоро исчезнет, но гравюра на камне остается практически навсегда.

Текст начинается с выражения почтения к качествам трех Буддасостояний, трех «кай». И первое из них – это Состояние истины, Дхармакайя, которое описывается как полностью чистое. В абсолютном смысле оно свободно от любой искусственности и пусто по своей природе. Неотлично от него и Состояние радости, Самбхогакайя, подобное отражению луны в воде. И, наконец, Нирманакайя – непрерывное сияние на благо всех существ. Целе Нацог Рангдрёл сначала обращается к этим трем состояниям и объясняет, что они неотделимы от свойств нашего собственного ума и мы можем различить их также и в нашем учителе.

Вообще, что бы ни проявлялось, сансара или нирвана, – все пусто по своей сути. Рождение и смерть, счастье и отчаяние, – все, что мы переживаем, не существует на самом деле, но содержит качества пустоты. Те, кто не понимает этого, оказываются захваченными происходящим и страдают. Они находятся во власти собственных иллюзий, идей и концепций. Из осознания иллюзорности всех вещей возникает сочувствие. Именно оно всегда побуждало высочайших мастеров давать существам методы, позволяющие понять, каким все является на самом деле. К ним принадлежат и поучения о бардо, смысл которых объясняли многие учителя.



Рождение и смерть, счастье и отчаяние, – все, что мы переживаем, не существует на самом деле, но содержит качества пустоты. Те, кто не понимает этого, оказываются захваченными происходящим и страдают.

На самом деле вся концепция бардо относится ко времени, когда мы пойманы в сансаре. В основе лежит наше неведение. До тех пор пока мы не освободились от него и не достигли Просветления, мы находимся в различных состояниях бардо. Хотя, как уже было сказано, обычно этот термин понимается как период от смерти до перерождения.

Виды бардо

Встречаются разные способы классификации бардо. НАПРИМЕР, некоторые мастера говорили о шести его видах. Однако эти объяснения отличаются друг от друга. Не все соглашались с существованием бардо медитации. Но это нелогично: если все, что происходит, все наше существование в сансаре есть бардо, значит, мы не можем исключить какое-либо состояние ума, в том числе и медитацию.

Деление на шесть видов происходит из традиции Ньингма и встречается также в других источниках, например в поучениях, однажды данных Миларепой¹ дакине Церингме²:

1. Бардо жизни,
2. Бардо сновидения,
3. Бардо медитации,
4. Бардо умирания,
5. Бардо дхарматхату,
6. Бардо становления.

Другие мастера говорят о трех или четырех основных видах. Целе Нацог Рангдрёл предпочитает более легкую для понимания классификацию:

1. Бардо жизни,
2. Бардо умирания,
3. Бардо дхарматхату, или бардо ясного света,
4. Бардо становления.

В своем тексте он раскрывает значение этих состояний, детально описывает их и объясняет, как мы можем практиковать, чтобы достичь Освобождения, находясь в различных бардо.



¹ Миларепа (1052–1135) – один из величайших йогингов Тибета, буддийский учитель, лама традиции Кагью.

² Церингма – защитница местности, в которой медитировал Миларепа, одна из его ближайших учениц.

I. Бардо жизни

В погоне за иллюзорными целями

Бардо жизни охватывает период от рождения до смерти. То, как мы ощущаем это состояние, зависит от нашего ума. Великие мастера воспринимают свою жизнь как мандалу. Это значит, что они видят все на высочайшем уровне. Мир для них – Чистая страна, а существа подобны Буддам и Бодхисаттвам. Все сказанное и услышанное – мантры. То, что происходит в их умах, неотделимо от высшей истины и мудрости. Такова реальность просветленных учителей, так они переживают все явления.

Причиной того, что другие на это пока не способны, является неведение. Опытные практикующие знают истинную природу вещей; они понимают, что ничто не отличается от трех Будда-состояний. Этот уровень восприятия для них неизменен на протяжении всей жизни. Смерть для подобных существ – естественный процесс, просто самоосвобождение. У такого рода постижения, когда все явления видятся чистыми, есть множество названий.



Если мы еще не осознали окончательной истины, жизнь для нас – это нечто, происходящее с момента рождения до момента смерти, и то, как мы воспринимаем ее, полностью зависит от вида накопленной нами кармы.

Некоторые описывают это как «колесо мудрости всего, что воспринимается», один лама называл такое состояние «бардо четырех кай в единстве» и «бардо самоосознающей пробужденности». Но какой бы термин мы ни использовали, смысл в том, чтобы понимать: все имеет изначальную природу мудрости нашего ума.

Если мы еще не осознали окончательной истины, жизнь для нас – это нечто, происходящее с момента рождения до момента смерти, и то, как мы воспринимаем ее, полностью зависит от вида накопленной нами кармы. Приятные события с нами происходят или неприятные – все кажется нам настоящим. Мы следуем своим кармическим тенденциям и привычкам и пойманы иллюзией реальности всего, что нас окружает. Мы глупо цепляемся за вещи, считая их действительно существующими, хотя они не таковы. Мы верим, что все постоянно, но это тоже не так. Принимая за благо то, что на самом деле причиняет сплошные страдания, мы ошибочно думаем, что недолгие мирские радости и есть истинное счастье.

До тех пор, пока существует это заблуждение, мы пребываем в неведении и расходует свою энергию впустую. Мы мечемся между желаниями и отвращением и поступаем, исходя из мотивации получить и удержать то, к чему привязаны, хотя все равно неизбежно потеряем это. Многие вещи нам не нравятся, и, пытаясь избежать их, мы совершаем негативные действия, которые тоже приносят страдание. Так мы бессмысленно существуем, тратя время на бесполезные занятия. Полностью запутанные, мы проводим всю жизнь, преследуя недостижимые цели.

Ночью все происходит так же, потому что мы не способны практиковать методы, позволяющие засыпать осознанно. Вместо этого мы, как трупы, впадаем в состояние полного неведения, а из накопленных впечатлений и привычек в нашем уме рождаются различные сновидения. Мы не распознаем их как иллюзию и даже можем страдать от ночных кошма-

ров. Не понимая, чем являются наши сны, мы верим, что они реальны, хотя это не так. Вот как выглядит бардо этой жизни для обычных людей.

Есть сутра, описывающая это состояние. В ней говорится, что мы цепляемся за свои неправильные идеи и из-за запутанности имеем ложные представления о действительности. По этой причине существа продолжают скитаться в сансаре. Будды и Бодхисаттвы понимают истинную природу вещей, поскольку знают, что все является Дхармакайей. Этим и определяется разница в нашем восприятии мира: либо мы осознаем суть всего происходящего с нами, либо нет.

Жизнь как подготовка к смерти

Нам требуются инструкции о том, как превратить бардо этой жизни в путь, как наилучшим образом использовать его и как учиться в процессе. Найдя опытного наставника, мы должны вверить себя ему или ей, честно и всем сердцем. Это значит поступать правильно не только перед мастером, но и когда его нет рядом. Началом практики Дхармы является принятие главных обетов и соблюдение внешней дисциплины, а также обещание Бодхисаттвы и понимание принципов Ваджраяны, алмазного пути. Эта основа гарантирует, что мы движемся в нужном направлении. Однажды сделав это, мы стремимся сдерживать свое слово. Недостаточно избегать полного нарушения обязательств, необходимо заботиться о том, чтобы им не вредили даже незначительные поступки. Поэтому мы стараемся быть полностью осознанными во всем, что делаем, говорим и думаем. Если у нас есть учитель и мы имеем возможность получать от него наставления, следует использовать это максимально эффективно.

Нам нужно обдумывать и анализировать все то, что мы узнали, сутры и тантры, которые Лама дает нам. Но при этом не стоит впадать в крайность, считая единственно верным лишь то, что изучили мы сами. Такие убеждения ошибочны, так же как неуважение к другим философским школам. Мы не должны становиться сектантами. Необходимо понимать, что вся Дхарма полезна, и благосклонно относиться ко всем традициям.



Если у нас есть учитель и мы имеем возможность получать от него наставления, следует использовать это максимально эффективно.

Очень важно всегда иметь ясность относительно смысла Учения Будды и знать, для чего мы следуем ему. Цель – приносить пользу нашим умам. Искусные методы помогают ослабить мешающие эмоции и усилить осознание. Неверно практиковать Дхарму, сохраняя привычный способ мышления. Такое разделение может возникнуть, только если мы не применяем полученные знания в жизни, оставляя их на уровне интеллекта. Поистине важно этого избегать. Если мы обладаем большим количеством информации и даже можем делиться ею с другими, но не используем Дхарму в своей жизни, это ошибка. Смысл поучений не в этом. Нужно стараться вкладывать их в свой ум.

В процессе практики наиболее важными являются наставления нашего коренного Ламы. Мы следуем его советам и стараемся поступать в соответствии с ними. Чем успешнее такой образ жизни растворяет нашу привязанность к окружающему миру, тем лучше. В своем обычном состоянии мы, как правило, полностью вовлечены в мирскую активность и человеческие взаимоотношения и привязаны к ним. Если мы хотим практиковать более серьезно, то должны изменить эту ситуацию. Тогда будет возможно, например, оставаться в ретрите в безлюдном месте, чтобы интенсивно работать с Дхармой. Но недостаточно просто уединиться. Некоторые животные вроде птиц и оленей тоже пребывают в одиночестве и живут в отдаленных местах, но мы ведь не хотим уподобляться им. Нам нужно выработать больше внимательности в отношении тела, речи и ума, стать более сознательными и жить согласно имеющимся у нас поучениям.



То, как мы проведем эту жизнь, определяет, как мы справимся с бардо после смерти. Прямо сейчас это в наших руках – мы свободны, можем тренироваться и применять методы.

Практикуя Дхарму, мы можем получить некоторое понимание пустоты. Однако вне зависимости от этого не стоит забывать о причине и следствии. Необходимо всегда вести себя в соответствии с законом о карме. Помните, что даже маленькие вещи важны и все, что мы делаем на относительном уровне, учитывается. Не позволяйте себе думать, будто вы так долго медитировали и столь многого достигли, что больше не имеет значения, как вы будете поступать. Это полное непонимание смысла Учения Будды. Просто подавайте хороший пример, оставайтесь добросердечными и честными. Потому что если мы ведем себя неприятно, обманываем и причиняем вред другим существам, то это не практика Дхармы.

Действовать в соответствии со знанием причинно-следственной связи – вот осознанная необходимость.

То, как мы проведем эту жизнь, определяет, как мы справимся с бардо после смерти. Прямо сейчас это в наших руках – мы свободны, можем тренироваться и применять методы. Используя этот шанс, мы будем знать, что делать, когда умрем. Если же мы упустим его, у нас ничего не получится. Мы будем слишком запутанными и не сможем совладать с ситуацией. Гуру Ринпоче³ объяснял: «те, кто думает, что у них достаточно времени впереди, что практика Дхармы относится к моменту смерти и они смогут научиться всему позже, ошибаются. Когда придет пора оставить это тело, станет слишком поздно. Невозможно будет освоить то, что нужно было узнать заранее». Следует начать упражняться уже сейчас, в бардо этой жизни. Поскольку существует много методов, а мы все разные, необходимо найти верный путь, соответствующий нашим способностям и устремлениям. Отыскав его, нужно усиленно практиковать, чтобы добиться результатов. И наконец, нам требуется посвящение, которое приведет ум к зрелости и Освобождению.



³ Гуру Ринпоче, или Падмасамбхава, – один из величайших учителей индо-тибетского буддизма, основатель тибетской традиции Ньингма.

II. Бардо умирания

Смерть глазами реализованных существ

Наши ощущения в бардо умирания обычно сопровождаются интенсивной болью. Это начинается с той минуты, когда мы уже не сомневаемся в надвигающейся смерти, и продолжается до тех пор, пока не проявится ясный свет ума, традиционно называемый третьим видом бардо. Мы же сейчас займемся рассмотрением второго промежуточного состояния – самого процесса наступления смерти.

Люди, которые развили высшие духовные способности, вообще не проходят эти стадии. Их переживания описываются по-разному. Согласно одним источникам, это подобно тому, как разбивается ваза: воздух, что был внутри нее, смешивается с воздухом снаружи, и между ними больше нет разделения. Другие сравнивают жизнь с костром: дрова догорели, и ничего не осталось. Во время смерти такого человека его постижение пустотности ума часто проявляется в виде различных чудес в окружающей природе. Можно увидеть всполохи в небе, а иногда – Дакиню, растворяющуюся в радуге. Все это – внешние знаки совершенства великих мастеров.

Практикующие, которые обладают определенной степенью знания, но не являются полностью просветленными, обретают способность умирать, сохраняя состояние покоя. То, как они это переживают, можно уподобить значению смерти для ребенка, нищего или льва в горах – в ней нет ничего особенного, поскольку они не имеют сильных привязанностей. Таким людям не нужно стараться что-то отпустить; в процессе практики они уже отказались от постоянного цепляния за вещи и явления и этим отличаются от обычных существ. Совершенные учителя часто предпочитают уходить из жизни в одиночестве, без свидетелей. Вокруг них не собираются многочисленные друзья и родственники, плачущие и желающие удержать близкого человека рядом с собой хоть сколько-нибудь еще. Они просто делают шаг в сторону от мира, исчезая из поля зрения общества, и затем покидают свое тело.



Можно увидеть всполохи в небе, а иногда – Дакиню, растворяющуюся в радуге. Все это – внешние знаки совершенства великих мастеров.

Растворение пяти элементов

Обычные же люди, а также практикующие, которые еще не достигли высоких результатов, как правило, проходят через естественный процесс умирания. Далее я буду объяснять, как при этом растворяются внешние элементы и что ощущается.

Жизнь тела основана на пяти составляющих, которые удерживают физическую форму от распада. Во время смерти они исчезают, и при этом проявляются так называемые внешние, внутренние и тайные знаки.

Когда элемент земли растворяется в элементе воды, внешние знаки заключаются в том, что тело теряет силу и мы более не способны поддерживать себя в вертикальном положении. Из-за слабости становится невозможным приподнять голову или сесть, а также удержать что-либо в руках. Ткани начинают разрушаться. Мы чувствуем панический страх, потому что, хотя мы лежим относительно спокойно, у нас возникает ощущение непрекращающегося падения, и мы хотим, чтобы находящиеся рядом люди поддержали наше тело и помогли нам.



Жизнь тела основана на пяти составляющих, которые удерживают физическую форму от распада. Во время смерти они исчезают, и при этом проявляются так называемые внешние, внутренние и тайные знаки.

Внутренний знак переживается как неясность ума. Мы теряем способность к концентрации и приходим в состояние запутанности. Тайным знаком является своеобразное мерцание в нашем сознании, которое также осознается во время одной из разновидностей медитации, но в данной ситуации это мерцание появляется само собой.

Затем элемент воды растворяется в элементе огня. Внешний знак этого момента – мы чувствуем сухость во рту, независимо от того, сколько жидкости выпиваем. Вдобавок мы не в состоянии больше контролировать движения языка. Внутренний знак проявляется в чрезвычайной раздражительности, мы легко злимся и ощущаем крайнее неудобство, дискомфорт. Тайный знак представляет собой переживание видений, напоминающих дым.

После этого происходит растворение элемента огня в элементе ветра, сопровождающееся внешним знаком – потерей тепла. Дыхание все больше напоминает холодный воздух. Температура в теле понижается, начиная со ступней и далее, до тех пор, пока все полностью не остынет. Внутренним знаком является нарастающее чувство запутанности. Временами ум еще проясняется, однако способность к концентрации теперь совершенно утрачена. Все наше восприятие окружающего мира уже не так отчетливо, и мы больше не можем быть уверены, видим ли мы еще что-нибудь или нет. Тайный знак – это мигающие красные огоньки, напоминающие светлячков.

Мы постепенно перестаем дышать, и начинается процесс, традиционно называемый растворением элемента ветра в сознании. Сначала следуют короткие прерывистые вдохи, затем мы долго выдыхаем, после чего снова вдохнуть уже чрезвычайно трудно. Наконец мы делаем последний выдох, и в это время элемент ветра исчезает в пространстве. Физическая основа нашего существования теперь целиком распалась. Поскольку ее наличие является условием функционирования всех органов чувств, их у нас тоже больше нет. Это значит, что мы уже не способны различать вкусы и запахи, видеть, слышать или осязать что-либо. Это самый тяжелый период, и если наша карма не слишком хороша, такое состояние может нас сильно напугать, как и образы, которые, вероятно, будут всплывать в сознании.

Момент, когда ум покидает тело, чрезвычайно важен. Мы сохраним самообладание только в том случае, если очень хорошо тренировались в течение жизни. Если нам удалось стабилизировать практику и достичь некоторой степени понимания, мы сможем удержать ум под контролем. Иначе мы будем испытывать сильнейшую боль и страдания. Большое количество накопленной хорошей кармы также станет для нас поддержкой, и в этом случае нас могут посетить видения защитников Дхармы или Дакинй, проявляющихся в качестве проводников и помощников в этот трудный час.



Момент, когда ум покидает тело, чрезвычайно важен. Мы сохраним самообладание только в том случае, если очень хорошо тренировались в течение жизни.

Энергии встречаются в центральном канале

Когда внешнее дыхание остановилось, внутреннее дыхание продолжается. Именно по этой причине некоторых людей иногда удается вернуть к жизни. Поскольку прекращение внешнего дыхания не означает наступления окончательной смерти, будет хорошо, если опытный практикующий или кто-нибудь, хоть немного знающий о Дхарме, сможет находиться рядом с телом. У индусов принято избавляться от усопшего в момент последнего выдоха или даже раньше. Труп немедленно уносят из дома прямо на погребальный костер. Намного правильнее оставить его полежать в покое, по меньшей мере в течение одного-трех дней, а может быть, даже дольше, в зависимости от климатических условий. В жарком климате тело, конечно, долго не пролежит, но, до того как его сожгут, процесс умирания должен обязательно закончиться. Хорошо знать это заранее, и тогда мы сможем надлежащим образом позаботиться о себе и своих друзьях, когда придет время.

По мере того как завершаются процессы, связанные с внутренним дыханием, становятся заметными более специфические знаки, традиционно называемые «появление», «возрастание» и «достижение», о чем я расскажу далее. То, что происходит в этой фазе, описывается обычно как переживания «белизны» и «красноты». Порядок их возникновения объясняется по-разному. Целе Нацог Рангдрёл следует в своем тексте традиции Калачакра-тантры.

В нашем теле имеется центральный энергетический канал. В верхней его части находится эссенция, полученная нами от отца в момент зачатия, — это «белый элемент». Снизу располагается другая, материнская эссенция, — «красный элемент».

Белый элемент имеет форму, напоминающую Тибетский слог Ханг. Растворяясь, он начинает свое движение вниз, и в процессе этого исчезают тридцать три состояния сознания, связанные с агрессией и отвращением, и нам кажется, что все окрашивается в белый цвет. Затем красный элемент, похожий на Тибетский слог а, постепенно перемещается вверх из места своего обычного расположения ниже пупка. Мы чувствуем, что все приобретает красный оттенок, и теряем способность испытывать 40 состояний ума, относящихся к сферам привязанности и желания.



В эту минуту пользу от нашей практики в течение жизни трудно переоценить.

Если мы получали прямые наставления от учителя и достаточно хорошо освоили Дхарму, теперь для нас открывается возможность узнать ясный свет своего ума.

Когда белая эссенция отца и красная эссенция матери встречаются на уровне нашего сердца, семь состояний, относящихся к неведению, покидают нас, и все становится черным. В эту минуту пользу от нашей практики в течение жизни трудно переоценить. Если мы получали прямые наставления от учителя и достаточно хорошо освоили Дхарму, теперь для нас открывается возможность узнать ясный свет своего ума. Это переживание бывает у всех существ, независимо от их понимания или непонимания происходящего. Но когда мы готовы к нему, мы получаем шанс встретиться со своей истинной природой. В противном случае она остается нераспознанной, и мы попросту теряем сознание.

Значение практики при жизни

В начале процесса умирания, когда составляющие нашей физической формы распадаются друг за другом, это переживается как нечто глобальное и всеохватывающее.

Например, когда элемент земли растворяется в элементе воды, часто возникает такое чувство, будто на тело давят огромные горы, и при этом мы слышим невыносимо громкие звуки. Когда вода растворяется в огне, мы можем ощущать, что нас уносит огромная волна, и отчетливо доносится рев бушующего океана. Огонь, растворяющийся в ветре, оглушает треском вселенского пожара, поглощающего весь мир, словно наступает конец света. Элемент ветра, растворяющийся в сознании, звучит настолько пугающим образом, что его можно уподобить грохоту тысяч громовых раскатов одновременно.

Если что и способно помочь нам в это время, так это стремление открыться выбранному нами при жизни Буддааспекту или нашему учителю. Так мы получаем защиту, которая проведет нас через трудности этого состояния и позволит уму не быть захваченным разнообразными впечатлениями. В противном случае все сводится исключительно к тому, насколько хороша или плоха наша карма: у нас нет возможности как-либо влиять на события, они происходят сами собой. Когда физическая оболочка утрачена, сознание продолжает движение, находясь при этом в так называемом ментальном теле⁴. При этом мысли обретают особую силу. Стоит нам подумать о чем-либо, как мы немедленно оказываемся в этом месте и видим все, будучи сами незаметными для людских глаз. Это чрезвычайная запутанность. Но даже находясь в таком состоянии, мы все же обладаем возможностью применять полученные ранее поучения.

Вот почему так важно помнить о непостоянстве всего и глубоко осознать, что это произойдет с каждым из нас. Мы должны использовать доступное нам время для подготовки, чтобы в будущем сделать все правильно. И тогда в предсмертные часы нам ни о чем не придется сожалеть. На пороге смерти уже поздно что-либо предпринимать. Помимо всего прочего, это означает, что нам нужно постараться понять саму суть буддийского учения и вплести его в канву своего существования. Необходимо жить в соответствии с Дхармой, а не относиться к ней как к некой теории, которую, в принципе, можно и отложить.

⁴ Примерно так же мы ощущаем себя во сне. – *Прим. пер.*

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.