

ЭНДРЮ ХОЛЕЧЕК

# НАВСТРЕЧУ СМЕРТИ

Духовная мудрость тибетского буддизма  
в учениях великих мастеров о смерти и умирании



ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ УМИРАЮЩИМ И ТЕМ, КТО О НИХ ЗАБОТИТСЯ

Эндрю Холчек

# **Навстречу смерти**

**Практические советы и духовная мудрость  
тибетского буддизма**

Самадхи  
Москва  
2016



Редактор серии «Самадхи»  
[Александр А. Нариньяни](#)

© Andrew Holecek, 2013

© Перевод на русский язык. О. Турухина, 2014

© Издание на русском языке, оформление. ООО ИД «Ганга», 2016



# Содержание

Вступительное слово

Введение

Краткий обзор книги

Почему я написал эту книгу

Как использовать эту книгу

Привыкание

Часть 1. ДУХОВНАЯ ПОДГОТОВКА

1. Что сделать для себя перед смертью

Как прожить хорошую жизнь и научиться отпускать

Практики и учения для подготовки к собственной смерти

Медитация шаматхи

Медитация випашьяны

Четыре напоминания

Теоретическая подготовка

Тонглен

Перевернутые медитации

Практика чистой земли

Подготовка к внезапной смерти

Благородные истины

Преданность

Бардо и трикая

Всё следует за умом

Пхова

Шитро и практика Ваджрасаттвы

Работа со страстью

Страховая Дхарма

Дхармические завещания и ящик Дхармы

## Заключительный совет

### 2. Что сделать для других перед их смертью

### 3. Что делать для себя, когда умираешь

Отпускание

Растворение и знаки

Внешнее растворение

Что происходит?

Внутреннее растворение

Тугдам

Мирные и гневные видения!

Песочные часы

Заключение

### 4. Чем помочь другим, когда они умирают

Воззрение

Священное слушание

Надежды и страхи умирающих

Поддерживающая обстановка

Создание пространства

Смотреть вперёд

Совет Согьяла Ринпоче

Говорить правду

Страхи, связанные с умиранием

Неоконченные дела

Дар надежды и прощения

Прощание

К спокойной смерти

У постели умирающего

Посвящение своей смерти

Отпускание привязанности

Благодать молитвы в момент смерти

## Атмосфера во время умирания

### Эзотерические практики

#### 5. Чем помочь себе после того, как вы умерли

Воззрение

Первый шаг

После распознавания

Другие практики

Советы «Тибетской книги мёртвых»

Блокирование

Яркие и тусклые огни

Выбор

#### 6. Что сделать для других после того, как они умерли

Воззрение

Сила заслуги

Чтение «Тибетской книги мёртвых»

Подношение сур

Заказ ритуалов в монастырях

Монастырские ритуалы и церемонии для умерших

Гелугпинские ритуалы

Заключение

## Часть 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### 7. Прежде чем смерть постучится в дверь

Юридические вопросы

Подробнее о завещании о жизни и предварительных распоряжениях

Юридические вопросы до, во время и после смерти

Завещания

Распределение собственности

Трасты



Завещание о жизни и медицинская доверенность

Правда о хосписах: недооценённый сервис для умирающих

История хосписного движения

Американское движение хосписов и хосписное пособие «Медикэр»

Буддизм и хосписное движение

Услуги хосписов

Как выглядит хосписный уход?

Важность работы с болью

Заключение

## 8. Уход за умирающим

Потребности умирающих

Пять психологических стадий умирания и медицинские вопросы, связанные со смертью

Пять психологических стадий умирания

Как пять стадий проявляются у наших близких

Биологические изменения

Гидратация, питание и обезболивание

Физические знаки и симптомы умирания

Духовная матрица

Опустошите болезнь

## 9. После смерти

Уход за умершим

Уход за умершими близкими — законно ли это?

Похоронные распорядители

Первые шаги после наступления ожидаемой смерти

Уход за телом после смерти

Скоропостижная смерть

Неприятные запахи и посмертные изменения

Последний приют: кремация или захоронение

Знакомство детей со смертью

Работа с горем

Работа с горем с точки зрения буддизма

Относительный подход

Сила и опасность боли

Предварительная скорбь

Сострадание и преданность

Абсолютный подход

Радость загробного бытия

Заключение

#### 10. Сложные вопросы

Донорство органов

Эвтаназия

Самоубийство

Аборт и выкидыш

Смерть домашнего животного

Заключение

### Часть 3. СЕРДЕЧНЫЙ СОВЕТ ДУХОВНЫХ МАСТЕРОВ

#### Сердечный совет духовных мастеров

Анам Тхубтен Ринпоче

Аньен Ринпоче

Бардор Тулку Ринпоче

Чокьи Ньима Ринпоче

Дильяк Друпон Ринпоче

Дзигар Конгтрул Ринпоче

Дзонгсар Кхьенце Ринпоче

Джецун Кхандро Ринпоче

Кхенпо Картар Ринпоче

Лама Тхарчин Ринпоче

Мингьюр Ринпоче  
Намкха Дриме Ринпоче  
Дзогчен Понлоп Ринпоче  
Тенга Ринпоче  
Тензин Вангьял Ринпоче  
Трангу Ринпоче  
Цокньи Ринпоче  
Тулку Тхондуп Ринпоче

## Благодарности

### Приложение 1. Полезные списки

Духовный список  
Прощальный список  
Бардо-пакет  
Практический список  
С кем ещё связаться после смерти  
Финансовые вопросы после смерти  
В случае скоростижной смерти  
Будьте осторожны

### Приложение 2. Что можно написать, чтобы подготовиться к смерти

Письма прощения и прощания  
Написание собственного панегирика и некролога

### Приложение 3. Депрессия и горе

Симптомы депрессии у горюющего  
Кто подвержен риску депрессии в связи с утратой?  
Лечение горя и депрессии  
Депрессивное горе или депрессия?  
Чего ожидать во время горевания?  
Распространённые аспекты горя

### Приглашённые авторы

Избранная библиография

Издания на русском языке

Издания на английском языке

Эта книга посвящается досточтимому Трангу Ринпоче и Кхенпо Цултриму Гьяцо Ринпоче, открывшим мне глаза на то, что смерть — это иллюзия, а также моим родителям, чья смерть показала мне, насколько эта иллюзия горька



# Вступительное слово

---

Жизнь — это вращающееся колесо существования, вереница бесчисленных рождений, жизней, смертей и перерождений. Если мы научим свой ум быть спокойным и любящим, все наши слова и дела естественным образом станут здоровыми и принесут пользу как нам самим, так и другим людям, а когда мы умрём, то, согласно буддийским учениям, такими же здоровыми и полезными будут и наши переживания в бардо и в следующей жизни. Это справедливо, поскольку наши переживания — плоды семян привычек, которые мы посеяли в почву собственного ума в прошлом.

В общем, пока мы живы, нам следует тренировать свой ум посредством молитвы, медитации и заботы о других. Визуализируйте, ощущайте и верьте, что мы оказались в небесном мире света, спокойствия и радости и предстали перед Буддой Любящей Доброты, наделённым всеведущей мудростью и безусловной любовью. С преданностью, с энергией радости и доверия возносите молитвы Будде. Пойте с любящей добротой и желайте, чтобы все живые существа испытали радость. Благодаря этому после смерти, а также в следующей жизни перед нами откроется мир чистой земли спокойствия и радости. Он будет проявлением хороших привычек, которые мы взрастили в своём уме посредством медитации, ведь после смерти физические объекты не последуют за нами — за нами последует лишь наш ум, наши ментальные привычки.

Согласно эзотерическим учениям буддизма, считается, что если мы достаточно преуспеем в искусстве медитации, то во время умирания и в бардо мы увидим и реализуем изначальное осознание, истинную просветлённую природу нашего ума — обнажённую, такую, какая она есть. Это исконное осознание есть изначальная мудрость с её пятью аспектами и пятью семействами будд в их чистых землях. Всё это — естественная лучезарность и исконная сила самого недвойственно проявляющегося, незримо и неограниченно пребывающего и безусловно действующего изначального осознания. Если мы сможем реализовать и поддерживать его, мы достигнем состояния будды. Хотя во время смерти все мы видим изначальное осознание, истинную природу ума, это переживание настолько скоротечно, что большинство из нас не только не может поддерживать, но даже не замечает его.

Многие важные буддийские тексты о смерти, такие как «Тибетская книга мёртвых», уделяют основное внимание реализации сияющего бардо дхарматы. Однако большинство из нас не занимаются практикой медитации всерьёз, и уж конечно не являются мастерами высокого уровня. Так что нам не стоит надеяться реализовать мудрость изначального осознания в самые беспокойные моменты

умирания и бардо, а следует сосредоточиться на трансформации двойственных привычек ума, бурных эмоций и чувственных переживаний в благие качества посредством молитвы и медитации на преданности, свете и любящей доброте. Такая практика более проста — и очень полезна.

«Навстречу смерти» — это крайне своевременный подарок всем нам, стремительно несущимся к критическому моменту физической смерти. Здесь исключений быть не может. Мы все умрём. Эта книга наполнена нектаром религиозной и практической мудрости, позволяющей наилучшим образом использовать исключительно ценное время оставшейся нам жизни. Она изобилует понятными и полезными подробностями и пропитана великими любовью и заботой. Это справочник для всех, кто понимает, что умрёт, и хочет, чтобы его путь освещал дарящий счастье и благословение свет Дхармы.

— Тулку Тхондуп, январь 2013





# Введение

---

Могу гарантировать вам, что при надлежащем уровне подготовки момент смерти станет для нас радостным переживанием. Если же мы не готовы, он непременно станет временем страха и сожалений.

— Аньен Ринпоче <sup>1</sup>

Готовым к смерти быть — тогда и смерть, и жизнь приятней.

— Уильям Шекспир <sup>2</sup>

Смерть — одно из самых драгоценных переживаний в жизни. Это в буквальном смысле тот шанс, который выпадает лишь раз. Карма, которая привела нас в эту жизнь, иссякает, временно оставляя «чистый лист», а карма, которая толкнёт нас в следующую жизнь, ещё не кристаллизовалась. Так мы оказываемся в уникальной «ничьей земле», в потустороннем мире, который тибетцы называют «бардо» и в котором может осуществиться множество чудесных возможностей <sup>3</sup>. В это особенное время при поддержке искусных друзей мы можем достичь быстрого духовного прогресса и напрямую повлиять на то, где переродимся. Более того: мы даже можем достичь просветления.

Буддийские мастера заявляют, что благодаря этому кармическому зазору в смерти больше возможностей для просветления, чем при жизни. Автор одного из переводов «Тибетской книги мёртвых» Роберт Турман пишет: «Это промежуточное время [бардо]... — лучшее время, чтобы попытаться сознательно внести позитивные изменения в причинно-следственный процесс эволюции. В этом промежутке наш эволюционный импульс крайне нестабилен, и в подобном кризисном состоянии мы можем совершить большой скачок — как вперёд, так и назад» [Tibetan Book of the Dead, 1994, 28–29].

Однако смерть страшит даже тех, кто занимается духовными практиками. Мы боимся её, потому что это нечто неведомое. Мы не ждём смерти, потому что не знаем, чего нам ждать. Для большинства из нас она остаётся великой загадкой. Смерть — это окончательное затмение, то, чего следует избегать любой ценой <sup>4</sup>. Но у нас всегда есть выбор. Мы можем продолжать проклинать тьму или включить свет.

Смерть — не время для колебаний и смятения. Это время для уверенных сострадательных действий. Лама Сопа Ринпоче говорит: «В это время люди действительно *должны* что-то сделать для умершего; это самое важное время для

человека» [Zopa Rinpoche, 2003, 5]. В «Тибетской книге мёртвых» сказано: «Это линия, разделяющая будд и живых существ. Об этом моменте говорится: в один миг они разделяются; в один миг — полное просветление»<sup>5</sup>.

Эта книга поможет вам подготовиться к смерти. Она основана на богатейших знаниях тибетской танатологии (наука о смерти и умирании) и содержит множество библиографических ссылок (для тех, кто хочет больше узнать о сложном феномене бардо). Однако главная задача этой книги, опирающейся в основном на многочисленные источники тибетского буддизма, — быть практическим руководством, справочным пособием.

Момент смерти, как и момент рождения, — это время, когда нам больше всего нужна помощь. Начало и конец жизни сопряжены с уязвимостью, смятением — и одновременно с богатством возможностей. В обоих случаях мы вступаем на новую территорию — в мир живых или в мир мёртвых. Умиравший и те, кто за ним ухаживает, могут создать условия, позволяющие извлечь из этого бесценного события всю возможную пользу. Мы обсудим, почему это возможно и что значит провести это время с наибольшей пользой, и выясним, как подойти к смерти со спокойной уверенностью. Мы узнаем, что надо делать и когда это делать.

Хотя эти указания полезны, они отнюдь не призваны как-то ограничить и формализовать священный опыт умирания. Карта — это не сама территория. Несмотря на то что тибетцы дали невероятно подробное описание смерти и перерождения, смерть не может быть такой же опрятной, как написанное слово. Изучение темы смерти и подготовка к ней важны как для умирающего, так и для тех, кто за ним ухаживает. Однако у любой подготовки есть свои ограничения. Парадоксально, но фиксация на идее «хорошей смерти» может помешать хорошо умереть. Если мы будем считать, что наше умирание пойдёт по намеченному плану и что за идеальной подготовкой последует идеальная смерть, мы искусственно приуменьшим загадочность этого поистине таинственного процесса.

Покориться важнее, чем контролировать. Хорошую смерть определяет полная открытость всему, что возникает. Так что я не сравниваю вашу смерть ни с какой другой и не считаю, что вы должны умереть определённым образом. Пусть ваша жизнь и ваша смерть будут вашими собственными. В жизни есть вещи, которые мы просто делаем по-своему.

Это означает, что обширная литература об осознанном умирании является как благословением, так и проклятием. В какой-то момент нам придётся просто нырнуть в смерть с умом новичка, в предвкушении неведомых приключений. Образы идеальной смерти создают ожидания, модель, которой, как нам кажется, мы должны соответствовать. Если опыт окажется отличным от наших ожиданий, мы можем запаниковать. «Должно быть по-другому», «Я не рассчитывал, что всё будет именно так». Смерть неразрывно связана с отпусканьем. Включая отпусканье любых ожиданий. Опасность слишком подробного изучения смерти в том, что мы можем попытаться «заказать» опыт в определённой упаковке, втиснуть реальность в смиренную рубашку наших представлений.

Лучший подход — это срединный путь. Узнайте столько, сколько сможете. Изучайте, практикуйте, готовьтесь. А после — отбросьте всё, и пусть этот

естественный процесс протекает естественно. Отбросьте карту и бесстрашно вступите на территорию. Это похоже на подготовку к большому путешествию. Мы стараемся собрать всё необходимое, проверяем вещи по списку, убеждаемся, что у нас достаточно денег и бензина. Но когда путешествие начинается, мы просто наслаждаемся им. Мы не пытаемся сделать его безупречным. Иногда величайшие приключения начинаются, если мы свернём не туда или заблудимся. Всесторонне подготовившись, мы расслабляемся со знанием того, что у нас есть всё необходимое.

Зачастую лучшее, что мы можем сделать, — это отойти в сторону и позволить смерти произойти естественным образом. Смерть умеет о себе позаботиться. Как однажды сказал мой друг, «умереть не сложно, гораздо сложнее жить». Однако иногда бывает полезно вмешаться и действовать решительно. Смерть — время эмоций, спутником которых часто бывает замешательство. Грамотное руководство может принести большую пользу. Цель этой книги — обеспечить такое руководство. Опирайтесь на неё, а затем сделайте с ней то же, что и с самой смертью — отпустите её.



## Краткий обзор книги

Эта книга описывает процесс умирания, смерти и перерождения с точки зрения тибетского буддизма. Она опирается на предположении о справедливости непреложных законов кармы. Понимание кармы — одной из самых сложных тем буддизма — ведёт к пониманию реинкарнации. В наши задачи не входит подробное исследование кармы и реинкарнации. Мы просто принимаем их как данность. Как относиться к этим учениям, читатель решает сам <sup>6</sup>.

Тибетский буддизм — не единственная буддийская традиция, в которой существует учение о бардо, но именно учения тибетского буддизма наиболее полны. Другие религиозные традиции имеют другие представления о том, что происходит после смерти. Даже представления различных школ буддизма не одинаковы. Хотя эта книга адресована изучающим тибетский буддизм, она может быть полезна любому, кто хочет узнать о буддийском взгляде на таинство смерти <sup>7</sup>.

Центральным ориентиром в тибетском мире, а также каркасом этой книги служит учение о трёх бардо смерти: мучительном бардо умирания, сияющем бардо *дхарматы* и кармическом бардо становления. В соответствии с этим учением книга поделена на части «до», «во время» и «после». Если описать эти бардо вкратце, мучительное бардо умирания начинается с возникновением болезни или состояния, которое заканчивается смертью. В случае внезапной смерти это бардо разворачивается в мгновение ока. Оно называется мучительным из-за боли отпускания. Сияющее бардо дхарматы начинается с окончанием бардо умирания. Для большинства из нас оно проходит незаметно. Слово «дхармата» означает «таковость» и указывает на природу реальности, просветлённое состояние. Оно названо «сияющим» в силу своей невообразимой лучезарности. Оно настолько яркое, что ослепляет нас, и мы теряем сознание. После этого мы с изумлением просыпаемся в кармическом бардо становления. Таковость исчезает, и с возвращением кармы, которая должна ввергнуть нас в следующее рождение, возникает замешательство. Весь процесс занимает примерно сорок девять дней и далее будет описан весьма подробно.

Разные существа по-разному проходят через бардо. Лишь некоторые учителя утверждают, что это универсальное путешествие и что, к примеру, все одинаково переживают видения божеств в бардо дхарматы. Большинство учителей говорят, что культурные отличия и индивидуальные особенности являются источником разнообразия переживаний <sup>8</sup>. Действительно, почему христианин или мусульманин, чья вера существенно отличается от буддизма, должен переживать смерть так же, как буддист?

Как мы увидим, путешествие сквозь бардо — это путешествие сквозь ум. С буддийской точки зрения сущность ума всех живых существ одинакова. Однако поверхностные структуры, скрывающие эту сущность, различаются. Таким

образом, путешествие сквозь поверхностные структуры (бардо умирания) в сущность ума (бардо дхарматы), а затем — из неё (бардо становления) не всегда одинаково. Однако общая модель трёхступенчатого процесса универсальна, по крайней мере с точки зрения буддизма.

Хотя у тибетцев имеются захватывающие описания этого процесса, которые легко перевести на язык нашей собственной традиции, современные мастера признают существование случаев культурной изолированности и вытекающих из неё особенностей. Например, в древних текстах говорится, что лучше не рыдать рядом с тем, кто близок к смерти, поскольку это может оказать неблагоприятное влияние на ум умирающего. Тибетские учителя, знакомые с нашими западными обычаями, понимают, что нам бывает не так просто применить это указание. Тибетцы эмоционально сдержанны. Они не проявляют своих чувств так, как делаем это мы. Для нас же эмоции не только допустимы — они ожидаемы. Так что, хотя, как мы узнаем позже, неистовая привязанность к умирающему не слишком полезна, полное подавление чувств также не является здоровым.

Тема противопоставления универсальной истины и культурных особенностей возникает каждый раз, когда учения древней традиции мигрируют в современность. С этим приходится иметь дело всем читателям, начинающим изучать литературу о бардо <sup>9</sup>. Сами тибетцы также не приняли индийский буддизм безоговорочно, они адаптировали его к собственной культуре. Например, к «горячим адам» индийского буддизма (где адски жарко) были добавлены «холодные ады» тибетского буддизма (где адски холодно). Буддолог Карл Беккер пишет: «Важно отметить, что тибетцы, как и китайцы до них, не могли принять буддизм во всей его полноте лишь из политических или эстетических соображений. Они приняли буддизм потому, что он прояснял процессы, которые уже были им знакомы, и иллюстрировал новые истины, которым они ещё не дали словесного описания» [Becker, 1993, 87].

Если говорить о моей личной позиции, моя убеждённость в важности передачи этих уникальных учений родилась из имевшихся у меня проблесков переживаний. Я занимаюсь медитацией уже тридцать пять лет и прошёл традиционный трёхлетний ретрит. Я выполнял большинство описанных ниже практик под руководством некоторых из величайших мастеров тибетского буддизма. Я всё ещё новичок, но, потратив столько времени на проникновение в загадки собственного ума, я убедился в истинности поразительных учений о бардо. Любой из нас может проверить всё нижесказанное на собственном опыте — если только захочет совершить эти открытия.

Моя уверенность также подкреплена двадцатью годами, проведёнными рядом с буддийскими мастерами, живущими в Индии, Тибете и Непале. Сталкиваясь со смертью, эти выдающиеся личности проявляют такое бесстрашие, которое одновременно заражает и заставляет трепетать. Они абсолютно непоколебимы. Я восхищаюсь уверенностью, почти игривостью, с которой они подходят к пугающей теме смерти. Они знают что-то такое, чего не знаем мы. Ниже я постараюсь изложить эти знания, пропущенные через призму моего собственного понимания. Я поделюсь тем, что эта мягкая и заботливая, но в то же время бесстрашная традиция предлагает в виде бесценного дара всему человечеству.





# Почему я написал эту книгу

Пятнадцать лет назад директор нашего медитационного центра попросил меня вести занятия о смерти. Я знал достаточно, чтобы понимать, насколько сложна тема бардо, и поэтому попросил у него время на подготовку. Я начал читать все книги по этой теме, которые только были написаны, посещать все семинары и выполнять все возможные медитации, связанные с процессом умирания.

Через шесть месяцев после начала моего исследования раздался телефонный звонок, который изменил мою жизнь. Мне звонила женщина по имени Сьюзен, проживавшая в сельской местности штата Колорадо. Ей дали мой номер в медитационном центре. Она была в панике. Умирал её любимый муж, которому едва исполнилось сорок лет. Доктора говорили, что ему осталось всего несколько дней. Сьюзен не представляла, что делать, и была вне себя от горя. Она сказала мне, что хотя ни она, ни её муж не были особенно религиозными людьми, они разделяли увлечение буддизмом. Она слышала, что я был экспертом по буддийскому пониманию смерти. Да, к тому времени я кое-что прочёл, но был ещё очень далёк от того, чтобы считаться авторитетом в этом вопросе. Проблема заключалась в том, что в этом районе не было других экспертов — никого, кроме меня.

Я выслушал её душераздирающую историю. Она говорила о прекрасных годах, которые они провели вместе с мужем, и о своём отчаянии, вызванном неспособностью помочь самому близкому человеку тогда, когда он больше всего в этом нуждается. В течение следующих нескольких дней мы много говорили по телефону. Между звонками я поглощал информацию из книг, которые у меня были, а затем пытался уверенно пересказывать прочитанное. Не знаю, насколько я был полезен, но она продолжала мне звонить, потому что больше звонить было некому. Во время разговоров она часто шептала слова, поразившие меня как молния: «Я должна была подготовиться заранее. Ах, если бы я только подготовилась заранее».

Через несколько дней муж Сьюзен умер, и мы потеряли связь. Но я не забыл ту сердечную боль и то сожаление, которые она испытывала, потому что оказалась не готова. До разговоров со Сьюзен мой интерес к смерти был чисто интеллектуальным. После её звонка учения начали проникать со страниц книг в моё сердце. Меня настолько потрясло чувство глубокого сожаления, которое она испытывала, что я твёрдо решил сделать всё возможное, чтобы уберечь от него других людей, а также суметь подготовиться к собственной смерти <sup>10</sup>. Данная книга является следствием принятого мною тогда решения.

Государственный деятель эпохи Ренессанса Мишель де Монтень писал [Michel de Montaigne, 1991, 95]:

Люди приходят, уходят, бегают, танцуют, но и словом не обмолвятся о смерти. Всё хорошо, всё чудесно. И всё же, когда — к ним самим, к их жёнам, детям или друзьям — приходит смерть и застаёт их врасплох, какие шторма страстей овладевают ими, какие стенания, какая ярость, какое отчаяние! <...> Чтобы лишить смерть этой величайшей власти над нами, давайте будем поступать противно обычному образу действий; давайте отнимем у смерти её неизведанность, давайте чаще встречаться с нею, давайте привыкать к ней; пусть смерть будет самым частым гостем в наших умах... Мы не знаем, где нас подстерегает смерть, так давайте же будем готовы к ней, куда бы мы ни отправились.

Учиться смерти значит учиться свободе. Человек, научившийся умирать, разучивается быть рабом.

Я много раз был рядом с умирающими — с близкими мне людьми, с духовными друзьями, с незнакомцами, ставшими друзьями. В течение последних восьми лет я провёл серию семинаров, посвящённых воззрению тибетского буддизма на смерть и посмертное существование, а также написал множество статей. Тибетские учения и связанные с ними медитации вселили в меня уверенность, позволяющую с лёгкостью вступать в ситуации окончания жизни. Я больше не боюсь смерти, меня больше не могут поколебать окружающие её болезненные события. Представленная на этих страницах информация дала мне уверенность, мой опыт близости к смерти усилил её, а благословения моих учителей наделили меня смелостью поделиться ей с другими.





## Как использовать эту книгу

Эта книга представляет собой полноценный справочник, энциклопедию смерти. Тема изложена кратко и прямолинейно, что соответствует концентрированной интенсивности переживания смерти. Это подборка информации, к которой вы сможете обратиться, когда это вам действительно потребуется. В этой книге не так много личных историй и показательных случаев, которые, хотя и облегчают чтение текста, в трудную минуту оказываются излишними. В задачи книги не входит изложение обширных и необъятных теоретических знаний о бардо. Её цель — быть простой и практичной.

Хотя материал подан в сжатой форме, я старался сделать его настолько удобным в использовании, насколько это возможно. Я отдаю себе отчёт в том, что в нашу суетную эпоху немногие найдут время, чтобы прочесть книгу такого объёма от корки до корки, — точно так же, как многие слишком заняты, чтобы умереть внимательно и осознанно. Смерть — очень досадная штука. Но оказаться неготовым к ней — ещё досадней.

Чтобы сделать книгу доступней, я разделил её на две основные части: духовная подготовка и практическая подготовка. Обе части делятся на более мелкие разделы, посвящённые тому, что делать перед смертью, во время и после смерти. Кроме того, в обеих частях сначала говорится о том, что следует сделать для себя, а затем — что сделать для других. Такая структура позволяет быстро найти нужную информацию на любой стадии процесса умирания и перерождения. Последняя часть содержит сердечные наставления тибетских мастеров, активно распространяющих учения на Западе, жемчужины мудрости, в которых можно найти прибежище во время смерти. Части книги чётко разграничены, что поможет вам легко отыскать необходимые сведения. В тексте есть перекрёстные ссылки, а определения многих санскритских и тибетских терминов даются при первом упоминании термина в тексте.

Таким образом, эту книгу можно читать несколькими способами. Если вас интересует, что вы можете сделать для себя, прочтите посвящённые этому разделы. Если вас интересует, что можно сделать для других, прочтите разделы, посвящённые этим вопросам. Одних людей интересует духовная подготовка, других — практические аспекты. Начало каждой крупной части имеет общий и экзотерический характер, но по мере продвижения вглубь раздела текст становится всё более конкретным и эзотерическим. Если вы увязли в длинном перечне практик, представленных в одном из разделов, бегло ознакомьтесь с ним или вообще пропустите его и перейдите к следующему разделу.

Часть 1, посвящённая духовной подготовке, и часть 3, содержащая сердечные наставления, адресованы в первую очередь буддистам. Часть 2, посвящённая практической подготовке, в целом обращена ко всем, кого интересует смерть. Я старался пояснять значение терминов и давать ссылки на

рекомендованную литературу в сносках. Кроме того, в книге имеется список избранных библиографических источников<sup>11</sup>.



# Привыкание

Ключ к мягкому преодолению сложностей смерти — в привыкании, или близком знакомстве. Эта книга основана на семинарах, которые я проводил и в ходе которых мы практиковали описанные ниже медитации как способ привыкания к смерти через привыкание к собственному уму. Мы посещали похоронные дома и крематории. Мы гуляли по кладбищам и заходили в патологоанатомические лаборатории моргов, чтобы провести время среди трупов. Проводя время со смертью, мы лишали её таинственности — а с этим и большей части страданий.

В ходе этих семинаров я наблюдал изначальное сопротивление людей медитациям и учебным экскурсиям. Участники семинаров впервые вступали в прозекторскую с трепетом. С подобной опаской они вступали и в собственные умы во время медитации. Они нервничали, потому что не знали, чего ожидать. Но они доверяли мне, потому что я уже побывал во всех этих внешних и внутренних пространствах. Когда они выходили из морга, из похоронного дома или из длительной сессии медитации, я видел, насколько они были расслаблены. В процессе привыкания они обнаруживали, что хотя смерть может быть весьма непростым событием, в ней всё же нет ничего особенного. Они научились улыбаться, глядя в лицо смерти.

Если человек не подготовлен, столкновение с реалиями смерти и интенсивностью связанных с ней переживаний — с её эмоциональным воздействием, с подготовкой к похоронам, общением с друзьями и близкими, решением медицинских и юридических вопросов — может походить на подготовку к большой свадьбе за один день. Это переполняет и ошеломляет. Если же вы позаботитесь о некоторых деталях сейчас, то в момент смерти сможете расслабиться, а расслабиться — это лучшее наставление по умиранию. Расслабление же рождается из привыкания.

Данный справочник может оказаться в ваших руках, когда смерть уже крепко зажала вас в свои тиски, но если вы прочтёте его заранее, то сможете лучше подготовиться к этому моменту. Согьял Ринпоче так обобщает замысел этой книги [Sogyal Rinpoche, 1995, 28]:

Сейчас крайне важно, чтобы пробуждённое видение смерти и умирания распространилось во всём мире, на всех уровнях образования. Детей нужно не защищать от смерти, а с юных лет знакомить с её истинной природой и с тем, что они могут через неё узнать.

Почему бы не познакомить с этим видением в его простейших вариантах все возрастные группы? Знание о смерти, о том, как помочь умирающему, и о духовной природе смерти и умирания должно стать доступно всем слоям общества; ему необходимо обучать — глубоко и

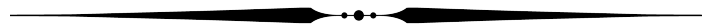
творчески — во всех школах, колледжах и университетах; особенно важно, чтобы оно стало доступно в больницах — врачам и медицинскому персоналу, которые заботятся об умирающих и на которых лежит большая ответственность за них.





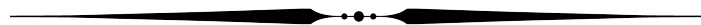
# **Часть 1**

## **ДУХОВНАЯ ПОДГОТОВКА**





# 1. Что сделать для себя перед смертью



Даже если вы должны умереть завтра, сегодня вечером вы должны к этому готовиться.

— Сакьонг Мипам Ринпоче <sup>12</sup>

К тому, кто подготовился и занимался духовной практикой, смерть приходит не как поражение, а как триумф и самый славный момент жизни — как её венец.

— Согьял Ринпоче <sup>13</sup>



## Как прожить хорошую жизнь и научиться отпускать

Самая важная часть духовной подготовки к смерти — жить подлинно духовной жизнью. Мы умираем так же, как живём. Как сказал о смерти поэт Кабир, «то, что обнаруживается тогда, обнаруживается уже теперь». Хорошая жизнь порождает хорошую карму, которая, действуя естественным образом, приводит к хорошей смерти. Максима «Карма о тебе позаботится» напрямую применима к смерти. Но когда вы слышите «Я о тебе позабочусь», имеет смысл поинтересоваться, кто это говорит — Мать Тереза или киллер из мафии. Когда мы будем умирать, хорошая карма позаботится о нас хорошо, а плохая — плохо. Далай-лама говорит [Dalai Lama, 1984, 20]:

Если вы проживаете каждый день, уменьшая свой эгоизм, с добротой, честностью, любовью и состраданием, это автоматически приведёт вас к нирване. Мы должны применять эти полезные учения в повседневной жизни. Не так уж важно, верите ли вы в Бога или в Будду; а если вы буддист — верите ли в перерождение. Вы должны жить добродетельной жизнью. Моя религия проста: главное — это любовь.

В сущности, карма — это привычка. Это импульс повторяющихся действий, которые входят в привычку. В наших собственных интересах развить как можно больше положительных привычек. В «Маханама-сутте» Будда говорит: «Подобно тому, как в горшке с водой растворённое в воде масло поднимается на поверхность, ваши добродетель, доброта, вера и щедрость поднимутся на поверхность, и вы понесёте их к следующей цели своего путешествия».

Практика добросердечия или *бодхичитты* — это сущность добродетельной жизни и самая лучшая привычка <sup>14</sup>. Бодхичитта или сердце, наполненное любовью и состраданием, также является сущностью Будды. Она очищает от негативной кармы и позволяет накопить позитивную карму. Лама Сопа Ринпоче сказал: «Самое главное — практиковать бодхичитту. Умереть с бодхичиттой — лучший вид смерти» [Zora Rinpoche, 2003, 5].

Постарайтесь сделать так, чтобы вашим эмоциональным состоянием «по умолчанию» была бодхичитта. Иначе говоря, задумайтесь, какова ваша автоматическая реакция на жизненные ситуации, особенно — сопряжённые с трудностями? О чём вы думаете: о себе, о том, как извлечь выгоду и избежать определённых ситуаций? Или же о других и о том, как помочь им? Когда первое отношение сменяется вторым, когда вы по умолчанию склоняетесь не к эгоизму, а к бескорыстию, это говорит о прогрессе на пути и является знаком вашей готовности к смерти. Если вы не уверены, как поступить в той или иной ситуации, просто откройте своё сердце и любите. Это упражнение в бодхичитте.

Если вы будете хорошим человеком и начнёте помогать другим, это создаст импульс, который плавно пронесёт вас через все бардо. Это важно, потому что большинство практик медитации, о которых мы будем говорить, совершенно незнакомы небуддистам. Но хорошая смерть и готовность к ней не являются прерогативой буддистов. Сила добродетели позаботится о любом, кто проживает жизнь с подлинной добротой. Тенга Ринпоче говорит: «Отношение бодхичитты превращает в практику Дхармы даже то, что выглядит как мирская активность»<sup>15</sup>. Бодхичитта подготовит вас к смерти. Она расстелит красную ковровую дорожку на вашем пути через бардо.

Далай-лама говорит: «Пока я живу, я буду медитировать на бодхичитте. Это придаёт смысл моей жизни. В момент смерти я буду медитировать на бодхичитте. Это поможет мне продолжить путь к просветлению». После этого Его Святейшество добавляет [Dalai Lama, 1995, 31]:

Если человек возвращает в себе такие духовные качества, как гармония ума, смирение, непривязанность, терпение, любовь, сострадание, мудрость и т.д., он вооружает себя силой и рассудительностью, необходимыми для эффективного решения проблем этой жизни, а поскольку он накапливает ментальное, а не материальное богатство, ему не придётся расставаться с ним после смерти. Ему не придётся вступать в посмертное состояние с пустыми руками.

Мы должны не только жить добродетельной жизнью, но и научиться отпускать. Если мы сумеем пресечь свои привязанности, то и наша жизнь, и наша смерть будут лёгкими. Во многих смыслах весь духовный путь связан с отпусканием и поэтому является подготовкой к смерти. Если мы идём по истинному пути, мы будем готовы. Сакьонг Мипам Ринпоче говорит: «Многие считают, что практика Дхармы — это подготовка к смерти, что всё, что делает буддизм, — это готовит вас к смерти. И мы действительно готовимся — и готовимся основательно»<sup>16</sup>. В этой книге мы ещё не раз вернёмся к теме отпускания.

Описанные ниже медитации, многие из которых предназначены для ежедневной практики, чрезвычайно полезны в момент смерти. Среди них есть как очень распространённые, так и довольно эзотерические. Смысл не в том, чтобы заставить вас практиковать все медитации, а в том, чтобы показать вам, как много вы можете сделать, чтобы подготовить себя наилучшим образом. Эти практики также указывают на то, насколько полезной подготовкой являются даже ваши ежедневные медитации.

Если какая-то практика покажется вам слишком мистической, не стоит волноваться. Эзотерические практики не всегда эффективней практик для новичков, особенно если новичок практикует искренне. Практики более высокого уровня часто бывают проще практик для начинающих. Высочайшая практика смерти — это простое расслабление в умирании. Важны качество практики и ваша вера в неё, а не число известных вам практик.

Главный редактор первого полного перевода «Тибетской книги мёртвых»<sup>17</sup> Грэм Коулман пишет об эзотерических практиках: «В сердце этих навыков медитации лежат сложные и тонкие практики, посредством которых мастера данных медитационных традиций имитируют процесс растворения сознания в момент смерти... Первоисточник этих учений — прямое, полное и устойчивое, основанное на опыте понимание абсолютной природы ума» [Coleman et al., 2005, xiv, xv]. Ещё раз повторю, что путешествие сквозь бардо — это путешествие сквозь ум, так что любая медитация, которая позволяет вам познакомиться с собственным умом, готовит вас к смерти.

Новичков может напугать огромное количество существующих медитаций. Все эти различные практики упомянуты потому, что переживание бардо сопряжено с трудностями. Как это бывает в самых ярких путешествиях, события не всегда развиваются по заранее запланированному сценарию. Если не сработал план А для бардо умирания, у нас есть план Б для бардо дхарматы и план В для бардо становления. Держа в своей аптечке первой помощи различные медитации, мы сможем достать одну из них и сделать неудачное путешествие удачным. Самое главное — подготовиться. Как сказал о смерти Чагдуд Тулку Ринпоче, «если вам нужно срочно справить нужду, туалет строить уже поздно».

Наконец, Далай-лама говорит о духе нашего путешествия так [Dalai Lama, 1995, xxvii, xxviii]:

Поскольку смерть — это состояние, в котором все грубые уровни энергии и сознания уже растворены и остаются лишь тонкие энергии и виды сознания, опытный йогин может посредством медитации вызвать состояние, практически идентичное действительному переживанию смерти. Это достижимо, поскольку медитация позволяет растворить грубые уровни энергии и сознания. Справившись с этой задачей, медитирующий обретает колоссальный потенциал решительного и необратимого прогресса на духовном пути.

В обычной жизни, зная, что нам придётся столкнуться с трудной или непривычной ситуацией, мы заранее тренируемся и готовимся к этим обстоятельствам, так что когда событие действительно происходит, мы полностью к нему готовы. Репетиция процесса смерти, а также промежуточного состояния и начала нового существования лежит в самом сердце пути высшей йога-тантры. Эти упражнения тоже являются частью моей ежедневной практики, и благодаря им, думая о переживании смерти, я даже ощущаю приятное возбуждение.





# **Практики и учения для подготовки к собственной смерти**



## Медитация шаматхи

В «Тибетской книге мёртвых», являющейся важнейшим текстом-руководством тибетского буддизма, многократно повторяются две главные темы. Первая из них: «Не отвлекайся». Она связана с *шаматхой*, способностью сохранять неподвижность ума, сосредоточенного на любом происходящем событии или объекте. (Вторая тема — практика медитации особого видения — обсуждается ниже.) Стабильность, достигаемая в шаматхе, позволяет вам с уверенностью смотреть в лицо любому переживанию. В жизни и — что ещё важнее — в смерти отвлечение имеет огромную силу. Французский философ Блез Паскаль писал: «Отвлечение — это единственная вещь, утешающая нас в наших мучениях и одновременно являющаяся величайшим из наших мучений». Шаматха избавляет нас от этого мучения.

Шаматха, или умиротворённое пребывание — это базовая форма медитации внимательности. Внимательность является мощной подготовкой, поскольку она не растворяется в момент смерти<sup>18</sup>. В момент смерти развитые навыки этой практики сами по себе послужат нам духовным спасательным тросом, за который мы сможем держаться в бардо и который вытянет нас из опасных ситуаций.

Один из лучших способов подготовки к смерти — научиться принимать её и сохранять полное присутствие в процессе умирания. Полное присутствие — это сущность внимательности, которая развивается посредством шаматхи. Поскольку смерть вызывает дискомфорт, быть с нею сложно. Как сказал Вуди Аллен, «я не боюсь смерти — я просто не хочу при ней присутствовать». Большинство из нас не присутствуют при своей смерти, тем самым усложняя её. Чтобы понять, о чём идёт речь, вспомните, как тяжело поддерживать полное присутствие, когда вы больны. Большинство из нас хочет оказаться где-нибудь ещё.

При отделении жизненной силы от тела даже опытные практикующие могут почувствовать боль. Соппротивление этой боли, сопротивление смерти или любому другому нежелательному событию порождает страдание<sup>19</sup>. Мы можем научиться принимать дискомфортное состояние смерти, если будем с внимательностью принимать каждый момент прямо сейчас. Замените противостояние равностным отношением. Как сказал Дзогчен Понлоп Ринпоче, «если вы умираете, будьте умирающим полностью и безоговорочно». Если сейчас не время для жизни, не пытайтесь быть живым.

Сначала внимательность развивается посредством практики шаматхи с формой или шаматхи *с опорой*. Этот тип шаматхи использует опору на тело, дыхание или объект, чтобы успокоить ум. Идея заключается в использовании устойчивой формы — пока у нас ещё есть такая форма — для стабилизации ума. Когда со смертью физическая стабильность исчезает, нашим основным прибежищем становится стабильность ума.

Когда мы умрём, якорь тела будет оторван, и ум вырвется на свободу. Если мы не готовы к этой свободе, мы можем запаниковать. Представьте, что вас

выбросило из космического корабля в открытый космос. Вызванная этим паника может заставить вас цепляться за всё подряд, лишь бы восстановить ощущение опоры. словно поскользнувшись на льду, мы рефлекторно тянемся и пытаемся ухватиться за всё, что может поддержать нас и не дать упасть. Этот рефлекс цепляния может толкнуть нас к принятию неудачной формы, а значит, неудачного рождения.

Результатом шаматхи является способность помещать своё внимание на любой выбранный объект и сохранять неподвижность ума, избегая отвлечений. Ваша осознанность остаётся там, куда вы её швырнёте, — подобно тяжёлому мешку, шлёпнувшемуся на землю. Следующим шагом после шаматхи с формой является бесформенная шаматха. Это способность направлять ум на *всё*, что возникает, а не только на конкретную форму, и сохранять его неподвижность. Вы снимаете с четырёхколёсного велосипеда два страховочных колеса и легко едете по любой поверхности.

Бесформенная шаматха, или шаматха *без опоры*, важна, поскольку когда во время смерти тело перестаёт функционировать, у нас не остаётся никакой стабильной формы, на которую мы могли бы направить свою внимательность. Нет ничего устойчивого, нам не на что опереться. Если ум не мечется в поисках любой формы, за которую можно было бы схватиться, в этой точке без опоры бесформенная шаматха позволяет нам успокоить его на любом переживании, не увлекаясь им. То, что у нас нет тела, в которое мы могли бы вернуться, не является более проблемой. Мы просто помещаем свой ум на всё, что происходит, тем самым обретая стабильность. «Перевернутые» медитации и «йога бессонницы», о которых пойдёт речь ниже, помогают развить этот навык. Бесформенная шаматха — это спасательный круг, не позволяющий нам утонуть в бурном и пугающем океане переживаний.

За простотой внимательности можно не заметить её глубины. Она — врата к бессмертию. Философ Людвиг Витгенштейн сказал: «Если под вечностью понимать не бесконечное течение времени, а безвременье, тогда вечно живёт тот, кто живёт в настоящем». Трунгпа Ринпоче и Падмасамбхава согласились бы с этим утверждением. Они учили, что существует четыре вида отношения к переживанию времени, делая акцент на четвёртом мгновении. Первыми тремя мгновениями называются условные переживания прошлого, настоящего и будущего. Четвёртое же мгновение вне времени, и потому бессмертно. Оно за пределами первых трёх. Четвёртое мгновение — это прямое переживание бардо дхарматы, которое, как мы увидим, лежит вне времени и пространства. Чтобы получить опыт бессмертной дхарматы, не обязательно умирать. Она тихо лежит между любой парой мыслей — а не только между парой жизнью <sup>20</sup>.

Хотя четвёртое мгновение лежит за пределами остальных трёх мгновений, в нём можно оказаться лишь пройдя через лазейку в настоящем. Иными словами, «сейчасность» — это узкий проход, ведущий в вечность. Современный учитель йоги Б. К. С. Айенгар сказал: «Йогин учится забывать о прошлом и не помышляет о будущем. Он живёт в вечном настоящем» [Iyengar, 1980, 9].

Если вы не видите дхармату в пространстве между мыслями, вы можете понять, что это такое, когда поглощены какой-то деятельностью. Если вы на сто процентов присутствуете в том, что делаете — играете с детьми, слушаете

концерт или работаете — время останавливается. Вы можете выйти из этого переживания, посмотреть на часы и поразиться тому, как быстро пролетело время. Это гармоничное переживание четвёртого мгновения — вход в мир, где время исчезает, а значит, исчезаете *вы* <sup>21</sup>.

Это волшебное состояние, близкое к тому, что психологи называют «состоянием потока», а спортсмены — «зоной», не обязано возникать случайно. Зону четвёртого мгновения можно развить, если научить ум присутствовать. Как сказал учитель дзен Бейкер Роси, внимательность повышает вашу «предрасположенность к случайностям». Чем больше вы практикуете внимательность, тем чаще попадаете в зону. Тот, кто развил шаматху, может позволить своему уму покоиться в медитативной поглощённости, или *самадхи*, и ощутить вкус бессмертия. Он вошёл в бессмертную зону полного присутствия <sup>22</sup>.

Несмотря на все сложности бардо, медитации, которые нас к ним готовят, не обязаны быть сложными по определению. *Простота* и *расслабление* — два ключевых наставления для прохождения бардо. Не нужно недооценивать силу внимательности. Индийский мастер Наропа сказал: «Поскольку [в бардо] сознание не имеет опоры, намерение внимательности сложно стабилизировать. Но умеющий поддерживать внимательность не встретит помех на пути. Даже одна сессия медитации в этом промежуточном состоянии может привести к освобождению» [Jamgön Kongtrul, 2007, 200].



## *Медитация випашьяны*

Вторая главная тема «Тибетской книги мёртвых» такова: «распознавание и освобождение одновременны». Это связано с *випашьяной*, практикой медитации особого видения. Шаматха успокаивает ум, а випашьяна позволяет его увидеть. Ясно видя свой ум, мы можем понять, как он функционирует. Это помогает нам искусно работать с ним. В бардо нам «приходится» работать со своим умом — просто потому, что там нет ничего другого. Внешний мир исчез, тело исчезло, так что реальностью становится ум. Благодаря медитации особого видения мы обнаруживаем, что всё возникающее в бардо — просто проявления ума. Такое распознавание освобождает нас.

Подобно тому как распознавание того, что мы спим, в состоянии сна (осознанное сновидение) освобождает нас от страданий сновидения, распознавание того, что мы находимся в бардо, освобождает нас от страданий бардо. Пока мы не осознаем своё сновидение, оно будет швырять нас туда-сюда как кусок пенопласта, попавший в бурный поток. Однако как только мы пробуждаемся к сновидению, при этом оставаясь в нём, правила игры резко меняются. Теперь мы полностью управляем переживаниями, которые только что управляли нами. Как во сне, так и в смерти этот уровень распознавания и связанное с ним освобождение достигаются посредством випашьяны, или «особого видения».

Вместо того чтобы верить в реальность устрашающих видений бардо и погружаться в кошмар, мы можем проснуться в бардо. Мы делаем это, *распознавая все видения как проявления нашего собственного ума*. Такое распознавание можно пережить в медитации. В наставлениях по медитации говорится, что мы должны отмечать всё, что нас отвлекает, как «мысли». Например, у нас возникает мысль о том, что нужно купить молока. Мы мысленно произносим «мысли», признавая, что отвлеклись, и возвращаемся к медитации. Наше *особое видение* растворяет отвлекающую мысль при первом контакте с ней. Отмечание и освобождение одновременны <sup>23</sup>.

Не распознавая мысли, мы словно проваливаемся в сон, хотя кажется, будто мы продолжаем бодрствовать. Любая дискурсивная мысль — это мини-сон. Проваливаясь в мышление без внимательности, мы проходим через жизнь — и вследствие этого через смерть — как во сне. Когда во время медитации мы произносим «мысли», мы будто говорим: «Проснись!» Мы просыпаемся и возвращаемся к реальности, а не к своим сновидениям (мыслям) о ней. Если в течение дня мы сможем проснуться и быть внимательными, мы также сможем проснуться в бардо, после того как умрём. С этим связано значение слова «будда» — «пробуждённый». Пробуждение — плод шаматхи и випашьяны.

Мы уже говорили, что в бардо ум (мысль) становится реальностью. К чему вы сможете вернуться, если не будет ума? Вы просто вернётесь к этому распознаванию. Как и в осознанном сновидении, вы осознаёте, что всё



возникающее — лишь игра вашего ума. Это позволяет вам быть свидетелем всего, что проявляется, без вовлечения. Поскольку у вас больше нет ни тела, ни какого-либо другого материального объекта, в котором вы могли бы найти прибежище, вы принимаете прибежище в самом распознавании (осознавании). С этой пробуждённой точки зрения неважно, что происходит. Всё это лишь проявления ума<sup>24</sup>.



## Четыре напоминания

*Четыре напоминания*, или *четыре мысли, поворачивающие ум*, — это важная практика подготовки к смерти, поскольку они наконец позволяют повернуть внутрь ум, непрерывно глядящий наружу<sup>25</sup>. Они, как и внимательность, предоставляют способ работы с отвлечениями. Они делают ключевое указание «не отвлекайся» более простым в исполнении. Четыре напоминания показывают нам, что проблема не только в сиюминутных отвлечениях, но и в отвлечениях на уровне всей нашей жизни. Без постоянных напоминаний мы можем стать небрежными и впустую потратить всю свою жизнь<sup>26</sup>.

Трунгпа Ринпоче сформулировал эти напоминания так<sup>27</sup>:

1. Размышляйте о драгоценности дарованных вам свободы и благополучия. Их сложно обрести и легко потерять, поэтому сейчас, обладая ими, я должен заниматься тем, что имеет смысл.

2. Этот мир не вечен, а его обитатели смертны. Жизнь существ подобна пузырькам на воде. Смерть придёт без предупреждения, и тогда это тело станет трупом. В этот момент мне поможет лишь Дхарма. Я должен усердно практиковать её.

3. Когда придёт смерть, я буду беспомощен. Поскольку я создаю карму, я должен отринуть все злодеяния и постоянно посвящать себя благим делам. Думая таким образом, я буду проверять себя каждый день.

4. Дом, друзья, богатство и комфорт сансары есть непрерывная пытка трёх страданий. Они подобны пиру перед тем, как палач отведёт вас на казнь, так что я должен отсечь желание и привязанность и достичь просветления усердным трудом.

Как долго следует размышлять над этими напоминаниями? До тех пор, пока наш ум не развернётся и мы не перестанем надеяться на сансару, осознав, как глупо искать счастье во внешнем мире<sup>28</sup>.

Большинство из нас проводит жизнь, устремив взгляд во внешний мир, в погоне за мыслями и вещами. Мы отвлекаемся на всевозможные объекты и редко заглядываем в ум, являющийся первоисточником всех этих объектов. Однако если мы повернём свой ум и посмотрим в верном направлении, мы увидим путь к хорошей жизни — и хорошей смерти. Вместо того чтобы увлекаться внешними конструктами ума, мы наконец займёмся изучением программы самого ума.

Часто можно услышать, что предварительные практики важнее основных. Значение этих четырёх напоминаний как предварительной практики невозможно переоценить. Чокьи Ньима Ринпоче сказал, что если мы действительно найдём им место в своём сердце, путь к просветлению будет наполовину пройден. Эти

размышления развивают отвращение к обусловленным проявлениям, указывают на их бесполезность и заставляют осознавать предпочитать себя объектам, которые воспринимаются как внешние. Они отвращают ум от суррогатных наслаждений и направляют его на истинное наслаждение, которое можно найти лишь внутри.

Четыре мысли напоминают нам о драгоценности человеческой жизни; о том, что мы умрём; о том, что карма следует за нами повсюду; и о том, что сансара — это пустая трата времени, лишь прибавляющая страданий. Выучите их наизусть. Они изменят вашу жизнь, помогут сосредоточить ум и станут вашими советчиками во всех делах. Как сказал автор первого словаря английского языка Сэмюэл Джонсон, «если человек знает, что через две недели будет повешен, это прекрасно сосредоточивает его ум».

Что бы вы сделали, если бы вам оставалось жить шесть месяцев? Что бы вы исключили из своей жизни? Что бы вы сделали, если бы вам оставался один месяц, одна неделя, один день? Индийский мастер Атиша сказал: «Если вы не размышляли о смерти утром, вы потратили утро впустую. Если днём вы не размышляли о смерти, вы потратили день впустую. Если вы не размышляли о смерти вечером, вы потратили вечер впустую». Четыре напоминания не дают нам тратить время впустую.

Один из лучших способов подготовиться к смерти — это признать, что мы действительно умрём. Мы падаем в чёрную пропасть и понятия не имеем, что ждёт нас на дне. Буддолог Энн Кляйн утверждает: «Жизнь — что-то вроде заключённого, приговорённого к смерти. Признание собственной смертности означает, что мы хотим видеть истину. Видение истины возвращает нас на землю. Оно возвращает нас в настоящее» [Klein, 2009, 88]. Мы все знаем, что умрём. Но мы не чувствуем этого нутром. Если бы мы это чувствовали, то практиковали бы с таким рвением, словно на нашей голове загорелись волосы и мы пытаемся сбить огонь.

Трунгпа Ринпоче сказал, что до тех пор, пока мы не впустим смерть в своё сердце, наша духовная практика останется дилетантской. Как выразился писатель Сэм Харрис: «Хотя мы стараемся об этом не думать, практически единственное, в чём мы можем быть уверены в этой жизни, — это то, что однажды мы умрём, и тогда всё останется позади. И всё же, парадоксальным образом, в это почти невозможно поверить. Похоже, наша собственная смерть не входит в то, что кажется нам реальностью. Мы сомневаемся в единственной вещи, которая совершенно несомненна» [Harris, 2004, 38].

Мы видим, как рядом умирают другие люди, и всё же по какой-то причине чувствуем, что мы будем исключением. В индийской эпической поэме «Махабхарата» мудрому Юдхиштхире задают вопрос: «Что в жизни удивительней всего?». Юдхиштхира отвечает: «То, что человек, видящий, как вокруг него умирают другие люди, не задумывается о том, что сам он умрёт». Однако если мы признаем смерть и сделаем её своим советчиком, она расставит приоритеты в нашей жизни, разожжёт в нас дух отречения и станет стимулом для практики медитации. Будда сказал: «Среди всех впечатков ног величайший и глубочайший — отпечаток ноги слона. Среди всех размышлений величайшее и глубочайшее — размышление о непостоянстве». Тот, кто умирает, окружив себя

наибольшим количеством игрушек, всё равно умирает.

Привнесите эти высочайшие напоминания в свою жизнь. Осознайте, что жизнь подобна пламени свечи на ветру. Визуализируйте своих друзей и членов семьи и скажите: «Дядя Джо умрёт, моя сестра Сара умрёт, мой друг Билл умрёт, я сам умру». Поставьте фотографии умерших близких на свой стол или алтарь, приклейте напоминания со словами «смерть» или «я умру» в ящиках своего шкафа или стола, каждый день читайте некрологи, посещайте дома престарелых и инвалидов, кладбища и похороны. Суть духовной практики — это памятование, будь то памятование о необходимости вернуться в настоящее или памятование об истине непостоянства. Делайте всё возможное, чтобы осознать, что ваше время истекает и что вы можете умереть уже сегодня. Вы буквально в одном вдохе от смерти. Выдохните, не вдыхайте — и вы мертвы.

Одна из отличительных черт ученика, достигшего высокого уровня, в том, что он наконец осознаёт: возможно, это случится именно сегодня. Как пел Пол Саймон, «и вновь и вновь я стану притворяться, будто моей жизни нет конца...». В сущности, всю свою жизнь мы занимаемся тем, что переставляем шезлонги на палубе «Титаника». Куда бы мы ни поставили свой шезлонг, какое бы удобное место ни попытались занять, мы всё равно отправимся на дно.

Эти учения убеждают нас не тратить свою жизнь впустую — чем большинство из нас занимается как в прямом, так и в переносном смысле. Инвестируйте свою жизненную энергию с умом. Используйте подаренную вам бесценную возможность и не тратьте жизнь понапрасну. Четыре мысли, поворачивающие ум, поворачивают его от безрассудных *трат* к мудрым *вкладам*. Инвестируйте в свои будущие жизни прямо сейчас<sup>29</sup>. Если говорить о моём личном опыте, эти учения оказались величайшим даром для моего изучения и практики бардо. Хоть я и «тормоз», но в конце концов и до меня дошло: я умру, и, возможно, умру сегодня. Моя жизнь полностью преобразилась, потому что теперь я в это *верю*.

Эти напоминания могут показаться мрачной одержимостью смертью, но это происходит лишь в силу нашего крайнего отвращения к умиранию. Большинство из нас видят смерть как своё окончательное поражение. Историк Арнольд Тойнби сказал: «Смерть — это не по-американски». А гуру фитнеса и диетологии Джек Лалейн однажды заметил: «Я не могу позволить себе умереть. Это испортит мой имидж». Мы живём, отрицая смерть, и наши страдания во время смерти прямо пропорциональны силе этого отрицания. Четыре напоминания говорят о бескомпромиссной истине реальности и готовят нас к встрече с ней.

Лама Сопа Ринпоче учит [Zopa Rinpoche, McDonald, 2010, 52]:

Самое последнее, что [Будда] оставил после себя, самое последнее учение — что-то вроде завещания, в котором обычные люди говорят о мирских вещах, самых дорогих вещах для обычных людей: самая важная и полезная вещь, которую мог завещать Будда Шакьямуни, и самая важная вещь, которую мы должны осознать и понять, — это истина и реальность непостоянства... это было кульминацией его карьеры учителя. В одном-единственном слове «непостоянство» заключён весь спектр страданий сансары.

Четыре напоминания в комбинации с шаматхой придают уму силу, которая оказывается полезной как нам самим, так и другим людям. Сакьонг Мипам Ринпоче учит: «Сила шаматхи в том, что наш ум замедляется и стабилизируется достаточно для того, чтобы выявить реальность, на самом деле увидеть её. Тогда, если умирает кто-то из наших знакомых, это не оказывается для нас таким потрясением. Нам может быть грустно — это связано с состраданием, но мы настолько приняли идею смерти, что она глубоко проникла в нашу жизнь. Это называется силой ума»<sup>30</sup>. Такая стабильность естественно сияет, стабилизируя ум умирающего и помогая ему, когда всё остальное уносится прочь.

Иногда умирающие завидуют тем, кого оставляют позади. «Почему я должен умереть, если все остальные до сих пор живы? Это нечестно! Почему я?» В этот момент умирающему необходимо вспомнить, что те, кто остаётся, не возвращаются на вечеринку, которая будет продолжаться бесконечно. Те, кто остаются, возвращаются к жизни, полной сложностей и страданий трёх видов<sup>31</sup>. Умирая, помните, что остальные тоже присоединятся к вам (это лишь вопрос времени), точно так же, как вы совсем скоро присоединитесь к миллиардам тех, кто уже покинул эту жизнь и отправился навстречу новой. Те, кто остаётся, — в меньшинстве. Не выживет никто.



## *Теоретическая подготовка*

Один из лучших способов подготовиться к бардо — изучить их теоретически. Изучите карту, и вы узнаете территорию. Изучение бардо подобно установке внутреннего GPS-навигатора. После смерти вы будете знать, где вы и что вам делать.

Изучение бардо создаёт правильное воззрение. Это воззрение позволит вам увидеть путь сквозь тьму смерти и избавит от страха. Оно также вдохновит вас на медитацию, что послужит подготовкой к смерти и поможет перейти от понимания к непосредственному опыту. Уверенность, рождающаяся из воззрения и медитации, проявляется в действии. Обладая стабильностью ума, развитой благодаря воззрению и медитации, мы можем принести пользу себе и другим, поскольку теперь знаем, что делать. Эта тройка — воззрение, медитация и действие — центральное учение о прогрессе на духовном пути.

«Гом», тибетское слово, обозначающее медитацию, переводится как «привыкание», а привыкание является центральной темой данной книги. Медитация связана с привыканием ко всем аспектам ума. Это важно, поскольку, как мы уже знаем, путешествие через бардо в действительности является путешествием через ум. Это путешествие *сквозь* ум, сквозь его мудрость и его заблуждения. Таким образом, подготовиться к встрече со смертью значит научиться смотреть в лицо самому себе.

Знакомясь с бардо в рамках их теоретического изучения, мы знакомимся со своим умом, а привыкая к своему уму в ходе медитации, мы привыкаем к бардо. Смерть — это не враг. Настоящие враги — это неведение и отсутствие привычки. Практика и изучение побеждают этих врагов.

Как мы увидим далее, заблуждающиеся аспекты нашего ума умирают в бардо умирания, аспекты мудрости проявляются в бардо дхарматы, после чего заблуждающиеся аспекты возрождаются в бардо становления. Именно поэтому люди переживают бардо по-разному<sup>32</sup>. И именно поэтому мы никогда не должны позволять карте — какой бы подробной она ни была — ограничивать переживание территории.

Когда ум освобождается от тела, он становится «в семь–девять раз яснее». Это туманное высказывание из текстов о бардо разъясняется ниже в комментарии Трангу Ринпоче. Оно предполагает, что наставления, услышанные сейчас, можно вспомнить после смерти. Трангу Ринпоче говорит [Thrangu Rinpoche, 1997, 107]:

Прослушивание этих наставлений [о бардо] создаст определённую привычку, или отпечаток, в вашем уме, и вы вспомните этот отпечаток, когда достигнете этой стадии бардо. Например, обнаружив себя в бардо становления, вы увидите происходящее и подумаете: «Минуточку, я об этом слышал. Так-так, когда произойдёт то-то и то-то, я должен сделать то-то и то-то». Это вам обязательно поможет — и очень сильно... [Наставления о бардо] будут особенно полезны вам в тот момент, когда



вы окажетесь в самой опасной ситуации и будете испытывать стресс и ужас — иными словами, когда они особенно нужны.

Вам может казаться, что вы не способны будете вспомнить эти наставления в бардо и обречены на сложное путешествие, однако Ринпоче добавляет [Ibid., 115]:

[Поскольку] у вас нет материального тела, ваш ум становится самой мощной вещью в вашем переживании; таким образом, добродетельные состояния ума, а также состояния медитативной поглощённости и т.п. в бардо имеют бóльшую силу, чем в обычной жизни... Все эти типы медитации в бардо станут гораздо мощнее и яснее...

Страх всегда ассоциируется с неизвестным или непривычным. Страх и неведение — почти синонимы. Посредством теоретической подготовки и практики мы рассеиваем тьму неведения, окутывающую смерть, и трансформируем страх в бесстрашие. Это работа Манджушри, божества мудрости. Его гневное проявление носит имя Ямантака, «сокрушитель Ямы». Яма — это воплощение смерти. Так что Ямантака, бескомпромиссная и почти что гневная мудрость — это способ победить смерть. Иными словами, мы побеждаем и трансформируем смерть посредством привыкания к ней.

Одна из причин, по которой нам так сложно покинуть этот мир, заключается в том, что мы к нему очень привыкли. Он — всё, что мы знаем. Хотя он — сансара, его устройство даёт нам чувство уюта, защищённости и безопасности, от которых так сложно отказаться. И наоборот: одна из причин, по которым нам так тяжело шагнуть в новый мир, заключается в его неизведанности. Мы его совсем не знаем. Хотя он предоставляет нам больше возможностей для просветления, мы боимся сделать шаг в неизвестность. Таким образом, слишком сильная привычка к этому миру и недостаточное знакомство с другим миром осложняют переход. Иными словами, слишком сильная привычка к нашему поверхностному заблуждению и недостаточное знакомство с истинной мудростью (и то, и другое открывается в бардо) создают причины для трудного посмертного путешествия.

В данной книге мы будем несколько раз возвращаться к этой важной теме, поскольку именно недостаток привычки выбрасывает нас из бардо дхарматы в бардо становления, а следовательно, обратно в сансару. На этом знании основано отречение. Что мы выберем: сияющую и непривычную мудрость и пробуждение или такое уютное и привычное заблуждение — и очередной сон?

Нужно добавить, что знание о бардо — это больше, чем просто знание о смерти. Это краткое описание всего пути. Это означает, что переживания бардо имеют место на уровне микрокосма каждую ночь, когда мы «умираем» во сне и «вновь рождаемся» следующим утром, а также между рождением и смертью любой мысли. Изучение бардо не только помогает нам умереть хорошей смертью, но и жить хорошей жизнью. К этой теме мы также вернёмся ещё не раз<sup>33</sup>.



## Тонглен

Тонглен («посылать и принимать») — практика, в ходе которой мы принимаем страдания других существ и посылаем им всё хорошее, что есть в нас самих — является мощной подготовкой к смерти. Она имеет особенную силу, когда практикуется умирающим, а также когда её выполняют для того, кто уже умер<sup>34</sup>. Тяжесть этой практики сравнима с тяжестью смерти. Я заметил, что чем больше времени я нахожусь рядом со смертью, тем больше полагаюсь на тонглен.

Причина, по которой мы страдаем при жизни, а также во время смерти, заключается в нашем эгоизме. Когда мы мыслим узко, малозначительный повод приводит к сильному раздражению. Напротив, когда мы мыслим широко, серьёзные трудности кажутся несущественными. Тонглен предполагает широту мышления и чувств. Чтобы мыслить широко, мы в первую очередь должны размышлять о том, как нам повезло. У нас есть драгоценная Дхарма, указывающая путь через бардо, а также возможность трансформировать смерть в пробуждение. Нам невероятно повезло умирать при поддержке учений Будды — того, кто пробудился и превзошёл смерть.

Теперь подумайте о миллионах людей, умирающих безо всякой поддержки. Представьте всех тех, кто умирает в одиночестве, без физического или духовного прибежища, и тех, чья смерть сопряжена с насилием. Мы можем облегчить свои муки, если посмотрим на свою смерть в более широкой перспективе. Тонглен предоставляет такую перспективу и делает нашу смерть более осмысленной.

Если вы возьмёте чайную ложку соли и высыпете её в рюмку воды, это сильно изменит воду. Она станет крайне солёной. Но если вы возьмёте то же количество соли и высыпите его в озеро Мичиган, соль не окажет на воду практически никакого воздействия. Тонглен превращает наш ум из рюмки в озеро Мичиган. Страдание — на любом уровне — является результатом неспособности ума адаптироваться к определённому переживанию. Лама Сопа Ринпоче говорит [Zopa Rinpoche, McDonald, 2010, 27]:

Постарайтесь умереть с такой мотивацией. Если вы умрёте с мыслью о бодхичитте, ваша смерть станет причиной вашего просветления, а также просветления всех живых существ. Живите с этой драгоценной мыслью... Когда вы приблизитесь к смерти, вам следует думать так: «Я прохожу через смерть ради блага всех живых существ». Постарайтесь умереть с этой мыслью. Так вы умрёте ради блага других. Умирание с мыслью о других — лучший способ умереть.

Индийский мудрец Шантидэва сказал: «Если хочешь быть несчастным, думай только о себе. Если хочешь быть счастливым [даже в смерти], думай только о других». В свете сказанного тонглен является способом практики доброго сердца бодхичитты. Когда я однажды спросил Тругпу Ринпоче, какую практику он будет выполнять в момент смерти, он ответил: «Тонглен».



## *Перевернутые медитации*

Тонглен входит в семейство практик, которые можно назвать «перевернутыми» медитациями<sup>35</sup>. Они названы «перевернутыми», так как в ходе этих практик мы делаем вещи, противоположные тому, что обычно ассоциируется с медитацией. Перевернутые медитации расширяют наши представления о медитации и готовят нас к смерти. Они опираются на следующий принцип: если вы можете впустить нежелательный опыт в святилище здравого смысла, которое создаёт медитация, то вы можете трансформировать препятствие в благоприятную возможность. Этот подход применим в жизни, и — даже в большей степени — в смерти. Если вы можете привнести смерть на путь, вы можете перевернуть её, превратив в просветление. Самое нежелательное переживание превращается в самое желанное. Тонглен — это классическая перевернутая медитация, поскольку мы принимаем тьму других и посылаем им наш свет. Это противоположно способу работы нашего эго<sup>36</sup>.

**Медитация на боли** — это перевернутая медитация, готовящая нас к мучительному бардо умирания. Помимо эмоциональной боли отпускания часто присутствует физическая боль, связанная с болезнью. Чтобы подготовиться к этой боли, мы добровольно привносим её в свой опыт уже сейчас, на своих условиях.

Перевернутые медитации выполняются в контексте медитации шаматхи. Это даёт закалку, позволяющую установить правильные отношения с нежелательными переживаниями. В рамках медитации на боли вы можете после нескольких минут шаматхи укунить себя за губу или за язык, или воткнуть ноготь в большой палец, а затем исследовать возникшее ощущение. Войдите в боль. Что такое боль? Из чего она состоит? Что происходит, когда я растворяюсь в ней? Перевернутые медитации неприятны. Как, впрочем, и смерть. Выполняйте их короткими сессиями и помните, что их смысл не в мазохизме.

Хотя боль может не пройти, страдание исчезнет. Медитация на боли помогает нам стереть то, что Тругпа Ринпоче называл «негативной негативностью», то есть сопротивление боли. Негативная негативность подобна вонзившимся в вас двум стрелам. Первая стрела причиняет вам физическую боль. Если вы можете быть с этой болью и установить прямой контакт с ней, она по-прежнему будет болью, но не такой мучительной, как если вы соедините её со своей историей. Вторая стрела — это ментальный комментарий, превращающий простую боль в сложное, комплексное страдание.

Когда вы соединяетесь с болью, тот, кто испытывает боль, исчезает. Характер боли меняется<sup>37</sup>. Эта практика радикально меняет наше отношение к дискомфорту. Она переворачивает его. В следующий раз, когда у вас заболит голова, превратите свою боль в медитацию. Понаблюдайте, как боль трансформируется на ваших глазах.

Перевернутые медитации требуют усердия. Вместо того чтобы нырять в боль, мы предпочли бы сидеть в умиротворённом состоянии. Однако чтобы

установить здоровые отношения с нежелательными переживаниями, мы должны провести с ними какое-то время. Это всегда проще сделать на наших собственных условиях. Нам может показаться, что мы сумеем наладить отношения с болью или со смертью, лишь прочитав о них, но такие ожидания редко оправдываются, когда мы действительно испытываем боль или умираем.

Дзогчен Понлоп Ринпоче говорит [Dzogchen Ponlop Rinpoche, 2006, 191–193]:

Очень сложно трансформировать переживание сильного страдания, если мы не заложили основу в виде работы с болью, на которую можем опереться. Поэтому сначала необходимо работать с болевыми ощущениями и болезнями небольшой силы и выяснить, как мы можем привнести их на путь. В дальнейшем, когда наше заболевание будет более серьёзным, мы сможем привнести на путь и его. В конце концов мы будем способны привнести на путь даже самые изматывающие и болезненные состояния... Если вы привыкнете наблюдать за переживанием боли — если вы действительно сможете наблюдать за ней и ваш ум будет покоиться в чистом ощущении, то вы увидите, чем это отличается от того, как вы обычно переживаете боль... Когда нас поразит более серьёзная болезнь, она не окажет на нас прежнего сокрушительного воздействия. Она не будет такой проблемой и шоком, как прежде. Мы даже сможем встретить боль и страдание умирания с большей уверенностью, потому что они станут для нас привычной, а не неизведанной территорией. Когда момент смерти действительно наступит, мы сможем посмотреть на эту боль и трансформировать её.

Я практиковал медитацию на боли много лет, и теперь совершенно по-иному отношусь к укусам насекомых или внезапному удару по пальцу. Моё автоматическое отвращение к боли сменилось практически духовным переживанием. Пульсирующее ощущение в пальце напоминает мне о необходимости медитировать, и это меняет интенсивность боли. Я начинаю привносить боль на свой путь.

Другая перевёрнутая медитация — **намеренная стимуляция мыслетворчества**. Вместо того чтобы успокаивать свой ум, подстегните его. Начните с шаматхи, а затем поднимите в своём уме самый сильный шторм. Думайте о вчерашнем дне и о завтрашнем, представляйте себе Париж, Нью-Йорк и египетские пирамиды. Думайте так быстро, как только сможете. Это ваш шанс сделать то, что вам всегда хотелось сделать на своей подушке для медитации, — ментально оторваться. Это особенно полезно в связи с кармическим бардо становления, когда вновь поднимающийся шторм кармы несёт нас к следующей жизни. Привыкнув к этим ветрам сейчас, мы сможем пройти по бушующему океану позже.

Обратите внимание, что вы способны спокойно сидеть в центре этого добровольно спровоцированного циклона и оставаться незатронутыми его буйством. Вы учитесь удерживать свою позицию посреди ментального хаоса. Не покупайтесь на мысли и эмоции. Просто наблюдайте их бунт. Эта практика

расширяет представление о шаматхе: даже если ваш ум ревёт и завывает, вы способны сохранять внутреннее спокойствие. Как сказал мудрец и учитель адвайта-веданты Шри Нисаргадатта Махарадж, «освобождает незаинтересованность».

Выполняйте эту медитацию в течение одной минуты. Отдохните в шаматхе и повторите всё снова. Поскольку перевёрнутые медитации очень интенсивны, непродолжительные сессии позволяют избежать чувства сожаления. Не нужно недооценивать силу коротких медитаций. Понлоп Ринпоче говорит: «Мы обычно считаем всё малое незначительным и не стоящим наших усилий. Например, если у нас есть всего пять минут на то, чтобы выполнить медитацию, мы говорим себе: „Пять минут — это такой пустяк. Этого недостаточно, чтобы изменить мою жизнь. Мне необходимо практиковать как минимум час“» [Op. cit., 192]. Но когда речь идёт о медитации, краткость таит в себе семя успеха. Это похоже на бег. Вы не начинаете занятия бегом с марафона. Вы начинаете с коротких пробежек и постепенно увеличиваете дистанцию. Часто повторяемые короткие сессии так же эффективны — если не более эффективны, чем нечастые продолжительные сессии. Когда же речь идёт о соединении медитации и пост-медитационного состояния, то есть о способе превратить свою жизнь в медитацию, ничто не сравнится с короткими и частыми сессиями.

Ещё одна медитация — **намеренно поместить себя в шумную и чрезмерно стимулирующую среду** и постараться не потерять равновесие. Включите телевизор, врубите стереосистему, заставьте звонить будильник и сидите в этой какофонии. Отправляйтесь в шумное и безумно суматошное место и медитируйте там. Если у вас есть дети, такая среда — часть вашей жизни. Как-то раз один из сыновей Тулку Ургьена Ринпоче пожаловался ему на то, как сложно медитировать в Катманду в Непале из-за шума и других отвлечений. Ринпоче ответил: «Если ты не можешь практиковать в этих условиях, как ты будешь практиковать в бардо?»

Во всех перевёрнутых медитациях находите тишину в шуме, неподвижность в движении. Даже если вы никогда не будете выполнять эти медитации, уже само знание о них поможет вам развернуть своё отношение к нежелательным переживаниям на 180 градусов. В следующий раз оказавшись в безумной обстановке, например на станции метро «Таймс-сквер», вспомните эти наставления и трансформируйте хаос в медитацию<sup>38</sup>.

Я часто бываю в Индии, в стране тотального хаоса. Вместо того чтобы выходить из себя, когда на меня обрушиваются все эти мухи, жара, шумы, попрошайки и загазованный воздух, которым сложно дышать, я стараюсь расслабиться в этой преисподней. Я переворачиваю свой обычный подход защиты от этих ситуаций и привношу их на путь. Бывают моменты, когда я просто не в состоянии этого сделать, и мне приходится бежать. Но даже в таких ситуациях я поддерживаю дух этих странных медитаций и стараюсь преобразовать своё импульсивное отвращение.

Вершиной всех этих перевёрнутых медитаций является развитие равностности, то есть способности беспристрастно относиться ко всему, что возникает. На высших этапах пути не остаётся предпочтений в отношении хаоса или спокойствия, сансары или нирваны. Всё переживается одинаково. Нет



стремления к приятным переживаниям, нет избегания неприятных переживаний.

Как мы уже видели, отвлечение — это одна из самых больших проблем в жизни и в смерти. Поэтому одно из самых важных наставлений — «Не отвлекайся». Перевернутые медитации — гроза отвлечений, поскольку они приносят отвлечения на путь. Они показывают нам, как перевернуть наше отношение к отвлечениям. Вместо того чтобы чувствовать, что нашу медитацию постоянно прерывают мысли, звуки и даже сама жизнь, с помощью перевернутых медитаций мы приносим эти отвлечения в свою практику. Они становятся нашей практикой. Кхенпо Цултрим Гьяцо Ринпоче говорит: если вы, находясь в ретрите, слышите шум, который вызывает в вас гнев, это знак того, что вы не можете привести отвлечение на путь.

Поскольку страх — обычное для бардо явление, Кхенпо Ринпоче рекомендует *просмотр фильмов ужасов* как способ работы со страхом. Это мощная перевернутая медитация, помогающая во всех бардо, но в первую очередь в бардо становления. Поскольку мы не распознаём видения этого бардо как проекции нашего ума, чем больше мы в него углубляемся, тем более ужасающим оно становится. Страх становится настолько острым, что может заставить нас ухватиться за неблагоприятное рождение, лишь бы избежать силы воздействия нашего собственного ума<sup>39</sup>. Если мы наладим отношения со своим страхом сейчас, это поможет нам работать с ним в бардо и избежать такого рождения.

Мне эта перевернутая медитация кажется по-настоящему сложной. Фильмы ужасов отвратительны, наполнены насилием и крайне неприятны для просмотра. Мне обычно приходится отворачиваться или ставить фильм на паузу, чтобы привести в него ощущение медитации. Моя обычная реакция — крайняя степень отторжения. Но каким бы искусственным и даже глупым это ни казалось, эти фильмы действительно вызывают массу отвратительных чувств. Это позволяет мне познакомиться с теневой стороной собственного существа, с тёмной стороной, выходящей на свет в бардо становления. Фильмы ужасов дают мне возможность подружиться с ужасными эмоциями, с которыми без них я бы никогда не столкнулся.

Ключевое наставление — как для жизни, так и для смерти, — соединять всё, что мы переживаем, с медитацией. Это сложно сделать без настоящей практики. Стоит возникнуть нежелательному переживанию, и в игру тут же вступают привычные тенденции, мы бежим от переживания или не устанавливаем с ним надлежащих отношений. Перевернутые медитации позволяют нам заменить эти плохие привычки хорошими. При возникновении сложной ситуации в игру вступает мудрость, а не заблуждение.





## Практика чистой земли

Несколько лет назад я задал Трангу Ринпоче, часто дающему учения о бардо, такой вопрос: «Если буддист узнает, что ему осталось жить всего год, на какую практику ему следует сделать упор?» — и получил ответ: «На практику чистой земли». Этот ответ может удивить изучающих тибетский буддизм, в котором редко упоминают чистые земли. Кхенпо Картар Ринпоче говорит, что при приближении смерти основное божество, с которым мы должны установить связь, — это Амиабха, главный будда чистых земель. Практика чистой земли важна, поскольку если вы не достигнете просветления в бардо, лучшее, что вы можете для себя сделать, — это родиться в чистой земле.

Это хорошо по нескольким причинам. Во-первых, рождение в чистой земле хотя и не является нирваной, лежит за пределами сансары<sup>40</sup>. Родившиеся там свободны от старения, болезни и смерти, характерных для сансарического существования. Там нет явного страдания. Во-вторых, оттуда не возвращаются. Родившись в чистой земле, вы уже никогда не падёте в сансару, если только не сделаете этого добровольно. В-третьих, духовный прогресс в чистой земле происходит стремительно. Вы словно рождаетесь в стране, где вокруг одни ламы и все практикуют Дхарму. Эволюционный центр притяжения здесь настолько высок и силен, что вы просто не можете не развиваться. В-четвёртых, духовный прогресс позволяет вам развить сверхъестественные когнитивные способности. Благодаря этим способностям вам проще помогать другим. Отправиться в чистую землю не значит избавиться от обета бодхисаттвы помогать всем существам — это возможность быстрее исполнить данную клятву. Это как пойти в школу вместо того, чтобы оставаться в детском саду. В-пятых, рождение в чистой земле — это ваше последнее рождение перед достижением просветления<sup>41</sup>.

Самая знаменитая чистая земля — сердце традиции чистых земель — это Сукхавати, «Земля Блаженства». Сукхавати, как правило, считается единственной землёй, в которой могут родиться обычные существа вроде нас. Рождение практически во всех остальных чистых землях требует достижения первого *бхуми*, что является очень высоким уровнем духовной реализации<sup>42</sup>. Тибетская традиция, подход которой отличается от корейской, китайской или японской школ практики чистой земли, основана на утверждении, к которому мы ещё не раз вернёмся: всё следует за умом. Развитие чистых состояний ума в этой жизни приведёт нас в чистую землю после смерти. Калу Ринпоче говорит [Kalu Rinpoche, 1995, 102]:

Благодаря ориентации, которую мы придали своему уму [в этой жизни], оказавшись в бардо, мы осознаем, что умерли, и увидим Амиабху, явившегося, чтобы приветствовать нас. Мы узнаем его и пожелаем родиться в его чистой земле. Этой мысли достаточно для того, чтобы мы отправились туда немедленно.

Существуют четыре основные медитации, создающие условия, необходимые для рождения в Сукхавати. Первая — это созерцание атрибутов будды Амитабхи, создавшего для нас эту чистую землю, а также атрибутов самой земли Сукхавати. Это достигается посредством изучения описаний в «Сутре подробного описания Сукхавати» или последовательных визуализаций «Сутры созерцания»<sup>43</sup>. В момент смерти ментальный ландшафт становится ландшафтом земли.

Вторая практика — это накопление заслуг<sup>44</sup>. Хотя передача заслуги Амитабхой является главной силой, ведущей к нашему рождению в Сукхавати, нам также необходимы собственные заслуги. Третья практика — развитие ума просветления, или бодхичитты. Тулку Тхондуп говорит: «Вы должны дать обет или обладать намерением вести всех без исключения существ-матерей в Чистую землю блаженства безо всякого эгоизма, а также исполнять это устремление на практике посредством медитации и добрых дел» [Tulku Thondup Rinpoche, 2005, 239].

В-четвёртых, посвящайте заслугу, которую вы накопили, рождению в Сукхавати, и почувствуйте горячее устремление родиться там. Твёрдо верьте, что вы посвящаете заслугу точно так же, как это делали ваши предшественники на пути к просветлению. Такие посвящения и устремления, подобно рулю, направляют нашу заслугу к цели рождения в Сукхавати.

Все четыре причины основаны на вере в Амитабху и его чистую землю. Это самое важное условие входа в Сукхавати. Мы должны действительно верить в эту чистую землю и силу Амитабхи помочь нам в момент смерти. Эти условия включены в знаменитую «Молитву устремления в Сукхавати», которую сложил Карма Чагме Ринпоче. Среди медитаций на Амитабху и множества других молитв-благопожеланий этот ритуал практикуется тибетскими буддистами чаще всего<sup>45</sup>.

Тулку Ньима Ринпоче описывает практику Амитабхи, которую следует выполнять каждый вечер. Ложась спать, визуализируйте Амитабху на макушке своей головы (см. рис. 1), трижды прочтите его мантру «Ом амидэва хри», растворите визуализируемый образ Амитабхи в своём сердце, ощутите его блаженство и свет и засыпайте с Амитабхой, комфортно покоящимся в ваших сердце и уме.

Изучающие ваджраяну практикуют эзотерическую разновидность буддизма чистой земли с медитациями на священном воззрении или чистом видении<sup>46</sup>. Согласно формулировке Тхить Няг Ханя, это «чистая земля настоящего мгновения», а именно четвёртого мгновения, о котором мы говорили ранее. Священное воззрение — это важная практика подготовки к бардо, поскольку её ключевое указание заключается в том, чтобы, находясь в бардо, видеть во всём совершенную чистоту. Это меняет наше отношение ко всему возникающему и устраняет привычку отравлять переживания страстью, агрессией или неведением. Три коренных яда — это «свечи зажигания», поддерживающие работу двигателя сансары: я хочу это (страсть), я не хочу этого (агрессия), и мне абсолютно всё равно (неведение).

Они определяют наше существование. Три яда превращают чистый по сути своей мир в нечистую землю повседневной жизни<sup>47</sup>. В бардо такое нечистое

восприятие толкает нас к нечистому рождению.



*Рисунок 1. Будда Амитабха.  
Изображение любезно предоставлено автором*

Поскольку в эзотерическом буддизме ваджраяны делается акцент на чистом уме, легко отмахнуться от эзотерических школ с их акцентом на чистой земле. Многие люди не придают значения традиции чистой земли, считая её «облегчённым» буддизмом для ленивых. Они низводят её до удела тех, кому не по зубам суровость «настоящего» буддизма. Одни авторы пишут, что чистые земли — для новичков, другим эта традиция кажется теистической: Амитабха напоминает бога, а Сукхавати — рай.

Однако сам Будда давал учения о Сукхавати, и некоторые из величайших мастеров тибетского буддизма много писали о ней. Они призывали своих учеников выполнять практики, позволяющие переродиться там<sup>48</sup>. Даже несмотря на то, что в тибетском буддизме нет школы чистой земли, в нём есть сильная ориентация на чистые земли.

Другое искушение — рассматривать Сукхавати исключительно как символ. Однако Сукхавати так же реальна — или нереальна, — как наша планета Земля<sup>49</sup>. Это место, созданное заслугой Амитабхи для людей вроде нас. Мы должны отнестись к ней всерьёз. Для большинства из нас отправиться после смерти в Сукхавати — лучший возможный вариант.



## *Подготовка к внезапной смерти*

У нас может быть своё представление о совершенной смерти, но едва ли жизнь станет с ним считаться. Один человек из десяти умирает внезапно и неожиданно. Что делать, если нам грозит смерть от несчастного случая? Наставление для такой ситуации очень простое: направьте осознанность в макушку головы и начитывайте мантру «Ом мани падме хум». Направление осознанности в макушку — это своего рода экстренная *пхова* (практика, о которой пойдёт речь на с. 92). Повторение мантры Ченрезига, бодхисаттвы сострадания, закрывает врата в шесть миров сансары. Эта мантра также призывает его благословение. Если у сострадания есть звук, то это «Ом мани падме хум»<sup>50</sup>.

Направляя осознанность на макушку своей головы, вы открываете врата к рождению в чистых мирах<sup>51</sup>. Этого можно добиться, если визуализировать прямо над собой своего гуру или божество, или просто направить взгляд вверх. Если вы в панике и не помните, что нужно делать, обратитесь с мольбой о помощи к своему учителю или духовной сущности. Вместо того чтобы перед смертью удерживать в своём уме слова «Вот дерьмо!», лучше думать об учителе или Амитабхе и родиться в его чистой земле.

Способ подготовки к внезапной смерти — повторять мантру или визуализировать божество каждый раз, когда вы внезапно узнаете плохие новости или испытываете шок.

Любое переживание, вызывающее у вас чувство потери опоры, — это возможность для подготовки к внезапной смерти. Это как говорить «Будь здоров!», когда кто-то чихнул. Большинство людей делают это автоматически, однако эта вежливая привычка не возникла автоматически. Вам нужно было практиковаться в ней<sup>52</sup>.

Если ваш любимый человек сообщает вам, что уходит от вас, сохраняйте присутствие духа и произнесите про себя «Ом мани падме хум». Если только что умер ваш друг — «Ом мани падме хум». Вас уволили — «Ом мани падме хум». Внезапные маленькие смерти случаются постоянно и дают нам возможность для подготовки к большой смерти.

Я начал выполнять эту практику всякий раз, когда читал в газете или слышал в новостях о чьей-то насильственной, скоропостижной смерти. Террорист-самоубийца взорвал двадцать человек — «Ом мани падме хум»; подросток погиб в автокатастрофе — «Ом мани падме хум»; торнадо смёл с лица земли целый город — «Ом мани падме хум». Обычно я реагировал на такие новости тем, что закрывался от них. Узнавать их было слишком больно. Но эта мантра «Будьте здоровы!» показала мне, как держать сердце открытым и установить связь со страданиями других людей. Через несколько недель внимательных усилий эта хорошая привычка прижилась. Позже я смог применить эту предварительную практику, направленную на других, к своим собственным ежедневным смертям.



Если вы обладаете хорошими навыками пхovy, наставления для внезапной смерти могут отличаться в зависимости от вашей подготовки. Однако суть практики проста — и это именно то, что нам нужно в момент кризиса. Оцените свою готовность к внезапной смерти, обратив внимание на то, как вы реагируете на критические ситуации. Как вы реагируете, когда просыпаетесь в поту от ночного кошмара — практикуете или нет? Когда вас подрезает другая машина, и вы почти съезжаете в кювет, что происходит с вашим умом? Используйте любые ситуации, заставляющие ваше сердце биться быстрее, чтобы оценить свою готовность, а также подготовиться к любой ситуации, которая действительно заставит ваше сердце остановиться<sup>53</sup>.



## *Благородные истины*

Если вы способны отпустить и расслабиться, переходный процесс пройдёт естественно и вы мягко проскользнёте через бардо. Это самое главное наставление. Однако некоторые учения о бардо способны оказать обратный эффект. Например, утверждение о том, что последняя мысль перед смертью имеет большое влияние, может вызвать ненужный стресс. «Смогу ли я мыслить позитивно, когда это будет так необходимо?!» «Что будет, если в момент смерти у меня начнётся паника?»

Ключевое учение заключается в том, что бардо — это одновременно и время опасности, и время возможностей. Закрывать глаза на опасность, чтобы избежать тревоги, не делает честь традиции. В буддизме неведение никогда не объявляется блаженством. Буддийский путь — это путь истины, что отражено в первой проповеди Будды о Четырёх благородных истинах. Они называются «благородными» потому, что для признания их бескомпромиссной природы необходимо обладать определённым благородством. Если вы приглядитесь к реальности, то заметите, что Четыре благородные истины попросту описывают её<sup>54</sup>. Всё обстоит именно так.

Хорошие и одновременно плохие новости о бардо в том, что там тоже всё обстоит именно так. Будда вынес эту истину на свет и показал нам, как превратить опасность в возможность. Сейчас эта истина может вызывать тревогу, но это здоровая тревога. Это то, что Лама Сопа называет «здоровым страхом». Именно поэтому четыре напоминания так важны — они вызывают у нас хорошую тревогу. Трунгпа Ринпоче пишет [Chögyam Trungpa, 2009, 22]:

Боюсь, что когда мы начнём размышлять об этом [о смерти], нам станет по-настоящему страшно. Это просто ужасно. Вы внезапно упадёте и перестанете дышать. Какой кошмар!.. И это большой вопрос — достаточно ли воспоминаний и впечатков в вашем уме для того, чтобы попасть в ситуацию нового рождения, где будет процветать буддийское учение. Уровень ваших заблуждений настолько высок, что вы, скорее всего, окажетесь ослами. Я не хочу вас слишком пугать, но это именно так.

Трунгпа Ринпоче популяризировал выражение «Первая мысль — самая лучшая». Это связано со свежестью всего, что возникает прежде чем встречается концептуальная «вторая мысль», создающая собственное восприятие реальности. Что касается мира бардо, мы подчёркиваем, что «последняя мысль — самая лучшая». Это связано с тем, как сильно последняя мысль, оказавшаяся в вашем уме перед смертью, может повлиять на вашу следующую жизнь<sup>55</sup>. Согьял Ринпоче пишет [Согьял Ринпоче, 2012, 387]:

Поэтому состояние ума в момент смерти обладает исключительной

важностью. Если мы умираем в положительном настрое ума, то можем тем самым улучшить своё последующее рождение, несмотря на накопленную ранее негативную карму. Если мы испытываем раздражение или беспокойство, это может повлечь за собой пагубные последствия, даже если мы хорошо прожили свою жизнь. Это значит, что *последняя мысль или эмоция, испытываемая перед смертью, обладает исключительно мощным влиянием, определяющим наше ближайшее будущее* [выделено автором]. Подобно тому как ум сумасшедшего обычно одержим одной навязчивой идеей, терзающей его снова и снова, так и наш ум в момент смерти совершенно беспомощен и открыт влиянию любых мыслей. Наша последняя мысль или эмоция может усилиться до невероятных размеров, завладев всем нашим восприятием. Вот почему учителя подчёркивают, что очень важна обстановка, окружающая нас в момент смерти. И мы должны сделать всё возможное для своих друзей и близких, чтобы вызвать в них положительные чувства, такие как любовь, сострадание или преданная вера...

Миларепа — один из самых почитаемых в тибетском буддизме мастеров медитации. Он прославился своим непоколебимым упорством, а также тем, что достиг просветления за одну жизнь. Как он это сделал? Что с такой яростной силой толкало его к просветлению? Страх смерти и понимание законов кармы.

В молодости Миларепа убил тридцать пять человек. Это тяжёлый кармический груз, который непременно вызвал бы сложности в бардо и практически гарантированное рождение в низших мирах. Осознав кармические последствия своих действий, Миларепа практиковал так, словно ему оставалось жить лишь один день. Через двенадцать лет легендарных суровых испытаний Миларепа очистил свою карму и достиг освобождения. Даже если мы никого не убивали, у нас тоже есть карма, которую необходимо очистить, и нам будет очень полезно осмыслить его слова (цит. в [Sogyal Rinpoche, 1995, July 5]):

Испытывая ужас перед смертью, я отправился в горы. Вновь и вновь я медитировал на неопределённости часа смерти, покорив крепость бессмертной бесконечной природы ума. Теперь страх смерти исчез без следа, с ним покончено.

Именно страх смерти заставил Миларепу победить смерть. Мы должны породить в себе здоровую тревогу такого же уровня. В конце концов, как ни парадоксально, эта мука позволила ему расслабиться в момент смерти. Она трансформировала ужасающий опыт бардо в пробуждение. Благодаря Миларепе, являющемуся для нас источником вдохновения и проводником, указующим путь, бескомпромиссные истины буддизма могут говорить сами за себя. Давайте не будем сглаживать углы, чтобы смягчить эти истины и сделать их более привлекательными для западных потребителей. Большинство из нас не любят слышать о смерти и сопряжённых с ней суровых истинах. Однако, как это всегда бывает с выпускными экзаменами, небольшой стресс, испытываемый сейчас,

может сделать нашу подготовку более активной и помочь нам во время экзамена.

Если мы не возьмём свою судьбу в свои руки, ею займётся карма. Будучи фундаментальной силой природы, карма не подлежит обсуждению. Нам может не нравиться гравитация или электромагнетизм, но наши предпочтения не влияют на эти силы. Мы можем выпрыгнуть из окна с прекрасным намерением полететь, но наши фантазии не произведут впечатления на гравитацию. Подобным образом, мы можем войти в бардо без подготовки и надеяться на лучшее, но на силу кармы невозможно повлиять слепыми надеждами. Согьял Ринпоче говорит [Sogyal Rinpoche, 1995, April 13]:

Некоторые воспринимают смерть с наивной, беспечной весёлостью, думая, что по какой-то неизвестной причине их смерть пройдёт гладко и о ней не стоит беспокоиться. Когда я думаю о таких людях, то вспоминаю высказывание одного старого тибетского мастера: «Люди часто совершают ошибку, относясь к смерти легкомысленно и считая: „Ну что ж, смерть приходит ко всем. Ничего особенного, это естественный процесс. Со мной будет всё в порядке“». Эта теория очень хороша, но только пока дело не доходит собственно до умирания.

Буддийское описание реальности элегантно, но не приукрашенное. Наша задача как практикующих истину в том, чтобы равняться на реальность, а не на то, как мы её себе представляем. Исследователь и опытный практик буддизма Алан Уоллес пишет [Wallace B., 2011, 52]:

Маловероятно, что вам удастся выстроить все свои будущие жизни, как идущих гуськом уток, чтобы каждая из них обеспечивала все необходимые условия для продолжения пути. Это крайне сложно, учитывая мешанину кармы, болезненные состояния ума и привычные наклонности, сформировавшиеся в прошлом. Если структура наших жизней до сих пор была такой запутанной, трудно себе представить, что она станет более упорядоченной в будущем.

С этим соглашается Кхенпо Картар Ринпоче<sup>56</sup>:

Большая ошибка считать, что после смерти человек вновь родится человеком — у всех существ, наделённых сознанием, есть множество кармических тенденций, которые преумножают и увеличивают разнообразие возможных рождений. Мы испытываем на себе воздействие этих кармических тенденций на протяжении всей жизни. Мы не всегда взволнованы, скучаем или проявляем агрессию, однако мы также не бываем постоянно радостными и спокойными... Нас непрерывно окрашивают эти изменчивые кармические тенденции. Подобным образом, наши разнообразные рождения определяются теми благими либо неблагими кармическими тенденциями, которые доминировали в момент перерождения.

Иными словами, то, что обнаруживается тогда, обнаруживается сейчас. В буддизме есть место как мирным, так и гневным божествам.

Если мирные божества не способны пробудить нас от сна, за дело возьмутся гневные божества и потрясут нас так, что мы не сможем закрывать глаза на истину. Тот факт, что в бардо дхарматы гневных божеств больше, чем мирных (пятьдесят два против сорока восьми), наводит на определённые мысли.

Открывать глаза на истину не всегда приятно. Однако это всегда приближает нас к реальности, а реальность — суть буддизма. Так что когда бесчисленные мастера убеждают нас в опасности бардо, нам следует использовать тревогу, которую вызывает данное утверждение, подобно тому, как сделал это Миларепа и как мы пытаемся сделать это с помощью четырёх напоминаний, и трансформировать опасность в возможность<sup>57</sup>. Трунгпа Ринпоче пишет [Chögyam Trungpa, 1991a, 132]:

Как это ни удивительно, похоже, что для многих людей, особенно на Западе, первое знакомство с «Тибетской книгой мёртвых» бывает очень увлекательным. Поразмыслив над этим фактом, я пришёл к заключению: это возбуждение возникает из того факта, что книга сулит им золотые горы. Очарование обещаний «Тибетской книги мёртвых» практически разрушает саму смерть. Мы так долго искали способ разрушить то, что нас раздражает, включая смерть. Богачи тратят огромные суммы на роскошный гроб, безупречный макияж покойного и прекрасный костюм для него. Они оплачивают дорогостоящие похороны. Они делают всё возможное, чтобы разрушить и устранить то смущение, которое вызывает смерть. Именно поэтому «Тибетская книга мёртвых» так популярна и считается такой потрясающей.

Несколько десятилетий назад, когда идея реинкарнации впервые обрела широкую известность, она вызывала у всех большой интерес. Это был ещё один способ разрушить смерть. «Вы останетесь; у вас есть кармические долги, которые придётся отдать, и друзья, к которым нужно вернуться. Возможно, вы вернётесь моим ребёнком». При этом никто даже не задумывался о том, что может вернуться комаром или домашним животным, вроде кота или собаки.

Каким будет это время — самым лучшим или самым худшим (ведь возможно и то, и другое), — зависит от нас.



## Преданность

Для практикующих ваджраяну преданность является главной составляющей пути. Она также является ключевой практикой подготовки к бардо. Преданности, как и любви, трудно дать определение. Это такое чувство доверия и уверенности в духовном учителе или божественном существе, от которого буквально разрывается сердце. Преданность — это другое название полностью открытого сердца. Согьял Ринпоче говорит: «Знать, что такое настоящая преданность, совершенно необходимо. Это не слепое обожание, не отказ от ответственности перед самим собой, не огульная покорность другому и его прихотям. Настоящая преданность — это непрерывная восприимчивость к истине. Настоящая преданность основана на благоговейной и почтительной — и одновременно здоровой, обоснованной и разумной — благодарности» [Sogyal Rinpoche, 1995, February 24]. Если вы обладаете преданностью, в душе вы последователь ваджраяны, даже если не получали формального посвящения. Если же вам был дарован вход в ваджрный мир, но у вас нет преданности, вы только называетесь практикующим ваджраяну.

Преданность — даже без использования каких-либо других методов — ведёт к просветлению в этой жизни — или во время смерти. Сам Будда учил: «Одной лишь преданности достаточно, чтобы вы осознали абсолютную истину». Это утверждение нашло отражение в словах мастера Асанги, который сказал, что истину можно осознать лишь через преданность. Преданность открывает ваше сердце. Это жест капитуляции и отпускания, дарующий благословения. Преданность связана с отказом от любой формы сопротивления, со смертью защитных реакций самоконтроля. Анам Тхубтен говорит: «Когда наше сердце полностью занято и захвачено силой преданности, эго не в состоянии сохранять самообладание. Оно просто моментально погибает... Эго исчезает в тот миг, когда нашим сердцем полностью овладевает дух преданности» [Anam Thubten, 2009, 50].

Согьял Ринпоче пишет, что три лучшие вещи, которые мы можем сделать, когда будем умирать, это (в порядке важности): (1) покоиться в природе своего ума; (2) практиковать гуру-йогу; и (3) выполнить пхову. Пребывание в природе ума развивается посредством бесформенных медитаций *дхармакаи* (см. ниже). Гуру-йога питает преданность. Практика пховы описана ниже.

Созревая, преданность становится осознанием природы ума, так что первые два метода непосредственно связаны друг с другом. Гуру-йога — это практика смешивания своего ума с умом учителя, что поднимает вас до его уровня реализации. Это похоже на временную пересадку ума. Существует множество рассказов о людях, вспомнивших о своём гуру в бардо и достигших просветления. Если вы молитесь о чём-то из самой глубины своего сердца, просветлённые существа обычно *немедленно* отвечают на такие мольбы. Так что если вы потеряете контроль или просто не будете знать, что делать, искренне позовите на помощь.



Мы постепенно приближаемся к эзотерическим темам. Если какое-то учение не вызовет в вас отклика, просто пропустите его. Чтобы подготовиться к смерти, не обязательно овладевать всеми практиками и наставлениями. Смысл в том, чтобы найти практику, с которой вы можете установить связь и хорошо её освоить. Описания всех этих медитаций призваны помочь вам найти подходящую технику и предложить богатый набор подготовительных практик.



## *Бардо и трикая*

Трикая, или «три тела» — это центральное учение, связанное с тремя стадиями умирания, смерти и перерождения<sup>58</sup>. Оно описывает три тела, измерения или способа проявления будды. Будда един с бесформенным Абсолютом (*дхармакая*, «тело истины»), и всё же проявляется в относительной форме (*самбхогакая*, «тело наслаждения», и *нирманакая*, «тело проявления») ради блага других существ. Иными словами, дхармакая — это сущность ума, а самбхогакая и нирманакая — это игра ума. Учение было расширено, чтобы включить все три способа существования. Существуют три уровня реальности — начиная от полной бесформенности (дхармакая), заканчивая полной оформленностью (нирманакая) и включая всё, что посередине (самбхогакая).

Учение о трёх телах описывает реальность с точки зрения уменьшения уровня плотности, или материальности. Дхармакая менее плотная, чем самбхогакая, которая менее плотная, чем нирманакая. Таким образом, в определённом смысле каждая предшествующая кая (или тело) более духовна. Кроме того, каждая кая связана с одним из трёх бардо (см. таблицу 1). Изучение трёх тел и связанные с ними медитации помогают нам упорядочить массу переживаний, которые без этого вызовут у нас замешательство, и подготовиться к ним.

Освобождение в любой каяе, в любом бардо одинаково. Ни один уровень не лучше других. Распознавание в конце бардо умирания ведёт к освобождению на уровне дхармакаи; распознавание в бардо дхарматы ведёт к освобождению на уровне самбхогакаи; распознавание в бардо становления ведёт к освобождению на уровне нирманакаи<sup>59</sup>. Далее в этой книге мы рассмотрим переход из одного бардо (из одной кай) в другое (в другую каяу). Мы узнаем, чем характеризуется конец одного бардо (одной кай) и начало следующего бардо (следующей кай).

Таблица 1.

Три кайи и возможности освобождения в бардо

Состояние будды определяется как полная реализация трёх кай, ведь трикая — это сущность того, что мы есть, — наша пробуждённая сущность, будда внутри. Смерть — это принудительное путешествие в то, чем мы являемся, погружение в глубины нашего ума, а значит, и в нашу природу будды. Иными словами, смерть — это экскурсия по трикае. Так что если мы будем изучать трикаю при жизни, мы распознаем свои просветлённые аспекты, когда они откроются во время смерти. Распознавание и освобождение одновременны.

### *Дхармакая и бесформенная медитация*

В конце бардо умирания с ума слетают покровы всех омрачений, представлений о том, кем и чем мы являемся. Все формы вновь сливаются в

бесформенном, из которого они возникли. Открывается природа ума — дхармакая (дхармата), или ум ясного света. Иными словами, *смерть — это дхармакая*.

Если мы сможем распознать дхармакаю в момент смерти, мы достигнем просветления. Это выдающееся событие, описываемое знаменитой фразой из текстов о бардо как слияние ясного света матери и ясного света дитя. Ясный свет дитя, то есть уровень распознавания дхармакаи, который мы развиваем при жизни, узнаёт свою мать, дхармакаю, из которой всё возникает и в которой всё растворяется. Просветление — это результат воссоединения матери и дитя.

Как долго должно продолжаться распознавание дхармакаи и насколько стабильным оно должно быть для успешного воссоединения матери и дитя? Тулку Ургьен Ринпоче говорит, что если вы можете покоиться в дхармакае в течение времени, необходимого, чтобы трижды махнуть длинным тибетским рукавом, вы достигнете освобождения в бардо. Другие ламы говорят, что это время чётко не установлено. Падмасамбхава, которого часто считают воплощением Будды, ободряет нас такими словами (цит. в [Tsele Natsok Rangdrol, 1989, 73]):

Вы можете спрашивать себя, почему в состоянии бардо вы способны обрести стабильность через простое распознавание природы ума продолжительностью в один миг? Ответ таков: в настоящий момент наш ум запутался в сетях — в сетях «ветра кармы». «Ветер кармы» также запутался в сетях — в сетях физического тела. В результате мы лишены независимости, или свободы. Но как только наше тело разделяется на ум и материю, в промежутке [бардо], прежде чем попасть в сети нового тела, ум вместе с его волшебной игрой лишается плотной, материальной опоры. Пока он не имеет такой материальной основы, мы независимы и способны распознать. Эта сила достичь стабильности простым распознаванием природы ума подобна факелу, в миг рассеивающему тьму многих эонов. Так что если мы можем распознать природу ума [дхармакаю] в бардо так, как это происходит сейчас, когда мы получаем прямое введение от мастера, мы без малейшего сомнения достигнем просветления. Вот почему с этого самого момента мы должны привыкать к природе своего ума посредством практики.

Отождествление смерти с дхармакаей ещё больше сбивает с толку. С одной стороны, мы (это) больше всего хотим достичь просветления, дхармакаи. С другой стороны, мы больше всего боимся дхармакаи, ведь это смерть (отсутствие это). До тех пор пока мы не осознаем, что для освобождения мы должны «умереть», что просветление требует отсутствия это, мы будем одной ногой стоять на духовном пути к просветлению, а другой — на безопасном мирском пути, ведущем в противоположном направлении.

Отречение — это окончательное осознание бесполезности движения по мирскому пути. Мы твёрдо ставим обе ноги на один путь: духовный. Пока этого не произойдёт, внутри нас постоянно происходит что-то вроде перетягивания

каната. В один день мы питаем надежду, что сансара сделает нас счастливыми, а на следующий день осознаём, что к счастью ведёт лишь духовный путь.

Бесформенные медитации готовят к освобождению на уровне дхармакаи. Они рождают ясный свет дитя и питают распознавание, так что дитя растёт и в момент смерти узнаёт свою мать. К способам ознакомления с дхармакаей при жизни относятся *махамудра*, *трекчо*, йога ясного света, стадия завершения йоги божества, пустотность (как в сутрах *праджняпарамиты*) и *мадхьямака* <sup>60</sup>.

*Самбхогакая, йога божества и тогал*

Распознавание в бардо дхарматы или освобождение на уровне самбхогакаи происходит в результате ознакомления с самбхогакаей посредством практики *тогал* («скачок» или «прямой перенос») или стадии порождения йоги божества. Выполняя йогу божества, вы визуализируете себя как божество и произносите его мантру, что можно сравнить с загрузкой божества в матрицу вашего тела-ума <sup>61</sup>. Вы работаете с просветлённым звуком (мантрой) и светом (визуализацией) — первыми формами, возникающими из дхармакаи. Иными словами, с самбхогакаей.

Сорокадевятидневный тёмный ретрит, также известный как относящийся к тогалу ретрит бардо, является одной из самых мощных и опасных медитаций <sup>62</sup>. Он требует внешней поддержки с точки зрения питания, удовлетворения основных нужд и духовного руководства. Для этой практики вы входите в комнату, которая постепенно затемняется, пока в ней не наступит полная тьма. В какой-то момент возникают совершенно отчётливые видения. Это видения дхарматы, яркое сияние вашего собственного ума.

В течение следующих недель находящийся в ретрите привыкает к этим видениям, являющимся выразительной силой неразбавленного отвлечением ума. Мы полностью устраняем страх «темноты», стабилизируя осознание того, что всё возникающее — просто игра нашего ума и, в сущности, этот ум хорош. Страх темноты, который мы устраняем, — это страх неизведанной глубины нашего пустотного и сияющего ума. Мы наконец знакомимся с абсолютной основой ума.

Страх исчезает в связи с тем, что, как сказано в упанишадах, «там, где есть другой, есть страх». Тёмный ретрит полностью устраняет ощущение «другого». Что это за видения, кажущиеся такими реальными? Почему я вижу их и с открытыми, и с закрытыми глазами? Где они возникают? Во внешнем пространстве мира, во внутреннем пространстве моего ума или где-то посередине? *Являются ли они чем-то отличным от меня?*

Без прочного фундамента *трекчо* или пустотности (дхармакаи) легко принять эти видения за реальность. Тогда вместо просветления нас ждёт безумие. Вместо того, чтобы найти реальность, мы её потеряем. Мы больше не будем знать, что реально, и с трудом сможем отделить внешнее от внутреннего.

Для неподготовленного ума подобное безумие совершенно естественно. Это связано с тем, что, с просветлённой точки зрения, считать вещи реальными — даже если они предстают перед нами при свете дня, — такое же безумие. Когда эта дурная привычка овеществлять (считать вещи реальными) распространяется на тёмный ретрит или на бардо, мы убегаем от игры нашего собственного ума (потому что думаем, что эта игра обладает истинным существованием) в безумие

или в сансару, что, в сущности, одно и то же. Это похоже на попытку убежать от ночного кошмара — или, в данном случае, в него.

Мы бежим из бардо дхарматы (из реальности), проносимся через бардо становления и по ошибке принимаем прибежище в сансарическом укрытии физического рождения и бардо этой жизни. Реальность (дхармата) для нас невыносима, так что мы находим другое место, которое нам теперь придётся выносить. Мы пулей вылетаем из мира чистого звука и света (бардо дхарматы), превращая его в бетон и сталь (застывшее бардо этой жизни), а потом удивляемся, почему этот мир такой жёсткий и плотный.

Делая первый вдох в своей жизни, мы на самом деле вздыхаем с большим облегчением: наконец-то у нас есть твёрдое основание, на которое можно опереться. Именно это движет процессом реинкарнации.

Более лёгкая для выполнения версия тогала была предложена Кхенпо Гангшаром, учителем Трунпцы Ринпоче и Трангу Ринпоче. Это более мягкий способ привыкания к сиянию собственного ума. Во время этой практики вы очень сильно зажмуриваетесь и стискиваете зубы. Каким бы странным это ни казалось, то, что происходит дальше, ещё более странно. Кхенпо Гангшар говорит (цит. в [Thrangu Rinpoche, 2011, 202]):

Когда вы прижимаете пальцы к глазам и ушам, сами собой возникают звуки и проявляются цвета и лучи света. Естественным образом покойтесь в течение продолжительного времени и привыкните к проявлениям совершенно пустых форм, которых нигде не существует — ни внутри, ни снаружи, ни посередине. Поскольку в смерти нет ничего кроме этого, вы распознаете эти звуки, цвета и лучи света как вашу собственную игру и освободитесь, что подобно встрече со старым знакомым или прыжку дитя в объятия матери.

Нажимать пальцами на веки и затыкать уши не обязательно. Если же вы делаете это, делайте осторожно, чтобы не навредить себе. Сначала вы будете видеть лишь темноту. Но если вы позволите своему уму покоиться в этой черноте, в конце концов возникнут красные, зелёные, синие или жёлтые «лучи света» различных форм и размеров. Эти видения — естественное излучение дхарматы, вашего собственного ума. Трангу Ринпоче подробно объясняет [Ibid.]:

Когда в момент смерти способность глаз видеть пресекается, возникает естественное излучение природы дхарматы, и если у нас прежде не было этого опыта, мы будем гадать, что это за лучи. Эти спутанные проявления приведут нас в ужас. Именно поэтому мы практикуем сейчас... Эти лучи проявляются, но в них нет ничего, что можно было бы определить как реальность... Когда вы делаете это, пустые лучи природы дхарматы не исчезают, но ваш страх по отношению к ним уменьшается.

Вы можете проделать то же самое со звуком дхарматы. Позвольте своему уму успокоиться в самадхи (быть настолько свободным от мыслей, насколько это

возможно), а затем стисните зубы. Вы можете услышать фоновый звук, не имеющий конкретного источника. Он может нарастать, превращаясь в рёв природы ума. Как сказано в «Тибетской книге мёртвых», «звук дхарматы ревет подобно тысяче громов». Ринпоче продолжает [Ibid., 204]:

Этот звук также возникает, когда мы в бардо, и вполне возможно, что мы придём в ужас, услышав его там. Поэтому нам нужно слушать его сейчас, чтобы он не напугал нас, когда мы услышим его в бардо... Когда мы просто слушаем его с расслабленным умом и ничего не изменяя, звук не исчезает, однако не существует объекта, который вызывает страх, к тому же звук никак не может вам навредить. Причина, по которой нам нужно привыкать к этим проявлениям [звука и света], в том, что проявления, которые мы видим во время смерти, ничем не отличаются от этих. Возникнут такие же лучи света и звуки.

Именно поэтому мантра (работающая с изначальным звуком), практика визуализации (работающая с изначальным светом) и тогал (работающий и с тем, и с другим) имеют такую силу. Эти медитации работают с силами элементов творения. Мы играем с огнём. Поэтому хотя мы можем попробовать исследовать последние две медитации, полноценный тогал необходимо практиковать под надзором опытного мастера медитации, иначе велик риск обжечься.

Если вы не будете выполнять эти эзотерические практики, связанное с ними понимание бардо дхарматы можно получить посредством изучения тантрической иконографии. Изучайте тханки, религиозные изображения божеств, особенно мирных и гневных божеств бардо (см. рис. 2)<sup>63</sup>. Кроме того, существуют танцы лам, изображающие божеств и сопровождающиеся пронзительным свистом и визгом. Пожилым людям рекомендуется относиться к этим танцам с особым вниманием, поскольку они готовят их к тому, что ждёт впереди.

Поскольку мы не знакомы со своим умом на этих тонких уровнях, для большинства людей бардо дхарматы проносится мимо, оставаясь совершенно незамеченным. Однако благодаря привычке, которую развивают описанные практики, мы распознаем эти измерения, когда они откроются после смерти, и достигнем просветления.





*Рисунок 2. Мирные и гневные божества.  
Любезно предоставлено автором*



### *Нирманакая, иллюзорное тело и йога сновидений*

Движение от самбхогакаи к полностью воплощённой нирманакае отражено в одном из высказываний христианской традиции: «Вначале было слово [самбхогакая], и слово стало плотью [нирманакая]».

Распознаванию в бардо становления, то есть освобождению на уровне нирманакаи, способствуют йога сновидений, практика иллюзорного тела, медитация на строфах *лодзонга* (тренировки ума) об абсолютной бодхичитте, а также изучение пустотности. Мы находимся в этом бардо дольше всего. В опыте большинства людей присутствует лишь это бардо<sup>64</sup>.

Кхенпо Картар Ринпоче говорит: «Йога сновидений существует в основном потому, что является лучшей практикой подготовки к этой стадии бардо»<sup>65</sup>. Кхенпо Цултрим Гьяцо Ринпоче учил<sup>66</sup>:

Бардо называют тернистым путём, потому что его пугающий опыт сопряжён со множеством сложностей. Большим преимуществом является предварительное очищение собственного восприятия бардо посредством практики йоги сновидений. Когда придёт время, это позволит вам с лёгкостью пройти через бардо. Без подготовки, в агонии, вам будет крайне сложно преодолеть бардо.

Падмасамбхава, автор «Тибетской книги мёртвых», а также открывший её мастер Карма Лингпа утверждали, что если мы сумеем семь раз осознать свои сновидения, то сможем осознать бардо становления. Наставления по осознанным сновидениям можно найти в книгах; кроме того, часто проводятся ретриты, на которых обучают йоге сновидений<sup>67</sup>.

Чтобы проснуться и распознать, что мы находимся в бардо становления, полезно научиться просыпаться во сне и осознавать, что мы видим сон. Чтобы просыпаться во сне, в свою очередь, полезно научиться просыпаться в течение дня. Иными словами, мы должны изменить то, как мы относимся к явлениям. На это направлена практика иллюзорного тела. Иллюзорное тело, йога сновидений и йога бардо практикуются в указанной последовательности, опираясь друг на друга.

Йога бардо — это созерцательная практика. Это то, что мы делаем, изучая бардо. В некоторых классификациях все три практики объединяют в категорию иллюзорного тела. Йога сновидений и иллюзорное тело — взаимопроникающие практики. В сущности, это одна и та же медитация, применяемая к двум различным состояниям сознания. Таким образом, одна практика поддерживает другую. Иллюзорное тело помогает нам распознавать сны, йога сновидений помогает работать с иллюзорным телом, а вместе они готовят нас к смерти. Кхенпо Картар Ринпоче говорит: «Чтобы подготовиться к бардо, вам нужно практиковать йогу сновидений, а чтобы практиковать йогу сновидений, вам нужно выполнять практику иллюзорного тела»<sup>68</sup>.

В своей традиционной форме йога иллюзорного тела является одной из Шести йог Наропы, системы медитаций высокого уровня. Однако её также можно практиковать посредством изучения пустотности и афоризмов об абсолютной

бодхичитте. Идея проста: если вы можете сохранять осознанность в течение дня, вы сможете осознать свои сновидения, а затем и бардо. Сохранять осознанность в течение дня означает поддерживать внимательность и — вследствие этого — видеть всё как иллюзию (ведь так оно и есть на самом деле). Кхенпо Цултрим Гьяцо Ринпоче даёт следующее краткое описание практики иллюзорного тела<sup>69</sup>:

Смотрите обнажённым взглядом на эти подобные радугам формы,  
на проявление-пустотность,

Намеренно слушайте эти подобные эху звуки, звуки и пустотность;

Смотрите прямо на эту сущность ума, ясность-пустотность  
невыразима

И свободна от фиксаций: успокоившись в собственной природе  
ума, отпустите и расслабьтесь.

Йога божества также может использоваться в бардо становления. Если вы можете визуализировать себя и своих будущих родителей, которых видите в конце этого бардо, как божеств, такое чистое восприятие перенесёт ваше сознание в чистую землю. Чистое восприятие, или священное воззрение — это центральный аспект йоги божества и следующий шаг после практики иллюзорного тела. Священное воззрение означает, что вы видите всё не просто как иллюзию, но как совершенно чистую иллюзию. В бардо такое чистое восприятие трансформирует ваши загрязнённые проекции в чистоту, пресекает ваши негативные реакции на то, что возникает, и позволяет равностно относиться ко всему.

Прежде чем применить противоядие, подходящее для данного бардо, мы должны осознать, что находимся в нём. Если мы не готовились, это вряд ли произойдёт само по себе. Большинство людей теряет сознание в конце бардо умирания, пропускает бардо дхарматы и даже упускает возможность распознать бардо становления. Наконец они оказываются в следующей жизни, в которую их заносит ветер кармы. Так продолжается цикл сансары — пока мы не проснёмся и не увидим весь этот процесс.

Чтобы оценить, насколько осознанными вы будете в бардо, обратите внимание, насколько вы сознаёте происходящее во время глубокого сна без сновидений и сна со сновидениями. Каждую ночь вы проходите через все каи по очереди, таким образом вскользь знакомясь с бардо. Каждая ночь — это мини-смерть, а каждое утро — мини-рождение. Как мы уже видели, засыпание похоже на умирание, глубокий сон без сновидений — на бардо дхарматы, а сновидения — на бардо становления. Не стоит огорчаться, если вы не распознаёте свои состояния в течение ночи — осознание этого должно вдохновить вас на практику развития такого распознавания.



## *Всё следует за умом*

В бардо важно помнить, что всё следует за умом. Ум в буквальном смысле становится реальностью. Больше там ничего нет. Самый близкий к этому опыт — сновидение, и поэтому йога сновидений так полезна. Осознав, что ум становится реальностью, мы готовимся к бардо, привыкая к дикости ума сейчас, и это центральная тема данной книги. Рано или поздно нам придётся столкнуться с этим лицом к лицу. Согьял Ринпоче говорит: «Прозрение буддизма, до сих пор остающееся революционным, в том, что *жизнь и смерть имеют место в уме и нигде больше*. Ум раскрывается как универсальная основа переживаний, творец счастья, творец страдания, творец того, что мы называем жизнью, и того, что мы называем смертью» [Sogyal Rinpoche, 1995, January 28].

Наше отношение к собственному уму в момент смерти — это буддийская версия «судного дня». С точки зрения буддизма нас некому судить. Нас можно оценить только с точки зрения уровня ознакомления с собственным умом. Готовы ли вы встретиться со своим создателем? *Готовы ли вы встретиться лицом к лицу со своим умом, когда умрёт?*

Вот почему бардо — такое насыщенное время. Одна несвоевременная дурная мысль и наша привязанность к ней могут низвергнуть нас в нижние миры. Одна своевременная благая мысль и её развитие может вознести нас в высшие миры или даже в чистую землю. На этом предположении основана вся традиция чистых земель. Сакьонг Мипам Ринпоче пишет: «Считается, что каждая мысль, возникающая в уме, особенно подпитываемая намерением, сеет семя целой жизни. Если я сижу здесь в расстроенных чувствах... то, согласно буддийской традиции, я сею семя рождения в мире раздражения. Никому не известно, как долго я буду развивать эту мысль»<sup>70</sup>.

Шесть миров сансары делятся на двадцать семь возможных состояний существования. Вход в каждое состояние существования происходит в результате пребывания в соответствующем ему состоянии ума. Это возвращает карму определённого состояния<sup>71</sup>. Например, если мы много времени проводим в гневе, мы привыкаем к соответствующему адскому уделу, хотя можем и не подозревать об этом. Мы прокладываем себе дорогу в ад.

Подпитывая возвышенные состояния ума и воздерживаясь от низких состояний, мы культивируем своё новое рождение. Вы можете подготовиться к новому рождению так. Посмотрите на свой ум. Обратите внимание, в каких психологических мирах вы обитаете, и вы получите представление о своей следующей жизни.



## Пхова

Пхова, или «перенос сознания», является, вероятно, самой знаменитой эзотерической практикой. Это преимущественно ваджраянская практика, однако существуют относящиеся к сутрам формы пховы, учения о которых даются широкой аудитории<sup>72</sup>.

Хотим мы того или нет, в бардо наше сознание по привычке переносится в другую, новую форму. Пхова — это способ добровольного и целенаправленного переноса сознания. Без пховы сознание переносится неконтролируемыми ветрами кармы, что может привести к нежелательному рождению. И вновь — если мы не контролируем ситуацию, её контролирует карма. Калу Ринпоче учил [Kalu Rinpoche, 1995, 99]:

В тибетском языке слово «пхова» отражает идею ухода из одного места в другое. Например, оно используется для обозначения *перемещения*... оно связано с техникой, используемой в момент смерти и позволяющей покинуть шесть миров, составляющих сансару, и отправиться в землю чистого проявления, в Землю блаженства. Если человек знает, как применить эту медитацию, он может отправиться туда, куда ему захочется, в нужный момент направив свои мысли на одну из чистых земель.

После смерти сознание покидает тело через одни из девяти врат<sup>73</sup>. То, через какие врата оно выходит, не является основной причиной места нового рождения, однако это условие имеет существенное значение. То, как это произойдёт, в нашей власти<sup>74</sup>. В наших интересах направить сознание наружу через макушку головы, через точку, в среднем удалённую на восемь пальцев от линии роста волос. Эта точка называется *брахмарандхрой*, «выходом Брахмы», и расположена в верхнем окончании центрального канала нашего тонкого внутреннего тела<sup>75</sup>. Если сознание переносится через этот выход, оно направится к рождению в чистой земле. Даже если мы не достигнем чистой земли, мы «стремимся к вершине». Немного недотянув, мы родимся в мире людей — это второй по благоприятности вариант.

Практика состоит в открытии центрального канала посредством серии визуализаций и управления дыханием. Когда центральный канал очищен, возникают знаки достижения успеха в практике<sup>76</sup>. Во время смерти практика превращается в действительное осуществление переноса, и вы выводите своё сознание по проторённому и расчищенному пути<sup>77</sup>. Ежегодное повторение практики пховы после первичного возникновения знаков помогает держать центральный канал открытым. Если кто-то выполняет пхову для вас (см. «Железный крюк сострадания» в главе 6), вы можете помочь ему, следуя

наставлениям Аньена Ринпоче: «Во время смерти ваше сознание будет очень тяжёлым, поэтому даже такое простое усилие, как направление взгляда вверх, сделает его легче, и тому, кто выводит его через верхний выход, будет проще» [Anyen Rinpoche, 2010, 90].

Успех в пхове зависит в основном от веса наших недобродетельных ментальных накоплений (от негативной кармы). Они тянут нас вниз при жизни и — особенно сильно — во время смерти. Чтобы облегчить перенос сознания, отсекайте свои мирские привязанности. Например, если вы знаете, что умираете, отдайте всё, что у вас есть. В каком-то смысле, старея, мы все умираем, даже если у нас нет смертельных заболеваний. Облегчите свою ношу прямо сейчас. Даяние — на любом уровне — это подготовка к пхове. Посмотрите на образ жизни многих духовных мастеров. У них нет никакого имущества, а потому нет и уз, которые могли бы их связать. В тибетском языке слово «лю» означает «тело» и иногда переводится как «то, что вы оставляете позади», подобно багажу.

Логика проста: уменьшите груз своего ума, и вы сможете легко поднять его. Сбросьте весь балласт. Вы можете не только отдать свою собственность, но и, когда приблизитесь к смерти, совершать подношения в уме с намерением принести пользу другим. Представляйте, как отдаёте вещи, или делайте акцент на посылании в практике тонглен. Для практикующих ваджраяну это сущность подношения мандалы, символизирующего подношение вселенной. После смерти у вас могут возникнуть проблемы с весом. Духовный путь — это диета. Не время упиваться вещами и мыслями, увеличивая груз своего ума. Пора всё отпустить и путешествовать налегке.

Сакьонг Мипам Ринпоче даёт посвящение в практику бодхичитты с такой точки зрения: «Бодхичитта — это наш облегчённый ум. Он лёгок, так как в нём отсутствует „я“ как точка привязки». Эгоистичный ум — это наш самый тяжёлый ум, якорь, который тянет нас назад в жизни и в смерти. Неэгоистичный ум лёгок, как пёрышко, и легко движется вперёд. В связи с этим Далай-лама говорит: «В момент смерти я буду медитировать на бодхичитте. Это поможет мне на пути к просветлению». *Просветление* — это замечательное слово со множеством коннотаций. В данном случае оно подразумевает необходимость быть лёгким и светлым.

Позже мы поговорим о том, что пхова также является одной из лучших практик для бардо после смерти. Чтобы получить представление о её силе и важности, обдумайте слова изначального Будды Ваджрадхары (цит. в [Patrul Rinpoche, 1994, 356]):

Ты мог каждый день убивать по брахману  
Или совершить пять преступлений, требующих немедленного  
воздаяния,  
Но повстречавшись с этими наставлениями,  
Ты, без сомнения, освободишься.

Тилопа, основатель линии кагью, сказал: «Пхова — это единственный метод Дхармы, благодаря которому существо может освободиться без глубокого опыта медитации». Тантрический будда Падмасамбхава учил [Ibid.]:

Все знают о состоянии будды через медитацию,  
Но я знаю путь без медитации [пхова].

Выдающийся учёный и практикующий Наропа сказал<sup>78</sup>:

Девять входов ведут в сансару,  
Но один вход ведёт в махамудру [просветление].  
Закройте девять [*sic!*] входов и откройте один;  
Будьте уверены, что это ведёт к освобождению.

Миларепа сказал [Ibid., 357]:

Эти наставления — смешивающие, переносящие и связывающие —  
Есть сущностное руководство по преодолению промежуточного  
состояния.

Есть ли кто-то с таким путём?  
Как счастлив тот, чья энергия жизни входит в центральный канал!  
Как восхитительно! Он вошёл в абсолютное пространство!

Патрул Ринпоче сказал<sup>79</sup>:

В отличие от других практик... эти наставления по глубинному  
пути переноса сознания не требуют долгого периода тренировки. Знаки  
успеха непременно проявятся через неделю. Именно поэтому данный  
метод назван «учением, ведущим к состоянию будды без медитации», и  
именно поэтому каждый должен сделать этот непревзойдённый  
кратчайший путь частью своей повседневной практики.

Наконец, Лама Еше говорит [Lama Yeshe, 2011, 95]:

...Мы называем перенос сознания супер-методом. Даже человек,  
совершивший крайне негативные деяния... может попроситься со всей  
своей негативностью, если идеальным образом использует этот метод  
во время смерти и умрёт с чистым, ясным умом. Поскольку смерть, в  
сущности, является своего рода конечным пунктом назначения, следует  
позаботиться о том, чтобы во время смерти мы сохраняли чистоту и  
ясность. Если нам это удастся, идеальная новая жизнь нам  
гарантирована.





## *Шитро и практика Ваджрасаттвы*

Для серьёзных учеников практика *шитро* (тиб. *ши* — «мирный», *тро* — «гневный») важна именно в связи с бардо дхарматы. Она готовит нас к распознаванию мирных и гневных божеств<sup>80</sup>. Если мы познакомимся с этими божествами сейчас, позже мы сможем распознать их и освободиться.

В ходе этой практики мы представляем своё тело как мандалу божеств. Мы визуализируем мирных божеств в своём сердце, а гневных — в голове. Чтобы практиковать шитро, необходимо получить посвящение и конкретные наставления. Трангу Ринпоче говорит: «Когда появляются гневные божества, тот, кто не имеет опыта медитации и не знаком с образами этих божеств, придёт в ужас и будет сильно страдать. Поэтому рекомендуется медитировать — особенно на гневных божествах — при жизни» [Thrangu Rinpoche, 1997, 105].

Божества шитро также связаны с практикой Ваджрасаттвы. Стослоговая мантра Ваджрасаттвы представляет собой сто семенных слогов мирных и гневных божеств. Повторяя мантру, мы устанавливаем связь с этими энергиями в своём теле. Когда божества, представляющие эти энергии, освободятся в бардо дхарматы, мы распознаем их. Повторение мантры Ваджрасаттвы заставляет семенные слоги всех божеств вибрировать внутри нас. Затем открываются каналы мудрости, и божества оживают, чтобы совершить волшебную трансформацию. Вот что тибетолог Франческа Фримантл говорит о бардо в целом [Fremantle, 2001, 367]:

Распознавание — это основной принцип всего учения, но мы не можем распознать того, с чем никогда не сталкивались. Таким образом, послание, которое это учение несёт нам при жизни, в том, чтобы мы, пока ещё не поздно, познакомились со всеми этими проявлениями. Все медитации подразумевают знакомство с умом: сначала со своим индивидуальным умом, а затем с сущностью ума как таковой. Вне ума нет никакого бардо, никаких богов и демонов, никакого существования и пробуждения. Если мы научимся узнавать свой ум при жизни, мы поймём, что этот же самый ум остаётся и после смерти и что всё происходящее после смерти так же происходит здесь и сейчас.

Практика Ваджрасаттвы как йога божества представляет собой медитацию стадии порождения. Как мы уже говорили, йога божества — это метод ваджраяны, способствующий распознаванию в бардо дхарматы, а также трансформации в бардо становления. В ходе медитации стадии порождения вы визуализируете (порождаете) себя в просветлённой форме. Вместо того чтобы бессознательно (под действием кармы) становиться формой заблуждения — живым существом, вы осознанно становитесь формой мудрости — божеством. Так медитация стадии порождения очищает рождение.

Практика Ваджрасаттвы также является важнейшей очистительной

практикой. Самые большие проблемы, с которыми мы сталкиваемся в жизни и в смерти, — это отголоски негативной кармы, обретающие ошеломляющую силу в бардо. Поэтому любая практика очищения, стирающая или смягчающая эти негативные состояния ума, принесёт нам пользу после смерти<sup>81</sup>.

Видеть всё как пустотность — то, как всё есть на самом деле, — это практика окончательного очищения<sup>82</sup>. Она также служит нашей основной защитой после смерти. Как сказано в «Тибетской книге мёртвых», «пустотность не может навредить пустотности». Если в момент, когда ужасающие формы нашей негативной кармы набросятся на нас в бардо, мы увидим их пустотность и они мгновенно растают. Это распознавание того, что сон является сном.

Поскольку мы не распознаём пустотность, наше тело кажется нам плотным и реальным. Мы чувствуем, что «я» существует, а значит, существует и «другой». «Я» не бывает без «другого». Это двойственное отношение означает, что другие могут причинить нам вред. На этом основан страх, являющийся основополагающей эмоцией сансары, сердцебиением эго. Помните: где есть другой, там есть страх.

В бардо мы буквально становимся никем, лишаемся тела. Наша физическая форма погибает, но ментальное тело остаётся. Как может что-либо причинить вред ментальному телу? Но поскольку привычные тенденции сохраняются, мы продолжаем верить, что мы кто-то. Поэтому мы испытываем страх — так же, как во сне. Во сне нет никого, кому может быть причинён вред, и всё же мы видим кошмары и испытываем панический ужас. Чтобы уничтожить этот страх, мы должны уничтожить ощущение собственного «я», пробудиться и увидеть тот факт, что мы не обладаем собственным существованием. Все практики очищения и сам духовный путь устроены таким образом, чтобы привить нам это осознание<sup>83</sup>.



## *Работа со страстью*

В учениях о бардо рекомендуется в течение определённых периодов соблюдать целибат, или работать с сексуальной энергией, чтобы подготовиться к бардо становления. Это объясняется тем, что в конце бардо становления мы станем свидетелями сексуального союза наших будущих родителей. Это воспламенит наше собственное привычное желание, и мы страстно захотим присоединиться к происходящему, что толкнёт нас в сансару. Если мы сумеем удержать эту страсть и трансформировать её в сострадание, то сможем заблокировать врата чрева, а значит, и вход в сансару. Другим исправляющим средством, о котором мы поговорим в главе 5, является восприятие собственных родителей как божеств в союзе. Трангу Ринпоче говорит [Thrangu Rinpoche, 1997, 133]:

Во чрево — в любое чрево — вас толкает желание сексуального союза. Если вы поддадитесь его силе и не сможете себя контролировать, у вас не будет времени посмотреть, с какими родителями вы себя связываете — оно просто завладеет вами, и вы обнаружите себя во чреве. Если же вы не пойдёте на поводу у сексуального желания, ваш ум стабилизируется и всё происходящее замедлится, так что вы сможете изучить ситуацию, к которой направляетесь.

Мы также можем смотреть эротические фильмы, таким образом работая с энергией желания. Работать со страстью значит не потакать ей. Когда энергия проявляется, мы стараемся работать *с* ней, а не *исходя из* неё. Исследуйте страсть. Из чего она состоит? Обнаружьте пустотность, очищающую страсть. Если мы можем контролировать эти энергии сейчас, мы сможем контролировать их в бардо. Как и в перевёрнутых медитациях, задача здесь — установить здоровые отношения со страстью, на наших собственных условиях.



## Страховая Дхарма

Даже сведущего человека может напугать такое богатое разнообразие практик. На какую практику сделать упор? Сколько практик следует выполнять? Насколько хорошо они должны получаться? Если вы близки к смерти, опирайтесь на ту практику, которая для вас наиболее привычна. Это словно остаться со старым другом. Примите прибежище в своей любимой медитации или повторяйте свою любимую мантру. Всё, что вам на самом деле нужно, — это стабильность, расслабленность и спокойствие ума. С абсолютной точки зрения, полезно помнить даосскую мудрость: если ничего не делать, ничто не останется несделанным.

Но ничего не делать обычно сложнее всего. Эти практики дают нам то, за что мы можем держаться, когда земля уходит у нас из-под ног. Третий Додрубчен Ринпоче учил (цит. в [Tulku Thondup Rinpoche, 2005, 213]):

Когда смерть наконец придёт, может быть очень сложно собрать силы ума и начать медитацию. Поэтому вам следует выбрать медитацию заранее и связать с ней ваш ум настолько, насколько это возможно... вновь и вновь напоминайте себе: «Во время смерти я не позволю себе вовлечься в какие бы то ни было негативные мысли». Чтобы достичь медитативной ясности и спокойствия ума, важно снова и снова практиковать медитацию, задолго до того, как наступит смерть. В этом случае, когда придёт время смерти, вы сможете умереть с хорошими качествами ума.

Когда мы будем умирать, в наших интересах защитить себя от токсичных выхлопов заблуждающегося ума. Перечисленные выше медитации обеспечивают такую защиту. Мантры — или, буквально, «защитники ума» — также предоставляют нам такие доспехи. Выше мы упомянули две лучшие мантры: «Ом мани падме хум» и «Ом амидэва хри». Ещё одна форма защиты — умирая, слушать своё любимое учение. Это не даст негативным мыслям шанса на возникновение и свяжет вас с гуру. Как говорит Согьял Ринпоче, «Учения громче ваших мыслей». Пусть вашим умом владеет мудрость, а не заблуждение<sup>84</sup>.

Пхова, практики чистой земли и учения о бардо — это «страховая Дхарма». Я — страховой агент. Если ваша основная практика стабильна, такая страховка вам не нужна. Многие мастера почти никогда не учат этим дополнительным методам, поскольку опытность в основных практиках естественным образом проявляется в бардо. Основные практики могут различаться в зависимости от вашего учителя и линии преемственности, но обычно это шаматха, випашьяна и бодхичитта. Тибетские буддисты делают упор на йоге божества, гуру-йоге и махамудре, или *дзогчен*. Дзогчен («великое совершенство»), как и махамудра, является одним из высочайших учений тибетского буддизма. Оно описывает просветлённый ум и то, как его реализовать.

Однако пхова, практика чистой земли и учения о бардо готовы подхватить нас, если мы оступимся. На их существование в традиции есть определённые причины, и бесчисленное количество мастеров передавало их веками. Приятно знать, что если в бардо что-то пойдёт не так, у нас в рукаве есть эти запасные учения.

Высказывание мистика Абрахама а Санта-Клары подводит итог первой части этой книги: «Если вы умрёте прежде, чем умрёте, то когда вы умрёте, вы не умрёте». Если вы можете «умереть», или отпустить своё эго, сейчас, то в момент физической смерти вы не умрёте, поскольку будете уже «мертвы». Вы отпустили всё и обнаружили бесформенную дхармакаю (дхармату) при жизни. Анам Тхубтен Ринпоче говорит: «После смерти [эго] вы полностью оживаете. Если вы хотите жить полной жизнью, сначала вы должны умереть. Только мертвецу нечего терять и нечего обретать»<sup>85</sup>. Ниже Ринпоче говорит не о бардо, но его слова напрямую применимы к ним. Я добавил небольшие комментарии, чтобы увязать его слова с бардо [Anam Thubten, 2009, 43, 49]:

Люди всегда спрашивают меня, что означает быть буддистом. Мой ответ таков: «Это означает быть никем» [покоиться в бардо дхарматы, нашей истинной неэгоистической природе]. Подлинный духовный путь не в том, чтобы кем-то стать. Он в том, чтобы *не* стать. [Он не в бесконечных перерождениях, проходящих через бардо становления, а в том, чтобы оставаться в бессмертной дхармате.] Когда мы оставляем тщетные попытки кем-то быть или стать, свобода и просветление берут дело в свои руки. [Мы остаёмся в дхармате, будучи «ником», и не падаем в бардо становления «кем-то».] Мы видим свою изначальную божественность [истину о нашей природе дхарматы] и очарованы зрелищем того, как безуильно разворачивается освобождение [нам нужно просто отпустить и умереть в своей истинной природе, нужно просто расслабиться]... Необходимо позволить иллюзорному «я» умирать вновь и вновь. Эта смерть глубже физической смерти. Эта смерть позволяет навеки раствориться всем нашим мукам. Это не конец. Это начало жизни, в которой распускаются цветы любви и разума.

Познакомьтесь со своей бессмертной природой сейчас, и вы распознаете её в смерти. Вы лишитесь своего «эго» прежде, чем будете *вынуждены* это сделать, и тогда ясный свет дитя легко распознает свою мать.





## *Дхармические завещания и ящик Дхармы*

Наконец, Аньен Ринпоче даёт полезный совет о дхармических завещаниях, доверенных друзьях в Дхарме и ящике Дхармы<sup>86</sup>. Это практические меры, гарантирующие, что вы и те друзья в Дхарме, которые должны будут за вами ухаживать, используют практики и учения, предусмотренные вами на случай вашей смерти. В двух словах: доверенные друзья в Дхарме — это те, кто будет исполнять ваше дхармическое завещание, лежащее в вашем ящике Дхармы.

**Доверенные друзья в Дхарме** — это духовные друзья, которые соглашаются помочь друг другу умереть в соответствии с указаниями, оставленными в дхармических завещаниях. Такие духовные друзья заключают друг с другом пакт. Они делятся друг с другом дхармическими завещаниями и видением того, как им хотелось бы умереть. Затем они исполняют эти желания. Им полезно встречаться ежегодно, чтобы актуализировать информацию о своих желаниях и делиться новыми прозрениями или учениями о смерти. Если доверенный друг серьёзно заболевает, остальные друзья собираются, чтобы разработать стратегию духовного ухода за ним.

Выбирая доверенных друзей в Дхарме, спросите себя: кого я хочу видеть рядом с собой, когда буду умирать? Кому я доверю работу со своей смертью, а значит, с семенем следующей жизни? В чьи руки я хочу передать управление, когда сам уже не смогу ничего контролировать?

**Дхармическое завещание** — это неофициальный документ, сообщающий нашим друзьям в Дхарме, каких действий мы от них ждём во время своего умирания и после смерти. В нём перечисляются имена наших доверенных друзей, содержится контактная информация наших учителей, чтобы их можно было уведомить о нашем состоянии, а также информация для монастырей (и их контакты): хотим ли мы, чтобы для нас провели определённые церемонии, когда должны проводиться посмертные ритуалы и т.д. Хотя дхармическое завещание, в отличие от юридического, неформально, в некоторых областях они могут пересекаться. Возможно, вам придётся проконсультироваться с адвокатом, чтобы убедиться, что ваши просьбы действительно могут быть исполнены<sup>87</sup>.

Посетите похоронные дома уже сейчас, обсудите все свои особые требования и оставьте название конкретного похоронного дома в своём дхармическом завещании. Если вы умираете в больнице, но хотите, чтобы ваша семья имела возможность провести время с вашим телом дома, включите это требование в своё дхармическое завещание. Аньен Ринпоче говорит: «Если мы вовремя не напишем такой документ и не передадим его нашей семье и доверенным друзьям в Дхарме, сохранив дополнительные копии в своём ящике Дхармы, мы рискуем лишиться драгоценных возможностей для освобождения, когда будем умирать» [Anyen Rinpoche, 2010, 34]. Напишите дхармическое завещание, а затем ежегодно перечитывайте и обновляйте его. Изменился ли мой взгляд на вещи в этом году? Что важно для меня сейчас? Такой ежегодный

пересмотр завещания также поможет вам оценить свой духовный прогресс и напомнит о непостоянстве.

**Ящик Дхармы** — это ящик, содержащий всё, что должны знать и иметь наши духовные друзья, чтобы помочь нам в смерти. Представьте свою идеальную смерть. Затем напишите то, что должны знать другие, чтобы она стала таковой. Что нужно вам, что должно быть вокруг вас, какие учения должны быть вам прочитаны? Будьте внимательны: не заваливайте своих доверенных друзей необдуманными требованиями — именно поэтому так важно обсуждать дхармические завещания друг с другом. Смогут ли другие люди воплотить всё это в жизнь? Подумайте, как бы вы почувствовали себя, если бы *вас* попросили сделать что-то подобное?

В ящике будут лежать копии ваших юридических документов, ритуальные предметы и тексты, которые вы хотите читать (положите несколько копий, если желаете, чтобы другие читали их вместе с вами), а также инструкции для семьи и друзей. Оповестите свою семью, а также других, «недуховных» друзей о существовании этого ящика и содержащихся в нём инструкций. Если вы этого не сделаете, может возникнуть неловкая ситуация, когда ваши духовные друзья явятся, чтобы выполнить ваши распоряжения, и ненамеренно отодвинут остальных близких людей на второй план. Оповестите свою семью о том, что искренне хотите, чтобы ваши духовные друзья помогли вам в процессе умирания. Ваша текущая задача в том, чтобы облегчить работу, предстоящую вашим доверенным друзьям. Далее ваши духовные друзья должны сделать всё возможное, чтобы включить в процесс всех остальных присутствующих. Они должны объяснить практики и ритуалы и поощрять всех членов вашей семьи к участию в них.

В дополнение к формальным предварительным распоряжениям важно обсуждать с членами семьи ваши пожелания о предсмертном уходе за вами. Сообщите своим друзьям и родственникам-небуддистам о том, что вам необходима спокойная и умиротворённая атмосфера. Предупредите их, что если они будут слишком сильно проявлять свои эмоции, их могут попросить удалиться. Объясните, почему это важно. Подобные непростые обсуждения могут избавить вас от по-настоящему неудобных ситуаций во время смерти. Другие советы о том, что положить в ящик Дхармы, содержатся в приложении 1. Позаботьтесь о том, чтобы ваши родственники и друзья знали, где найти этот ящик.

Если вы создадите дхармическое завещание, положите ритуальные предметы, священные тексты и письменные указания в ящик Дхармы, а также позаботьтесь о том, чтобы доверенные духовные друзья исполнили их, это поможет всем расслабиться, а расслабление — это ключевое наставление для хорошей смерти. Представьте спокойствие, которое воцарится в вашем уме, если вы будете знать, что люди, которым вы доверяете, сделали для вас всё возможное именно тогда, когда это было вам действительно необходимо.



## *Заключительный совет*

Закончим первый раздел книги основными стихами из «Тибетской книги мёртвых», а также подведём итог всем советам о том, что делать перед смертью. Поскольку бардо этой жизни, в котором происходит подготовка к бардо смерти, включает бардо сновидений и медитации, три центральных наставления «Тибетской книги мёртвых» таковы<sup>88</sup> [Tibetan Book of the Dead, 1975, 98]:

Теперь, когда мне предстоит бардо рождения,  
Я отрину лень, для которой в жизни нет времени,  
Вступлю на исключаящий отвлечения путь изучения,  
        осмысления и медитации,  
Сделав проекции и ум путём, и реализую три каи;  
Теперь, когда мне удалось обрести это человеческое тело,  
Для блуждания ума на пути нет времени.

Теперь, когда мне предстоит бардо сновидений,  
Я отрину сон беспечного неведения, каким спят покойники,  
И позволю своим мыслям войти в их естественное состояние без  
        отвлечений;  
Управляя снами и трансформируя их в сияние,  
Я не буду спать как животное,  
Но полностью соединю сон и практику.

Теперь, когда мне предстоит бардо медитации-самадхи,  
Я отрину сонм отвлечений и заблуждений  
И буду покоиться в безграничном состоянии без цепляния или  
        волнения;  
Обретя твёрдость в двух практиках — визуализации  
        и завершения [порождения и завершения],  
Однонаправленно сосредоточившись в медитации, свободный от  
        активности,  
Я не поддамся натиску спутанных эмоций.

Будда передал восемьдесят четыре тысячи учений, которые можно свести к трём утверждениям. Поскольку Дхарма в целом является лучшей подготовкой к смерти, эти три утверждения хорошо обобщают сказанное:

Совершай как можно больше добродетельных поступков.  
Всеми силами избегай неблагих деяний.  
Укроти свой ум.

Согьял Ринпоче резюмирует свои рекомендации следующим образом: «В момент смерти важны две вещи: то, что мы сделали в своей жизни, и то состояние ума, в котором мы пребываем в настоящий момент... Будьте свободны от привязанности и отвращения. Сохраняйте чистоту ума. Соедините свой ум с Буддой».

Мой собственный сердечный совет: развивайте доброе сердце — это создаёт хорошую карму. Практикуйте шаматху для стабилизации ума. Отпустите.



## 2. Что сделать для других перед их смертью

---

Смерти предшествуют неопределённость и полное смятение. Но установить прямой контакт с этой возможностью гораздо здоровее и полезнее, чем её игнорировать.

— Чогьям Трунгпа<sup>89</sup>

Учись умирать.

— Платон

Одна из задач духовного сообщества — поддерживать практикующих на пути. Таков неписанный договор между членами сангхи. Однако открытые напоминания обычно воспринимаются как слишком назойливые. Если вы учитель, выступление с речами о непостоянстве и карме может напомнить людям, что смерть действительно приходит без предупреждения, что абсолютно все умрут и что карма последует за вами, куда бы вы ни отправились. Рано или поздно человек, изучающий буддизм, откроет глаза на истину непостоянства. Однако тонкий момент в том, как часто следует напоминать ему о ней.

Восприимчивому человеку достаточно дать книгу о карме или бардо — это пробудит его ото сна. В духовных центрах часто проходят учения на связанные со смертью темы. Рассказывайте о таких программах своим друзьям. Расскажите им, что совсем недавно написали своё завещание или предварительные распоряжения. Они могут последовать вашему примеру. Поговорите с ними о дхармических завещаниях, о ящике Дхармы и доверенных друзьях в Дхарме. Мы можем лишь посеять семена и посмотреть, взойдут ли они.

Если вы имеете дело с небуддистом, обсуждение важности подготовки к смерти может вызвать трудности. Как бы вы себя почувствовали, если бы принадлежащий к другой традиции друг, желающий вам добра, стал напоминать вам о реальности смерти?

И всё же есть мягкие способы такого напоминания. Интерес может вызвать исследование сложных вопросов, связанных с окончанием жизни. Спросите человека, задумывался ли он когда-либо о том, что происходит после смерти, и верит ли он в реинкарнацию. Это может поднять на поверхность темы, о которых он размышлял, но не решался заговорить. Это может посеять семена размышлений. Я пытался проделать это со своим отцом в ходе обычного



разговора, но ничего не вышло. Он просто не хотел двигаться в эту сторону. В таких случаях мне приходится просто отпустить. Но с некоторыми другими людьми это работало. Они просили у меня книги о смерти и спрашивали, нет ли других способов узнать больше об этом процессе.

Часто самое сильное влияние на людей оказывает то, как живут другие люди. Максима о том, что действия говорят громче слов, по-прежнему работает. Подайте хороший пример собственной подготовкой, расскажите о ней, если это уместно, и на этом остановитесь.

Если говорить о духовном аспекте, мы уже упоминали о силе заслуг, которые будут подробно рассмотрены далее. Правильное посвящение заслуг приносит скрытую пользу другим людям. Заслуга имеет особую силу после смерти, но также приносит пользу при жизни. Возможно, лучший способ помочь другим до того, как они умрут, — это любить их безусловной любовью. Принимайте их такими, какие они есть. Помогите им жить полной жизнью. И если вас не спрашивают, держите свои представления о смерти при себе.



### 3. Что делать для себя, когда умираешь

---

Смерть не уничтожает свет, она лишь гасит светильник, потому что настал рассвет.

— Рабиндранат Тагор<sup>90</sup>

Когда придёт последний час, вы окажетесь на перепутье. Если вы подготовитесь заранее, то сможете двинуться вперёд легко и уверенно, подобно орлу, воспаряющему в небеса.

— Тулку Тхондуп Ринпоче<sup>91</sup>

Если вы подготовились, с приходом смерти вам останется только расслабиться. Будьте уверены в своей подготовке и в том, что ваша благая карма о вас позаботится. Помните, что смерть — это естественная часть жизни и что вы не единственный, кому приходится умереть. На протяжении человеческой истории умерло много миллиардов людей — гораздо больше, чем сейчас живёт на свете. Жизнь — лишь крошечная точка на поверхности океана смерти.

Демограф Карл Хауб рассчитал, что с 50 000 года до н. э. по поверхности этой планеты ходили примерно 108 миллиардов человек, включая семь миллиардов ныне живущих. Это означает, что примерно 100 миллиардов человек уже умерли. Различные источники дают различные цифры, но можно утверждать, что каждый день умирает от 156 тысяч до 250 тысяч людей. Сюда не включены бесчисленные животные, насекомые и невидимые для нас формы жизни. Каждый день рождается 383 тысячи людей (140 миллионов в год). Вдобавок к этому, бесчисленное количество других существ путешествует через двадцать семь состояний сансарического существования<sup>92</sup>.

Приближаясь к смерти, мы подходим к переживанию того, что уже пережили бесчисленные существа. И не только они — *мы сами* уже переживали смерть несчётное число раз. Напоминайте себе: «Я не единственный, кто идёт по этой дороге. Все существа прошлого умерли, все, кто живёт, умрут, и все, кто родится в будущем, также умрут. Смерти не избежит никто». Игра рождений и смертей идёт в масштабе, который мы даже не можем себе представить. Пришёл наш черёд вступить в эту игру.

Применительно к бардо существует три уровня практикующих. Каждый уровень опирается на соответствующие ему видение и точку зрения. Практикующие высшего уровня с нетерпением ждут смерти, поскольку осознают, что она является величайшей возможностью для пробуждения. Они знают, что

идут навстречу просветлению. Практикующие среднего уровня не испытывают страха, поскольку понимают процесс. Практикующие низшего уровня не испытывают сожалений, поскольку прожили хорошую жизнь и сделали всё возможное, чтобы подготовиться. Если мы возвысим и усовершенствуем своё видение, мы можем достичь любого из этих уровней и умереть легко. Откройте свой ум. Примите смерть как свойственный природе способ повторного использования духа в бесконечном многообразии новых форм.





## Отпускание

Мучительное бардо умирания мучительно, потому что отпускание причиняет боль. Но сейчас пора отпустить. Отпускание — это просто эвфемизм для слова «смерть», и когда мы ослабляем свою хватку, мучительное бардо умирания превращается в простое бардо умирания. Чтобы уподобиться орлу, воспаряющему в небо, мы должны разорвать оковы всего, что тянет нас вниз. Согьял Ринпоче говорит [Sogyal Rinpoche, 1995, March 29]:

На нас постепенно снисходит понимание того, что вся сердечная боль, через которую мы прошли, пытаюсь ухватиться за то, что невозможно удержать, в самом глубоком смысле слова бесполезна. Поначалу даже приятие этого понимания может вызывать боль, поскольку оно кажется непривычным. Однако благодаря размышлению наши сердца и умы постепенно трансформируются. Отпускание начинает казаться более естественным и понемногу упрощается. В зависимости от степени нашей глупости, мы можем усвоить это медленнее или быстрее, но чем больше мы размышляем, тем лучше начинаем понимать отпускание, и наконец происходит сдвиг, после которого мы видим всё совершенно иначе.

Во многих смыслах весь духовный путь связан с отпусканием. Это смерть в замедленной перемотке. Так что если мы искренне идём по своему жизненному пути, смерть станет лишь его красивым завершением. Мы можем принять решение отпустить сейчас и умереть прежде, чем действительно умрём, облегчая свой переход, или же можем подождать, и тогда будем вынуждены отпустить во время смерти, в результате чего нам, скорее всего, придётся пробираться по рытвинам и ухабам<sup>93</sup>. Как говорит Согьял Ринпоче, сначала отпускание совершенно непривычно, и поэтому причиняет боль. Однако медитация подразумевает «привыкание» к отпусканию, и поэтому облегчает все переходные состояния как в жизни, так и в смерти.

Шестнадцатый Кармапа, просветлённый мастер, сказал, что в момент смерти «ничего не происходит». Это таинственное утверждение, открытое для интерпретаций. Одна из его расшифровок может быть такой: для того, кто отпустил всё при жизни, в момент смерти ничего не происходит, потому что ему больше нечего отпускать. Бардо существуют только в сансаре, характеризующейся цеплянием и привязанностью. Для такого существа, как Кармапа, бардо не существует.

Даже если вы усердно практиковали, не превращайте свою смерть в шоу и не сравнивайте её с другими смертями. Ощущение, что ваша смерть должна быть не хуже чьей-то ещё, — самый верный путь к трудной смерти. Вы можете поддерживать своё вдохновение, помня о примере Кармапы, но не рассчитывайте

умереть, как он. Умрите по-своему.

Будьте искренними, простыми и обычными. Как сама смерть. Если мы не вмешиваемся, умирание проходит легко. Это единственная вещь в жизни, ради которой нам не нужно стараться. Сколько бы мы ни изучали бардо, их переживание всегда будет свежим. Наше переживание гораздо богаче самой лучшей карты, так что не позволяйте картам втискивать ваше путешествие ни в какие рамки, и не ждите, что умрёте так, как предписано. Согьял Ринпоче говорит: «Ожидание — это заранее продуманное разочарование».

Помните, что мы состоим из трёх тел: грубого физического тела, тонкого тела и тончайшего тела. Грубое тело из плоти и крови — это то, что умирает во время внешнего растворения. Тонкое тело, состоящее из каналов (*нади*), ветров (*прана*), капель (*бинду*) и чакр, — это то, что растворяется в ходе внутреннего растворения. Тончайшее тело, состоящее из тончайшей праны и ума, — это то, что раскрывается в конце внутреннего растворения, то есть в момент смерти. *Тончайшее тело не умирает*<sup>94</sup>.

Тончайшее тело отбрасывает два других тела и радостно продолжает путь в бесконечность. В следующей жизни, начинающейся в космической гримёрной бардо становления, это тончайшее тело вновь временно прикрывает себя одеждами новых тонких и грубых тел — лишь для того, чтобы отбросить их в конце следующей жизни<sup>95</sup>. Лама Еше говорит: «Понимание тонкого и тончайшего тел помогает нам увидеть, что мы помимо физического тела имеем и другие тела, и поэтому не нужно слишком расстраиваться, когда наше грубое тело разрушается или перестаёт нам подчиняться» [Yeshe, 2011, 84].

Если мы будем общаться лишь со своим грубым телом, у нас возникнут проблемы уже при жизни. Это тело служит основой наших эгоистических побуждений. Если мы сосредоточимся лишь на этом поверхностном уровне, мы будем вести поверхностную жизнь. Это внешнее тело с его ориентированными вовне органами чувств всегда направлено наружу, прочь от того, кем мы действительно являемся. Оно указывает нам неверное направление. Внутренние йоги, работающие с тонким телом, позволяют нам познакомиться с нашими внутренними телами, а значит, и с нашим бессмертием. Они указывают нам верное направление<sup>96</sup>.

Мы избегаем встречи с глубочайшей частью нашего тела так же, как избегаем встречи с глубочайшей реальностью. Внутренние йоги приближают нас к реальности. Они позволяют получить доступ к двум внутренним телам и работать с ними, ослабляя наше полное отождествление с внешней формой и усиливая отождествление с бесформенным. Они позволяют нам прикоснуться к нашей бессмертной природе.

Таково общее видение — это всё, что мы должны сделать, чтобы хорошо умереть. Мы можем усилить это видение пониманием восьми стадий внешнего и внутреннего растворения и их знаков. Эти знаки возникают с прекращением физических и ментальных функций, указывая на развёртывание процесса смерти. Это похоже на изучение путеводителя по собору Парижской Богоматери прежде, чем посетить его. Если мы изучили тему, мы сможем лучше оценить нюансы своего опыта.





## Растворение и знаки

Восемь стадий бардо умирания и сложная тема бардо дхарматы описаны во многих книгах<sup>97</sup>. Я сделаю упор на самых важных свойствах стадий с точки зрения того, что должны знать умирающий и те, кто осуществляет уход за ним. В этом насыщенном информацией обзоре мы погрузимся в глубины бардо. Эти учения совершенно бесподобны и тонки — так же, как и связанные с ними переживания. Подобно тому как многие из нас не распознают бардо, когда окажутся в них, первое знакомство с учением о бардо может привести в замешательство. Да о чём тут вообще речь?

Бардо не похоже ни на что известное нам, поэтому мы должны запастись терпением, чтобы исследовать этот совершенно новый мир — мир нашего ума. Далай-лама говорит: «Если ум не тренирован в практике медитации, периоды, когда он становится более тонким, часто остаются незамеченными. Процесс засыпания [и умирания] состоит из восьми стадий. Высоко дисциплинированный в медитации ум увидит эти стадии в собственном опыте» [Dalai Lama, 1999, 105–106].

Начав давать учения о бардо, я заметил одну любопытную вещь. Люди терпеливо сидят, когда я объясняю материал, представленный ранее в этой книге. Но когда я углубляюсь в учения о бардо умирания, а затем — о бардо дхарматы, люди начинают ёрзать на своих местах. Как только занятие заканчивается, многие стрелой летят к выходу. Я буквально ощущаю их эмоции: «Заберите меня отсюда!» Наконец меня посетила мысль, что такое поведение является метафорой. После смерти интенсивность бардо дхарматы толкает нас ко входу в бардо становления. «Заберите меня отсюда!» — это импульс, толкающий нас в нашу следующую жизнь.

Люди склонны пропускать этот материал так же, как они пропустят бардо, когда будут переживать их. Однако если мы уделим время знакомству с этими бардо сейчас, позже это поможет нам распознать их, что увеличит наши шансы на просветление. Распознавание и освобождение одновременны, но мы не распознаём того, с чем никогда не сталкивались. Поработайте с этими сбивающими с толку учениями сейчас, и позже вы не будете сбиты с толку. Учения недвусмысленно сообщают нам: установите отношения с бардо сейчас — или вам придётся заняться этим, когда вы умрёте.

Мучительное бардо умирания начинается с внешнего растворения, состоящего из пяти стадий умирания тела. За ним следует внутреннее растворение, состоящее из трёх стадий умирания сознания. Каждая стадия сопровождается знаками, которые могут помочь умирающему и тем, кто находится рядом с ним. Знаки помогают понять, где мы находимся и куда идём. Например, когда некто прекращает принимать пищу, это может быть знаком того, что элемент огня растворяется и смерть неминуема. Элемент огня участвует в пищеварении, «сжигая» еду. Когда близкий нам человек, поражённый тяжёлой

болезнью, перестаёт есть, пора навестить его, если мы хотим быть рядом, когда он умрёт.

Не все переживания восьми стадий одинаково чёткие и следуют в указанном порядке. Если мы будем думать, что смерть развернётся упорядоченно и предсказуемо, это может осложнить происходящее с нами, вместо того чтобы поддержать нас. Эти стадии — скорее, ориентирующие обобщения, чем неизменные и окончательно определённые этапы.

Однако мне они были в высшей степени полезны для понимания того, что происходит с умирающим. Я часто спрашиваю докторов и медицинских сестёр в хосписах, сколько, по их мнению, человеку осталось жить, и сравниваю их ответ с собственной интуитивной оценкой, основанной на пяти внешних стадиях. Прогнозы, опирающиеся на пять стадий, обычно точнее прогнозов специалистов. Когда мой отец перестал есть и пить, я увидел в этом растворение элементов огня и воды. Когда наступил период затруднённого дыхания, за которым последовало быстрое ослабление дыхания, я знал, что он теряет элемент ветра и смерть уже близко. Благодаря этим знакам я смог быть рядом, когда он сделал свой последний вдох.

Те, кто ухаживает за умирающим, могут видеть внешние знаки. Они связаны с тем, что происходит с телом. Внутренние знаки видны самому умирающему и иногда тем, кто за ним ухаживает. Они связаны с происходящим в уме, или с когнитивной функцией. Тайные знаки видны только практикующим<sup>98</sup>. Это знаки медитации, соответствующие переживаниям ясного света, речь о которых пойдёт ниже. Внешние и внутренние знаки говорят о потере связи между телом и умом, а также о нашем отделении от внешнего мира. Они знаменуют конец того, кем, как нам кажется, мы являемся. Тайные знаки указывают на приближение к нашей изначальной природе (ясному свету). Они говорят о нашей близости к тому, чем мы действительно являемся.

Пять стадий внешнего растворения — это растворение элементов тела, от самого грубого к самому тонкому: земля растворяется в воде, вода — в огне, огонь — в ветре, ветер — в сознании. В санскрите выражение «кто-то умер» считается невежливым. Более подобающим будет сказать «панчатвам гатах» — «они вернулись к пяти», в изначальные пять элементов.

Три стадии внутреннего растворения связаны с растворением сознания в «пространстве». С окончанием внутреннего растворения открывается не внешнее пространство, но бесконечное пространство пробуждённого ума (сияние дхармакаи).

Внешние знаки бардо умирания начинают проявляться, когда мы стареем, и если мы будем чуткими к своему старению, оно подготовит нас к смерти. Природа использует старение и разрушение, чтобы сказать нам, что мы должны оставить свою одержимость формой. Это унижительно. Старость, болезнь и смерть — это крайняя форма оскорбления для нашего эго и одновременно лучшие комплименты для нашего духа.

Ещё до того, как мы подойдём к настоящим стадиям умирания, по мере того как мы стареем, наше тело и даже наш ум начинают постепенно сдавать. Мы начинаем лысеть, теряем зубы, зрение, слух, подвижность, гибкость, выносливость, память и другие бесчисленные физические и ментальные качества

нашей формы. Мы теряем контроль, работоспособность, независимость, уверенность, мечты о будущем и даже смысл происходящего. Старение — это предварительная практика (*нёндро*) отпускания, через которое нам придётся пройти во время смерти. Духовный учитель Экхарт Толле пишет [Tolle, 2005, 284–287]:

Происходящее в жизни человека движение возвращения, ослабление или разрушение формы по причине старости, болезни, инвалидности, потери или личной трагедии обладает огромным потенциалом для духовного пробуждения — для разотождествления сознания с формой... Поскольку смерть является для людей лишь абстрактной концепцией, большинство из них совершенно не готово к ожидающему их разрушению формы. Когда оно приближается, возникают шок, непонимание, отчаяние и огромный страх... [Однако] то, что утрачивается на уровне формы, обретается на уровне сущности... [При правильном подходе] старость и приближающаяся смерть становятся тем, чем они и должны быть: дверью в мир духа.

Каждая стадия внешнего растворения связана с разрушением одной из *скандх*<sup>99</sup>. Изучение *скандх* позволяет нам понять, чего ожидать при их растворении. Каждая из пяти *скандх* соответствует одной из пяти мудростей, поэтому мы также можем узнать, что нам предстоит, посредством изучения пяти мудростей<sup>100</sup>. Каждая из восьми стадий внешнего и внутреннего растворения связана с восемью сознаниями, выделяемыми в традиции йогачары. Многие учителя утверждают, что это соответствие точно. Внешнее растворение соответствует растворению первых пяти сознаний, а внутреннее растворение соответствует испарению шестого, седьмого и восьмого сознаний. Однако некоторые учителя говорят, что не всё так просто<sup>101</sup>.

Наконец, все растворения связаны с рассеиванием чакр и внутреннего ветра. И вновь изучение функций этих сознаний, чакр и ветров может помочь нам понять последовательность переживаний<sup>102</sup>. Аньен Ринпоче говорит [Anyen Rinpoche, 2010, 53]:

Говоря о растворении элементов в процессе умирания, мы говорим о растворении загрязнённых аспектов каждого элемента, после которого остаётся аспект чистой мудрости. Таким образом, когда элемент растворяется, усиливается наша способность пребывать в природе ума или переживать её. Это связано с повышением уровня чистой энергии, или «ветра мудрости», в центральном канале после очищения всех элементов.

Иными словами, с растворением загрязнённых аспектов всех элементов в центральный канал входит аспект чистой мудрости. Это увеличивает шансы на осознание природы ума.

Хотя было бы полезно разобраться со всеми этими учениями, мы

ограничимся рассмотрением внешних, внутренних и тайных знаков, связанных со всеми восемью стадиями. Так мы сохраним практическую направленность. Мы пытаемся установить GPS-навигатор для бардо, который поможет нам понять, что там происходит.



# Внешнее растворение

Модель внешнего растворения такова:

## 1. Элемент земли растворяется в воде

- **Внешние знаки:** тело теряет силу; возникает ощущение отсутствия энергии; кожа теряет свой розовый оттенок и становится бледной; щёки вваливаются; на зубах появляются пятна; становится всё труднее открыть глаза. Может казаться, что физическое тело человека уменьшилось; человек не может встать и удержать что-либо в руках, не способен держать голову прямо, движения даются ему с большим трудом. Перед своим полным исчезновением растворяющийся элемент обычно оживает или проявляется преувеличенным образом. Когда оживает элемент земли, человек испытывает депрессию, непреодолимую тяжесть или ощущение огромного веса, болезненно давящего на грудь. Старение и особенно старость оповещают о начале этого растворения. На этой первой стадии отказывает зрение.

- **Внутренние знаки:** ощущается тяжесть и апатичность ума; восприятие притупляется; всё становится нечётким, словно комната недостаточно освещена. Знаком растворения скандхи формы являются возбуждённость ума и бред, сменяющиеся сонливостью. Вещи воспринимаются смутно и неясно, всё теряет стабильность. Мы теряем чувство опоры, нам начинает казаться, будто наш мир уносится прочь. Знаком растворения зеркалоподобной мудрости (нашего частичного переживания этой мудрости) является то, что мы больше не можем ничего чётко удержать в уме и теряем ясность сознания и визуального восприятия. Некоторые ламы утверждают, что всё желтеет — принимает цвет земли<sup>103</sup>.

- **Тайные знаки:** возникает мерцающий мираж, отражающий растворение земли в воде.

## 2. Вода растворяется в огне

- **Внешние знаки:** мы утрачиваем контроль над жидкостями тела. Из носа течёт, мы пускаем слюни и страдаем недержанием. Появляются выделения из глаз; мы не можем пошевелить языком. Губы искривляются и становятся бескровными; ноздри вваливаются; мы дрожим и трясёмся. Когда «вода» оживает перед растворением, мы сначала ощущаем себя пропитанными водой, словно нас уносит поток. Затем наши рот, язык и нос пересыхают. Мы испытываем жажду, циркуляция крови и лимфы замедляется. Отказывает слух.

- **Внутренние знаки:** ум становится ещё более неясным и

затуманенным. Мы становимся эмоциональными, нас легко задеть. Знаки растворения скандхи ощущений: ум затуманен, удручён, сбит с толку и напуган. Чувства притупляются. Знак растворения мудрости равенности: мы теряем ощущение эмоционального баланса, становимся нервными, раздражительными. Некоторые говорят, что всё становится белёсым — «цвета» воды.

- Тайные знаки: мы видим, как вокруг нас сгущается дым, или чувствуем, будто комната наполнена дымом, что отражает выливание воды в огонь. Всё затянуто облаками, паром.

### **3. Огонь растворяется в ветре**

- Внешние знаки: нам становится жарко, начинается жар, а затем озноб. Рот и нос пересыхают. Дыхание становится прохладным. Мы больше не можем ничего пить и переваривать пищу. Мы перестаём есть. Всё вокруг нас становится обжигающе горячим, после чего наши конечности холодеют. Отказывает обоняние. Некоторые утверждают, что если тепло сначала покидает нижние части тела, это может говорить о приближении рождения в высших мирах. Если же тепло сначала покидает верхние части тела, это может говорить о перерождении в низших мирах.

- Внутренние знаки: ум колеблется между ясностью и неясностью. Знаки растворения скандхи распознавания: мы утрачиваем способность распознавать и определять информацию, полученную от органов чувств; мы не узнаём родственников и друзей, не помним имён. Знак растворения различающей мудрости: мы с трудом узнаём окружающих нас людей и предметы. Всё становится красноватым.

- Тайные знаки: видение дыма, появившееся на предыдущей стадии, становится более отчётливым; затем появляются искры или светлячки, отражающие задувание огня ветром.

### **4. Ветер растворяется в сознании**

- Внешние знаки: дыхание затрудняется. Короткие и резкие вдохи, долгие, похожие на вздох выдохи. Появляется сипение, одышка, предсмертный хрип<sup>104</sup>. Глаза закатываются. Отказывает чувство вкуса.

- Внутренние знаки: человеку кажется, будто он парит в воздухе или его мечет из стороны в сторону сильный ветер. Переживание крайнего замешательства, смятения и неустойчивости. Калу Ринпоче пишет: «Умиравший человек испытывает ощущение дующего повсюду сильнейшего ветра, сметающего весь мир, — могучего вихря, уничтожающего всю Вселенную» (цит. в [Согьял Ринпоче, 2012, 433]). Человек не осознаёт окружающий мир. Могут возникать разнообразные галлюцинации, которые являются просто усилившимися и ставшими более отчётливыми мыслями. Если мы прожили добродетельную жизнь, в этот момент нас обычно посещают хорошие видения. Если же мы

прожили плохую жизнь, то можем увидеть плохие видения<sup>105</sup>. Знак растворения скандхи кармических образований: мы полностью утрачиваем мотивацию и ощущение цели. Знак растворения мудрости свершения: мы больше не способны совершать действия. Некоторые говорят, что всё становится зеленоватым.

- Тайные знаки: видение масляной лампы или факела. Следует обратить на это внимание и спокойно пребывать с этими тайными знаками.

## **5. Сознание растворяется в пространстве**

В отличие от первых четырёх видов растворения, происходящих на уровне грубого тела, пятый вид происходит на уровне тонкого тела. Это наиболее неясная стадия, являющаяся почти что мини-бардо между внешними и внутренними стадиями.

- Внешние знаки: тело становится неподвижным. Мы силимся вдохнуть воздух, и дыхание останавливается вслед за последним выдохом. Отказывает осязание.

- Внутренние знаки: сохраняются знаки, появившиеся на предыдущей стадии растворения, а также растворяется скандха (грубого) сознания. Полное растворение сознания происходит при внутреннем растворении.

- Тайные знаки: сохраняется видение масляного светильника или факела, возникшее на четвёртой стадии.

См. обобщение внешнего растворения в таблице 2.





## Что происходит?

По окончании внешнего растворения грубое тело умирает и внешнее дыхание прекращается. В ходе внутреннего растворения умирает тонкое тело и прекращается внутреннее дыхание. С точки зрения внешнего растворения есть ещё одна тенденция, которая может помочь сориентироваться в этом процессе: наши чувства и переживания становятся всё более недвойственными.

*Таблица 2. Стадии внешнего растворения и соответствующие им знаки*

Чувства растворяются сверху вниз. Сначала отказывают глаза, затем уши, нос, язык и наконец осязание<sup>106</sup>. Мы спускаемся в самое сердце тела, а затем — в сердце ума. Мы движемся от наибольшей двойственности к наименьшей двойственности. Иными словами, глаза воспринимают самые отдалённые объекты и являются самым «двойственным» органом чувств. Слух менее двойственный (мы не можем слышать так же далеко, как видеть), обоняние менее двойственно, чем слух, а вкус и осязание менее двойственны, чем обоняние. Осязание не совсем недвойственно, поскольку мы по-прежнему касаемся «другого», однако оно наиболее недвойственно из всех чувств. Возможно, именно поэтому мы так жаждем, чтобы к нам прикоснулись.

Умирая, мы устремляемся в недвойственность, или ясный свет. Это просветление полностью происходит в конце внутреннего растворения, когда сознание (двойственность) растворяется в мудрости (недвойственности). То, что это происходит в сердечном центре, который является центром нашего тела, отражает расположение центра нашего ума. Мы возвращаемся в центр мандалы.

В ходе этого восьмичастного растворения мы вынуждены вступить в отношения со своим умом, просто потому что нет ничего другого, с чем мы могли бы вступить в отношения. Всё остальное исчезло. Внешний мир со всеми чувственными отвлечениями исчез. Осталось лишь внутреннее переживание. Иными словами, мы вынуждены медитировать.

Медитация подразумевает установление правильных отношений с умом, а смерть навязывает эти отношения через процесс поступательного исключения. Сначала исключаются внешние визуальные образы, затем — звук, затем — запах, затем — вкус, и наконец — прикосновение. Именно поэтому медитация является полноценной подготовкой к смерти. Лама Еше говорит: «Медитация отсекает грубый, суетливый ум и создаёт возможность для работы тонкого сознания. Таким образом она выполняет функцию, схожую с функцией смерти» [Yeshe, 2011, 47].

По этой же причине глубокая медитация может вызывать страх — в ней наше обычное ощущение себя умирает. Лама Еше продолжает [Ibid., 62–63]:

Некоторые люди переживают в медитации потерю своей личности и пугаются этого. Это хорошо. Вам должно быть страшно. Почему вы боитесь? Почему вы боитесь что-то потерять? Вы теряете своё ошибочное предположение о том, что являетесь чем-то плотным или самосущим, — именно это предположение начинает расшатываться. Расшатывается ваша проекция самих себя, а не ваша недвойственность. Ваша собственная истинная природа не может пошатнуться... Когда мы умираем, всё внешнее и внутреннее распадается и исчезает, и нам становится очень страшно, ведь мы теряем своё обычное чувство защищённости.

Благодаря правильному воззрению мы осознаём: то, что мы теряем на относительном уровне, компенсируется тем, что мы обретаем на абсолютном уровне. Когда наше ложное ощущение собственного «я» испаряется, на его место приходит ощущение подлинного и бессмертного Я.

С окончанием внешнего растворения, непосредственно перед остановкой дыхания, наступает время выполнять пхову. Однако некоторые мастера утверждают, что мы можем начинать пхову на любой стадии внешнего растворения. Это ещё одна причина познакомиться со стадиями и их знаками<sup>107</sup>.



## Внутреннее растворение

Продвигаясь внутрь бардо умирования, мы приближаемся к более глубинным и тонким аспектам ума. Из-за этого соответствующие учения и переживания могут казаться заблуждающемуся двойственному уму более сложными. Внутреннее растворение в бардо умирования и следующее за ним бардо дхарматы — это самые сложные вопросы, связанные с нашим путешествием, просто потому, что они наиболее недвойственны.

Большинство из нас хорошо знакомо с заблуждением, ведь мы практикуем его постоянно, но мало кто знаком с мудростью. Отсюда и сложности.

Когда внешнее растворение завершилось, тело уже мертво. Далее следуют три стадии умирования сознания, растворяющегося в пространстве в ходе внутреннего растворения<sup>108</sup>. Сознание отличается от мудрости. Понятие сознания имеет негативную коннотацию, поскольку всегда двойственно. Мы всегда сознаём что-то «вовне». Сознание связано с двойственностью и сансарой.

Мудрость, в свою очередь, недвойственна. Она связана с нирваной. В ходе внутреннего растворения сознание растворяется в мудрости, двойственность вновь сливается с недвойственностью. Наша тонкая форма растворяется в бесформенном пространстве. Мы возвращаемся в свой дом естественного состояния.

Внешнее и внутреннее растворения по сути являются восемью ступенями расслабления. Это вновь расслабляется в дхармакае. Растворение также можно рассматривать как восемь стадий отпуска или утраты. При правильном отношении эта утрата оказывается приобретением. Мы обретаем освобождение. Когда всё полностью осознано, обретается свобода<sup>109</sup>. Свобода — это слово, означающее то же, что и фраза Дженис Джоплин «Nothing left to lose»<sup>110</sup>.

В ходе внутреннего растворения уже нет внешних знаков. Именно поэтому, с клинической точки зрения, после окончания внешнего растворения вы мертвы. Однако существуют внутренние и тайные знаки. Внутреннее растворение занимает около двадцати минут или «время, которое требуется, чтобы съесть обед». Поскольку внешние отвлечения отсутствуют, наш внутренний мир становится невероятно ярким. Иными словами, с исчезновением внешнего мира ум становится реальностью — так, как это бывает во сне.

Возникающие теперь переживания являются результатом растворения тонкого тела. Как уже говорилось, тело состоит из каналов (нади), движущихся по ним ветров (пран) и жемчужин ума (бинду), перемещающихся верхом на ветрах. В ходе внутреннего растворения все ветры, поддерживавшие жизнедеятельность тела, сливаются в центральном канале. Вслед за этим бинду, которые «ловят в ловушку» ветер жизни и поддерживают нашу жизнедеятельность, находясь в верхнем и нижнем окончаниях центрального канала, коллапсируют в сердечный центр. Когда белая бинду, падающая с верхнего конца центрального канала,

встречается с красной бинду, поднимающейся от его нижнего конца, наступает окончательная смерть<sup>111</sup>.

Дышит не только тело. Внутреннее дыхание — это дыхание ума. Дыхание — это тонкое движение ветров ума, направляющих его наружу, к объектам. Если ветер резкий, он стремительно несёт ум к объектам, и мы переживаем это как агрессию (которая прекращается на шестой стадии — см. список ниже). Если ветер не так силён, он несёт ум к объектам более мягко, и мы переживаем это как страсть (которая прекращается на седьмой стадии). Если же ветер очень лёгок, он несёт ум к объектам крайне медленно, и мы переживаем это как неведение (которое прекращается на восьмой стадии).

Большинство из нас не испытывает переживаний этого тончайшего движения ума, не говоря уже о переживании его как неведения. Это одна из причин, по которым он *является* неведением. Мы не осознаём того, что мы не осознаём. Этот очень тонкий ветер — фундаментальное дыхание двойственности, которое вносит жизнь в заблуждение или заблуждение — в жизнь. Это изначальный порыв неведения, который раздувается до страсти и агрессии. Подобно воздушному шару, этот тонкий ветер поднимает нас из природы ума (нирваны) в сансару<sup>112</sup>.

При жизни дыхание ума связано с дыханием тела. Обратите внимание на то, каким резким становится ваше дыхание, когда вы гневаетесь. Обратите внимание, как тяжело вы дышите, когда испытываете страсть. Когда же ваш ум покоится без мыслей, обратите внимание на то, что дыхание практически останавливается. Большинство из нас не переживает эти тонкие движения ума как «ветры». Мы переживаем лишь мысли и эмоции, которые перемещаются верхом на этих ветрах. Мы не осознаём тонкой основы мыслей, а значит — сансары. Это не обычное неведение, подразумевающее незнание какого-то предмета. Это изначальное неведение (*маригпа*, «не-осознанность»), являющееся основанием сансары<sup>113</sup>. Здесь неведение означает кажущуюся реальность вещей. Из этого едва заметного ветерка ума возникают порывы страсти и торнадо агрессии. Как только мы считаем нечто реальным, мы застреваем в этом объекте или сметаем его со своего пути.

Этот тончайший ветер неведения дует над всей поверхностью ума, которую можно сравнить с подобной зеркалу поверхностью воды, и создаёт волны, которые затем «забывают», что они состоят из воды. Иными словами, это рождение двойственности<sup>114</sup>. Сперва этот изначальный порыв создаёт лишь рябь, тонкое ощущение «себя» и «другого». Но если его не распознать и не осознать, он набирает силу, и волны становятся всё более высокими, реальными, всё более «другими». Вместо того чтобы опуститься в океан, из которого она возникла, рябь начинает реветь<sup>115</sup>.

Когда ветры коллапсируют в процессе внутреннего растворения, коллапсируют и волны. Большие волны (агрессия) успокаиваются до средних волн (страсти), а те успокаиваются до ряби (неведение). Когда с завершением внутреннего растворения тонкий ветер останавливается, рябь (двойственность, сознание, алаяя-виджняна, маригпа) вновь расслабляется в подобном зеркалу океане (недвойственность, мудрость, алаяя-джняна, ригпа-дхармакая), и

последняя крупинка сансары опять успокаивается в нирване.

В конце внешнего растворения тело полностью выдыхает. В конце внутреннего растворения выдыхает сознание. С изначальным вздохом облегчения и освобождения мы возвращаемся в своё просветлённое состояние, вновь растворяясь в океане просветлённого ума, из которого мы возникли.

Три стадии внутреннего растворения таковы:

#### 6. Белое видение

«Белый» — это проявление совершенно чистого сияния сознания, а «видение» — это естественно возникающее сияние. Прана в центральном канале под белой бинду у макушки головы коллапсирует, вследствие чего белая бинду опускается в сердце.

- Внутренний знак: всё кажется белым, подобно чистому небу, залитому лунным светом<sup>116</sup>.

- Тайные знаки: прекращаются тридцать три ментальных состояния, возникающих вследствие гнева. Гнев растворяется в переживании ясности<sup>117</sup>.

#### 7. Красное расширение

Прана над красной бинду в нижнем конце центрального канала коллапсирует, и красная бинду поднимается в сердце.

- Внутренний знак: всё кажется красным, подобно сиянию солнца в чистом небе.

- Тайный знак: прекращаются сорок ментальных состояний, возникающих вследствие страсти. Страсть растворяется в переживании блаженства.

#### 8. Чёрное достижение

Белая и красная бинду встречаются в сердце, «заклячая в ладони» нерушимую бинду, находящуюся в сердечной чакре. Сознание выталкивается, раскрывается мудрость<sup>118</sup>.

- Внутренний знак: мы проваливаемся во тьму бессознательности, подобную пустому небу, скрытому завесой тьмы. Переживание погружения в черноту или падения в плотную тьму.

- Тайный знак: прекращаются семь ментальных состояний, возникающих в результате неведения. Неведение растворяется в переживании не-мышления<sup>119</sup>.

Переживаемые белизна, краснота и чернота — это сияние ума, на мгновение увиденное через фильтры, окрашенные в цвета трёх коренных ядов, вырываемых с корнем. В конце внутреннего растворения все ветры, толкавшие нас по жизни, затихают. Наше дыхание в буквальном смысле заканчивается. Мы прошли бардо умирания до конца. В зависимости от того, насколько хорошо мы знакомы с природой ума — с дхармакаей, которая ожидает нас в этой точке, — мы либо

достигаем просветления и обретаем нирвану, либо проваливаемся во тьму и падаем обратно в сансару.

Это точка смерти. Это концентрированное мгновение, пространство, из которого возникает всё и в которое всё возвращается. Это одновременно ничто (пустотность) и всё (сияние). Это и чёрная дыра, и большой взрыв проявленной реальности, колыбель и могила космоса. Поскольку в этой точке сжато всё, учения здесь также насыщены. Поскольку она так ярко сияет, если мы не будем готовы к этому свету ума, он ослепит нас. Вместо того чтобы разбудить нас, яркость света оглушит нас, и мы снова заснём.

Повторю ещё раз: смерть — это дхармака<sup>120</sup>. Как выразился персидский поэт Руми, «смерть — это наша свадьба с вечностью». Следующие разделы предназначены для тех, кто в определённой степени способен её распознать и поэтому пройдёт через две стадии сияющего бардо дхарматы. В них описан «медовый месяц» йогина.





## Тугдам

В силу отсутствия привычки к тонким аспектам ума (дхармакае и самбхогакае) большинство людей теряет сознание в конце внутреннего растворения. Они пропускают бардо дхарматы и вновь приходят в сознание в бардо становления. Об этих двух последних бардо мы поговорим позже. С другой стороны, практикующий, в некоторой степени знакомый с дхармакаей, входит в состояние медитативной поглощённости. Это называется *тугдамом* (почтительный термин для обозначения медитационной практики) и говорит об определённом уровне просветления<sup>121</sup>.

Тугдам указывает на слияние ясного света матери и дитя, о котором мы говорили ранее. Если мы узнаем свою изначальную мать, мы растворимся в её объятиях и достигнем просветления. В отсутствие же узнавания или при частичном узнавании мы невольно выскочим из её объятий и, парадоксальным образом, начнём искать её снаружи. Это скачок из бардо дхарматы в бардо становления — и в следующую жизнь. Эта метафора становится буквальным описанием нашего входа в сансару, когда мы физически «выпрыгиваем» из своей матери во время рождения.

То, как мы возвращаемся к изначальной матери во время смерти и покидаем её при рождении, описал поэт Рабиндранат Тагор (цит. в [Чопра, 2007]):

Я смерть, твоя мать,  
Из меня ты родишься вновь.

Людам, осуществляющим уход за умирающим, важно следить за появлением знаков тугдама. Если они проявятся, важно знать, что делать. Ум пребывающего в тугдаме покоится в медитации в сердце. Ум всё ещё в теле, и это присутствие заметно. Человек не выглядит мёртвым — он кажется спящим. В районе сердца ощущается тепло, тело не начинает издавать неприятный запах, не возникает трупного окоченения. Если вы ущипнёте кожу, она вернётся в нормальное состояние. Если же вы ущипнёте кожу того, чья жизненная сила покинула тело, она обычно остаётся в сжатом состоянии, а не растягивается обратно<sup>122</sup>.

Чтобы не нарушить самадхи пребывающего в тугдаме — и не лишить его лучшей возможности достичь просветления, — обычно советуют не тревожить тело как минимум три дня. Опираясь на инструкции, оставленные человеком, следует внимательно отнестись к знакам тугдама. Он случается чаще, чем мы думаем. Мы вернёмся к этой теме, когда будем обсуждать донорство органов и то, следует ли прерывать тугдам (о донорстве органов см. с. 422).

Количество времени, проведённое в тугдаме, а значит — в бардо дхарматы, измеряется «днями медитации». Длительность бардо становления и сорок девять дней, о которых говорится в «Тибетской книге мёртвых», — это обычные

солнечные дни <sup>123</sup>. День медитации — это промежуток в пять раз длиннее того времени, в течение которого вы сейчас можете позволить своему уму покоиться без отвлечений. Если ваш ум может покоиться пять минут, день медитации длится двадцать пять минут <sup>124</sup>.

В какой-то момент — намеренно или в силу активизации ветров кармы — сознание покидает тело через один из девяти выходов. Красная бинду продолжает подниматься, и иногда это можно наблюдать как выделение крови через нос или рот. Белая бинду продолжает опускаться, и иногда это можно наблюдать как белые выделения из уретры. Это разделение красной и белой бинду освобождает нерушимую бинду в сердце, где удерживается сознание. Вновь активизируются ветры кармы, и мы уносимся в бардо становления <sup>125</sup>. Другие знаки полной смерти и того, что сознание покинуло тело, — это трупное окоченение, неприятный запах, отсутствие тепла в районе сердца, потеря эластичности кожи и тот факт, что человек просто выглядит как покойник.



## Мирные и гневные видения!

Бардо дхарматы можно поместить как в раздел о том, что происходит во время смерти, так и о том, что делать после смерти. Это «точка» смерти, которая попадает в обе категории (см. рис. 3). «Тибетская книга мёртвых» — это текст полезнейших наставлений о том, что делать в этом бардо <sup>126</sup>. Эти наставления очень подробны и будут обобщены в главе 5. Как уже говорилось, два центральных наставления можно свести к следующим ключевым пунктам: позволь своему уму покоиться на всём, что возникает (шаматха), и распознай всё, что возникает, как сияние твоего собственного ума (випашьяна). Согьял Ринпоче говорит [Sogyal Rinpoche, 1995, January 27]:

В тантрах дзогчен, древних учениях, из которых происходят наставления о бардо, говорится о мифической птице *гаруде*, которая вылупляется из яйца уже взрослой. Этот образ символизирует нашу изначальную природу, которая уже полностью совершенна. Крылья птенца гаруды полностью оперяются ещё в яйце, но он не может полететь, пока не вылупится из яйца. Лишь когда скорлупа треснет, он может вырваться наружу и взмыть в небо. Мастера объясняют, что подобным образом наше тело скрывает качества состояния будды, и как только тело будет отброшено, они проявятся во всём своём сиянии.

В бардо дхарматы появляются сто мирных и гневных божеств. Они — часть этого сияющего проявления, так что вам не следует их бояться. Эти видения — ваш ум мудрости, проявляющийся в своём самом первичном, изначальном выражении. Божества — это очищенные аспекты вашего ума, первые формы самбхогакаи. Если вы сможете распознать их как таковые, то освободитесь. Так что тренируйтесь в этом распознавании сейчас.

Как уже говорилось, люди часто задаются вопросом, кому явятся эти божества. Лишь практикующие, знакомые с тибетским пантеоном божеств, смогут распознать божеств так, как описано в «Тибетской книге мёртвых». Те же, кто не знаком с ними, могут увидеть лишь мерцающие огоньки. Опять же, это не физический свет, а свет ума. Видения уникальны и зависят от состояния вашего ума. Проявления форм или цветов, какими бы они ни были, не важны. Важно распознать эти проявления как игру своего ума и позволить им самоосвободиться в этом распознавании. Важнее понять, как возникают эти видения и какие возможности для освобождения они предоставляют, чем заикливаться на формах, которые они принимают. Далай-лама говорит [Dalai Lama, 1997, 211–212]:

Представление божеств внутри мандал полностью заимствовано из Индии и поэтому опирается на индийскую культуру. Очень может быть,

что переживания человека другой культуры будут иными... если вы хотите описать настоящую природу самбхогакаи, следует сказать, что это форма, наделённая лучшими из возможных украшений, совершенств, величайшей красотой... Когда это утверждение произносится в определённой культуре, люди, разумеется, начинают оглядываться вокруг и пытаться вообразить, как могло бы выглядеть такое совершенное тело; они могут воображать украшения, которые носит царь, и т.д.

Далее Его Святейшество устанавливает важнейшую для нас связь между божествами и самбхогакаей [Ibid.]:

Более того, самбхогакая — это рупакая, тело формы, и цель, с которой Будда являет тело формы, именно в том, чтобы принести пользу другим. Учитывая это, вид, которое оно принимает, должен подходить другим существам, поскольку его назначение — служить им. Нельзя сказать, что существует некая автономная форма, присущая самбхогакае и полностью независимая от тех, для помощи кому она предназначена... Подробнейшие описания видений гневных и мирных божеств, которые человек переживает в промежуточном состоянии, — это крайне своеобразные описания для практикующих, выполняющих определённые нингмапинские практики.

Следовательно, характерные для промежуточного состояния видения не могут быть одинаковыми даже для всех тибетцев.



## Песочные часы

Диаграмма в форме песочных часов даёт обобщённое представление о вашем путешествии через бардо (см. рис. 3). Верхняя половина часов изображает бардо умирания, центральная точка — смерть и бардо дхарматы, а нижняя половина — бардо становления. Две линии, опускающиеся и пересекающиеся в центральной точке, а затем расходящиеся вниз от неё, изображают уменьшение и увеличение двойственности, соответственно.

Над точкой изображены восемь стадий растворения — от самой двойственной наверху до недвойственности в самой точке. Вниз от точки восемь стадий проявляются в обратном порядке — от недвойственности в самой точке до полной двойственности в основании. Иными словами, из дхармакаи-пустотности центральной точки возникает стадия чёрного достижения, а затем — семь основных видов неведения. Из этого возникает красное расширение и сорок страстных состояний мыслей. Из них возникает белое видение и тридцать три агрессивных состояния мыслей. Из них же возникают остальные пять стадий внешнего растворения — теперь в обратном порядке, от тонкого к грубому.



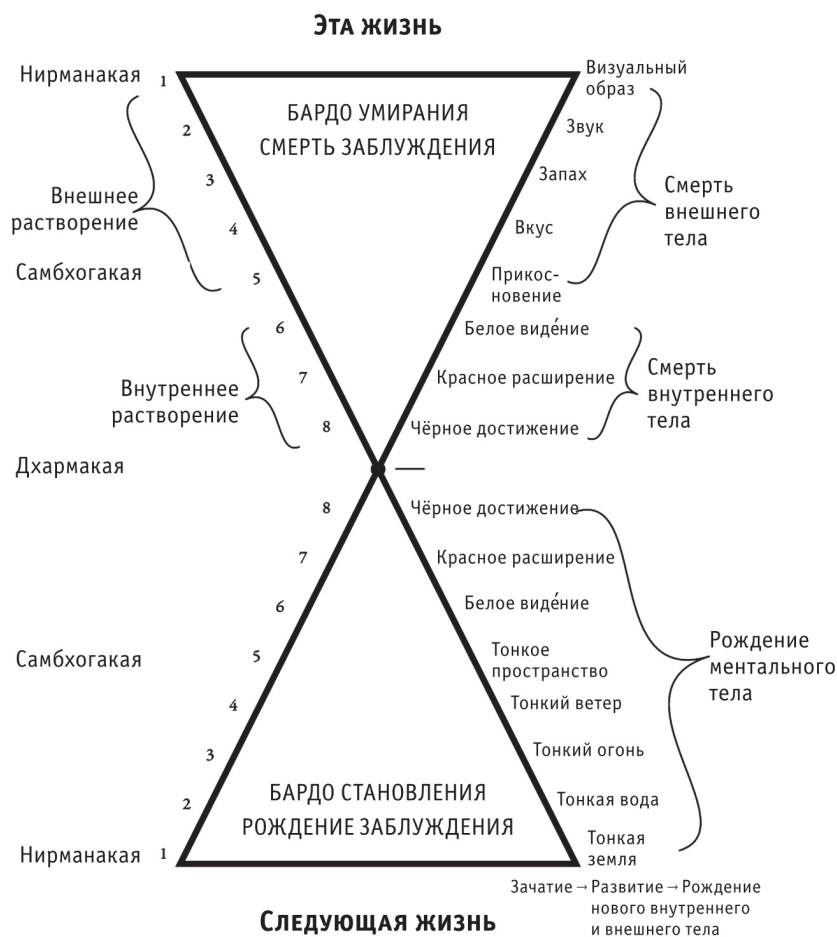


Рисунок 3. Песочные часы

Иными словами, *тонкие* формы элементов возникают в обратном порядке: из пространства возникает энергия ветра, из неё — огонь, из него — вода, а из неё — земля<sup>127</sup>. Однако вместо проявления физического тела, состоящего из пяти грубых элементов (которое происходит лишь после зачатия и начала следующей жизни), возникает ментальное тело. Именно оно совершает путешествие через бардо становления<sup>128</sup>. С точки зрения восьми сознаний это стадии с первой по восьмую, сходящиеся в точке, и — в зеркальном отражении — стадии с восьмой по первую, исходящие из точки<sup>129</sup>.

Две линии, также символизирующие «я» и «другого», находятся на самом большом расстоянии друг от друга (самая сильная двойственность), когда мы начинаем умирать, находясь у «края» бардо умирания. Они пересекаются в точке, в окончательном моменте смерти, когда «я» и «другой» сливаются в недвойственном блаженстве<sup>130</sup>. По мере того как мы перемещаемся вниз, в точку, у нас также заканчивается время — и пространство, поскольку и то, и другое является двойственными конструктами. Всё материальное распадается, всё духовное движется к объединению. Двойственность дезинтегрируется, недвойственность интегрируется. Смерть — это плохие новости для материи и отличные новости для духа. Если вы ориентированы духовно, у вас

действительно есть повод для радостного ожидания.



*Рисунок 4. Колесо жизни.  
Любезно предоставлено автором*

Если мы продлим обе линии за границу бардо умирания, пространство,

которое заключено между ними, будет символизировать бардо этой жизни. Это показывает нам, что — признаём мы это или нет — у нас остаётся всё меньше и меньше времени. Пока вы читаете эти слова, крупницы времени просачиваются через центр космических песочных часов<sup>131</sup>.

Две линии также символизируют протянутые руки Ямы, Владыки Смерти, удерживающего Колесо жизни (см. рис. 4). Изображение Колеса жизни можно видеть у входа в большинство монастырей — оно призвано напоминать нам, что жизнь всегда в руках смерти. Поскольку мы живы, хватка Ямы временно ослаблена. Мы не ощущаем его объятий. Но когда мы стареем, заболеваем и умираем, его хватка превращается в тиски, которые не дают нам дышать. Мускулистые руки Ямы сжимают нас в точку смерти, полностью выдавливая из нас остатки жизни<sup>132</sup>.

Это изображение также помогает нам понять, что во время смерти в своём уме мы испытываем в точности то же самое, что заложили в него при жизни. Ум подобен губке. Он впитывает содержимое среды, в которую помещается. Когда мы умираем, содержимое этой губки выдавливается и становится всем, что мы переживаем. Именно поэтому нам стоит пропитать свои умы бодхичиттой и накопить как можно больше заслуг. Помните, выжатая из нас карма позаботится о нас. Этот же процесс происходит и при жизни. Если вы хотите узнать настоящий характер человека, его внутреннее содержание, посмотрите, что выходит из него, когда он находится под давлением ситуации.

Продолжим играть с метафорами и добавим капельку чёрного юмора: верхнюю часть песочных часов можно более наглядно изобразить как садовый измельчитель, одну из тех придорожных машин, которые перемалывают ветки на опилки. Бардо умирания — это измельчитель всего материального. Ни одна *вещь*, имеющая форму, не пройдёт через бесконечно узкие границы, представляющие собой бардо дхарматы, недвойственную точку реальности. Даже пространство и время не протиснутся сквозь эту сингулярность, как не могут они протиснуться сквозь чёрную дыру. Именно поэтому бардо дхарматы лежит за пределами пространства и времени. Ничто не перейдёт из этого проявленного мира на «другую сторону».

В верхней области измельчителя крошится грубое тело (внешнее растворение). Во внутренней области обращается в пыль тонкое тело (внутреннее растворение). Все формы — как физические (тело), так и ментальные (сознание), — перемалываются и отбрасываются. Лишь крайне тонкое и нерушимое тело, на том уровне, на котором тело состоит из праны, проходит через эту недвойственную точку. Это нерушимое «тело» есть бесформенное осознание, ваша сокровенная природа. Поскольку оно бесформенно, оно может пройти. Оно не умирает. Фримантл пишет [Fremantle, 2001, 193]:

Эта нерушимая бинду [тело] вечна и неизменна. Она сохраняется от жизни к жизни, без начала и конца. Это фундаментальная природа ума и сущность жизни, непрерывность сияющего осознания. Это бодхичитта, пробуждённое сердце-ум, это *татхагатагарбха*, изначальная природа будды, которой мы обладаем, но которую не осознаём... Это реализация дхармакаи, первоисточника жизни и всех

проявлений. Из этого состояния можно принять тело формы, возникнув в теле божества в самбхогакае или в физическом теле в нирманакае.

Иными словами, обнажённое осознание (дхармака) надевает свежее нижнее бельё (самбхогака) и стильный наряд (нирманак), принимая рождение в новой форме. Она может казаться свежей и модной, но это лишь новая форма старых привычек. Это набившая оскомину история рождения, старения, болезни и смерти. «Наша» дхармака, ясный свет дитя, проходит через эту точку подобно воде, вылитой в воду, потому что она *и есть* эта точка. Сияющая пустотность, наша пустая и одновременно наполненная природа — это единственная «вещь», способная проскользнуть на другую сторону<sup>133</sup>.

Мы поговорим о нижней половине песочных часов позже, когда время, пространство и вся проявленная реальность вернутся в бардо становления.



## Заключение

Ниже приведены основные стихи, обобщающие наставления для бардо умирания и бардо дхарматы, взятые из «Тибетской книги мёртвых» [Tibetan Book of the Dead, 1975, 99]:

Теперь, когда надо мною нависло бардо предсмертного мига,  
Я отброшу любое цепляние, томление и привязанность,  
Без отвлечений войду я в ясное осознание учения  
И выведу своё сознание в пространство нерождённого ума;  
Покидая это тело, построенное из плоти и крови,  
Я буду знать, что оно лишь временная иллюзия.  
Теперь, когда надо мною нависло бардо дхарматы,  
Я оставлю все мысли страха и ужаса,  
Я распознаю всё, что проявляется, как мою проекцию,  
И буду знать, что это видение бардо;  
Теперь, когда я дошёл до этой критической точки,  
Я не буду бояться ни мирных, ни гневных [божеств] — моих  
собственных проекций.

Окончательное сущностное наставление о том, что делать во время смерти: отпустите всё, что может потянуть вас назад. Смотрите вперёд, отпустите и — расслабьтесь.



## 4. Чем помочь другим, когда они умирают



В момент наивысшей незащитности люди в нашем мире оказываются брошенными на произвол судьбы, оставаясь практически безо всякой поддержки и понимания. Это трагичное и унижительное положение вещей должно измениться.

— Согьял Ринпоче [134](#)





## Воззрение

Когда кто-то умирает, мы как близкие родственники и друзья можем многое сделать для его духовной поддержки. Хотя в наши задачи может входить физический уход за умирающим, наша основная работа — позаботиться об уме: как об уме умирающего, так и о своём собственном. Это подразумевает в первую очередь заботу о нашем собственном уме, поскольку состояния ума легко передаются, и отношение тех, кто ухаживает за умирающим, может как значительно помочь, так и навредить умирающему. Суть изложенных ниже наставлений в том, чтобы помочь всем, особенно умирающему, расслабиться. Мы хотим, чтобы умирающий покинул этот мир в позитивном состоянии ума, наполненном любовью<sup>135</sup>.

Это непросто, поскольку смерть — очень затруднительная ситуация. Согьял Ринпоче говорит, что смерть — это зеркало, в котором отражается вся жизнь. Я бы добавил: отражается и *преувеличивается*. Из умирающего, его родственников и друзей выдавливается всё хорошее, всё плохое и всё злое. Усиливается и обнажается семейная динамика, которая часто означает семейный невроз. Любовь, сострадание, сожаление, гнев, обида, стресс, жадность, зависть... — на поверхность выходят и раздуваются до огромных размеров практически все человеческие эмоции.

Ухаживая за своими смертельно больными пациентами, я иногда поражался тому, что говорил и делал. Моя мать умерла от болезни Альцгеймера, которая может стать суровым испытанием для тех, кто ухаживает за умирающим, а мой отец умер от рака пищевода, требовавшего постоянных поездок в больницу и сложного домашнего ухода<sup>136</sup>. Временами я выражал подлинную неэгоистичность, а иногда был отъявленным эгоистом. Если оглянуться назад, это было похоже на тест. Он показал мне, как далеко я продвинулся на своём пути — и как много мне ещё предстоит пройти. Мне не всегда нравилось то, что я видел в этом зеркале смерти. Но я видел это и извлекал из этого уроки. Вы можете сколько угодно изучать смерть, учиться ей, читать о ней, но пока вы не столкнётесь с ней лицом к лицу, сложно предсказать, как вы отреагируете. Именно поэтому так полезно находиться рядом со смертью. Это помогает вам оценить себя и подготовиться.

Так что признайте кризис, а также то, что вы — человек. Будьте терпеливы с тем, отражение чего вы увидите в себе и окружающих. Будьте добры к себе и к окружающим — и осознайте, что все делают всё, на что способны.

Не зацикливайтесь на помощи<sup>137</sup>. Прислушавшись к себе, люди, осуществляющие уход за умирающим, могут почувствовать себя так, будто сами похлопывают себя по плечу за служение другим. Всегда проверяйте свою мотивацию. Не вынашивайте планов провести хорошую смерть или навязать человеку собственную версию смерти. Это не ваша смерть. Пусть смерть

умирающего будет его собственной и уникальной — поддержите его в этом. Если он хочет сопротивляться смерти, если отрицает своё умирание, нам следует поддержать его, даже если нам трудно принять такую точку зрения. Нет нужды усиливать её, но и ставить её под сомнение мы не имеем права. Умирающим нужна поддержка, а не конфронтация.

Напоминание для тех, кто ухаживает за умирающим: будьте осторожны со словом «должен» по отношению к умирающему и к себе. Не думайте, что всё *должно* идти определённым образом или что вы *должны* испытывать определённые эмоции. Привнесите уверенность, рождённую в подготовке, и позвольте ситуации, а также умирающему, направлять вас. В этом деликатном танце ведёт умирающий. Ваша работа — быть осведомлённым о его нуждах, а не навязывать ему свои. Не загоняйте его в свою версию хорошей смерти. Я как-то видел карикатуру, изображавшую умирающего человека, который лежал в своей кровати с выражением озабоченности на лице. Вокруг его кровати стояло несколько человек, а над самим умирающим была надпись: «Ну, как вам моя смерть?»

Джоан Халифакс, проработавшая с умирающими более тридцати лет, пишет [Halifax, 2008, 66]:

Идея хорошей смерти может создать невыносимое давление на умирающего, а также на тех, кто о нём заботится, и заслонить от нас тайну смерти и богатство неизвестности. Наши ожидания, связанные с тем, как кто-то должен уйти из жизни, могут создать тонкое или прямое принуждение. Никто не хочет, чтобы его судили за то, как он умирает! «Достойная смерть» — одна из концепций, способных стать препятствием для того, что на самом деле происходит. Умирание может быть совершенно лишено достоинства. Оно часто бывает таким — с испачканным постельным бельём и простынями, выделениями и неконтролируемыми движениями конечностей, наготой и странной сексуальностью, спутанностью мыслей и ругательствами... хорошая смерть, достойная смерть может оказаться неудачной выдумкой, которую мы используем, чтобы защитить себя от истины о смерти — иногда — суровой, а иногда — удивительной.

Фрэнк Остасески, основатель и директор первого буддийского хосписа в Америке, говорит: «У всех умирающих есть истории о том, как умирают люди, и эти истории определяют вид их смерти. Полезно лучше узнать историю, которую несёт с собой человек, и проработать её, а не пытаться изменить её или навязать какую-то другую историю» (*Frank Ostaseski*, цит. в [Buddhadharma magazine. 2009. Spring]). Подходите к умирающему не с ответами, а с открытостью. Не думайте, что вы должны всё сделать правильно. Как говорит Остасески, этот процесс характеризуется, скорее, таинственностью, нежели мастерством его прохождения.

Если вы с умирающим близки, может возникнуть ощущение, что какая-то часть вас тоже умирает. Осознайте своё место в смерти и своё чувство эмпатического слияния. Уравновесьте их здоровым отдалением от умирающего и

окружающих его событий. Чтобы позаботиться о другом, нужно позаботиться о себе.

Самую большую пользу может принести тот, кому комфортно со смертью, с отсутствием опоры и с неизвестностью. Подобно сильному наезднику на резвом коне, такой человек может «оседлать» всё, что бы ни происходило, он не будет сброшен на землю и не станет пытаться исправить происходящее. Будьте готовы к неожиданностям. Научитесь ценить тишину и неопределённость. Именно в этой ситуации практика бодхичитты, помогающей вам раскрыть сердце, и практика шаматхи, помогающей сохранять стабильность ума, позволят вам занять выгодную позицию.

Смерть выбивает нас из колеи в силу своей непривычности. Именно это называется отсутствием опоры. Трунгпа Ринпоче сказал: отсутствие опоры означает, что опора нам неизвестна. Вы просто не знаете, что происходит, — но вы не против. Именно ваша стабильность в пучине нестабильности оказывается наиболее полезна. Устойчивость естественным образом привлекает и успокаивает других, особенно когда они сами её теряют. Они найдут прибежище в вашем присутствии и спокойствии ума.

Одни люди, умирая, хотят, чтобы их как можно больше поддерживало их духовное сообщество. Другим больше по душе «ретритный» подход. Сложные стратегии помощи и тотальный, суетливый микроменеджмент могут подавить умирающего и тех, кто за ним ухаживает. Сохраняйте искренность и простоту. Работайте от сердца.

Хотя мы можем сделать многое, от всезнаек бывает больше вреда, чем пользы. Наша задача — поддержать, любить и отпустить умирающего. Не слишком старайтесь вести его. Пусть он ведёт вас<sup>138</sup>. Будьте осторожны с ловушками слов, с тем, что вы можете сказать от волнения, а также с нарушением молчания. Избегайте таких клише, как «я знаю, что ты чувствуешь». Если вы точно не знаете, что сказать, скажите об этом или не говорите ничего. Молчите и слушайте. Не бойтесь пространства.

Будьте чувствительны к нуждам и желаниям умирающего. Никогда не навязывайте ему своих. Как сказал Халиль Джебран, «услышать могут все, но лишь чувствительные способны понять». Мы часто хотим, чтобы всё происходило определённым образом, и не осознаём, как влияем на события, чтобы этого добиться. Не будьте религиозными, догматичными или чересчур духовными. Вы присутствуете при величайшем событии в жизни человека как тот, кто о нём заботится, а также как почётный гость. Напоминайте себе, что быть с человеком во время такого перехода, случающегося лишь раз в жизни, — это привилегия.

Хотя смерть — это серьёзно, не нужно терять чувства юмора. На абсолютном уровне смерть — это большая шутка: такой вещи, как смерть, не существует. Как пел йогин Гоцангпа<sup>139</sup>:

Когда настанет час оставить это тело, этот иллюзорный  
спутанный клубок,  
Не разжигайте в себе горе и волненье;  
Вот в чём вам следует практиковаться, вот что должны вы  
уяснить:  
Нет такой вещи, как умирание, через которое вам нужно было бы  
пройти.  
Просто ясный свет — мать и ясный свет — дитя сливаются,  
Когда ум покидает тело, — чистое наслаждение!

События, окружающие смерть, могут быть по-настоящему забавными. Нет нужды в излишнем и угрюмом трагизме. Однако не нужно привносить вымученное чувство юмора или пытаться искусственно оживить атмосферу. Просто прикоснитесь к глубинам своего сердца, будьте собой и встаньте на сторону тишины.

Мы нужны, чтобы поддержать умирающего, мы создаём для него место любви, и это позволяет ему расслабиться и помогает не бояться. Ключ к тому, из чего создаётся такое место, часто даёт сам умирающий. В ситуации умирания бывают полезны две практики: священное слушание и безусловное присутствие.



## Священное слушание

Священное слушание означает слушать не только ушами, но и сердцем. Вы не услышите того, что должно быть услышано, если суетитесь или слишком эмоциональны. Замедлитесь. Прежде чем войти в комнату, сделайте паузу. Соберитесь. Проверьте мотивацию, с которой вы пришли. Не бойтесь делать паузы, когда находитесь в комнате, или выходить, если вам нужно собраться. Вы не сможете предложить другому целительной силы пространства, если не предоставите пространства самому себе. Джоан Халифакс говорит (цит. в [Zaleski, Kaufman, 1998, 98]):

Слушание означает, что мы настолько стабилизировали свой ум, что говорящий на самом деле может услышать себя в нашей неподвижности. Это качество сияющего слушания, светоносного слушания, вибрирующего слушания, которое одновременно крайне неподвижно. Это слушание с вниманием, с открытым сердцем, без предубеждений. Качество внимания, которое нам предлагается привнести, таково, будто завтра говорящего уже не станет, будто он произносит свои последние слова. Мы слушаем всем своим существом.

Римский философ-стоик Сенека сказал: «Узрите меня в моей наготе, с моими ранами, с моей болью, с моим языком, не способным выразить моего горя, с моим ужасом, в моей заброшенности. Послушайте меня один день, час, миг! Дабы не сгинул я в своей ужасной дикости, в своём одиноком молчании! О боги, разве некому выслушать?»

Будьте готовы услышать от пожилых родственников старые, избитые истории — по какой-то причине повторение этих историй удовлетворяет их нужды. Будьте готовы к взрывам гнева и всплескам неудовлетворённости, иногда направленным на вас. Не принимайте их на свой счёт. В ситуации сильного стресса всем нужно выпускать пар. Будьте с умирающим там, где он находится — духовно и эмоционально, — а не там, где бы вам хотелось его видеть. Будьте чувствительны к возможности того, что ваше присутствие окажется ненужным или даже нежеланным. Следите за признаками усталости, за такими вещами, как потеря концентрации, беспокойность, сонливость и затруднённое дыхание. Если они появляются, вам пора удалиться и позволить своему любимому человеку подремать.

Священное слушание — это упражнение в эмпатии. Эмпатия — это способность вдуматься и *вчувствоваться* во внутреннюю жизнь другого человека. Поставьте себя на его место, влезьте в его шкуру. Выйдите из себя и войдите в другого. Эмпатический (не реактивный) ответ подтверждает чувства человека и предлагает ему раскрыться и выразить себя. Это помогает ему расслабиться. Указания по священному слушанию и эмпатичным ответам таковы:

- не перебивайте говорящего и не торопите его;
- осознавайте себя, свои личные проблемы и страхи, когда входите в пространство другого человека и ведёте с ним разговор;
- если вы чего-то не понимаете, попросите это пояснить. Проявите свою заботу, задавая тактичные вопросы;
- поймите, что вы не можете исправить ситуацию. Примите это;
- воздержитесь от советов и возражений;
- проявляйте эмпатию, а не жалость;
- придерживайтесь одной темы разговора, пока человек не выскажется полностью;
- осознавайте свои подспудные желания взбодрить собеседника или дать ему ложную надежду;
- никогда не поддерживайте разговор, если говорите в основном вы. Будьте чувствительны к собственной тревоге и побуждению заполнить пространство;
- установите связь с человеком, а не с болезнью.

Позвольте умирающему говорить на те темы, которые он выбирает сам. Покажите ему своё внимание кивком, мягким пожатием руки или повторением того, что вы только что слышали. Умирающие люди хотят, чтобы их выслушали, а не поучали. Согьял Ринпоче говорит [Согьял Ринпоче, 2012, 365]:

Я снова и снова не перестаю удивляться тому, что, если просто дать людям возможность выговориться, предоставив им всё своё внимание, полное сострадания, они могут рассказать нам о вещах поразительной духовной глубины, даже если сами они считают себя чуждыми каких-либо духовных убеждений. В каждом человеке есть своя собственная жизненная мудрость, и, дав ему возможность выговориться, мы позволяем ей проявиться. Меня всегда трогала человеческая способность помочь другим людям *оказать помощь самим себе*, помогая им обнаружить свою собственную внутреннюю истину, о богатстве, красоте и глубине которой они даже не подозревали. Источник исцеления и осознания скрыт в каждом из нас, и никогда, ни при каких обстоятельствах мы не должны навязывать другим людям свои убеждения. Наша задача — помочь им найти их в самих себе.

Несколько советов о том, что говорить и чего не говорить человеку перед лицом смерти:

- Чего не говорить: «Держись, ты сильный, у тебя всё получится», «Борись! Не сдавайся без боя!», «Да что этот доктор понимает? Ты, может, ещё сто лет проживёшь!», «Не сдавайся, ты нам нужен», «Всё будет хорошо».
- Что полезно говорить: «Я с тобой», «Что я могу для тебя сделать?», «Как ты себя чувствуешь?», «Хочешь о чём-нибудь поговорить?», «Тебе, должно быть, очень тяжело», «Я очень горжусь,



что я твой друг/брат/ребёнок», «Я тебя люблю».



## Надежды и страхи умирающих

Эффективность общения можно увеличить, если получить представление о том, через что проходит умирающий. Вот некоторые из непроизносимых вслух надежд умирающих людей:

- «Я отойду в мир иной с достоинством, в окружении любимых людей»;
- «Мне станет лучше, и я снова займусь своими делами»;
- «Завтра будет лучше, чем сегодня, на следующей неделе — лучше, чем на этой»;
- «Моё умирание не будет продолжительным или болезненным»;
- «Я не стану обузой»;
- «Моя семья справится со всем без меня — для этого всё подготовлено»;
- «Моя смерть — хорошая смерть в Дхарме»;
- «Я снова встречу со своим гуру или обрету более высокое рождение».

К страхам, связанным с умиранием, относятся следующие опасения:

- страх полного уничтожения;
- боязнь не быть хорошим учеником Дхармы, боязнь того, что смерть не будет хорошей;
- страх оказаться неподготовленным и провалиться в низшие миры;
- боязнь кармы и того, какой может оказаться следующая жизнь;
- страх быть покинутым, оказаться в изоляции;
- боязнь процесса умирания, к которой относятся страх боли, потери достоинства и независимости, страх стать обузой;
- страх неизвестности;
- боязнь оставить всё позади, отпустить.



## Поддерживающая обстановка

Дзогчен Понлоп Ринпоче говорит: лучшее, что мы можем сделать для умирающего, — это создать подходящее пространство. Педиатр и детский психолог Дональд Уинникотт писал о «поддерживающей обстановке» и о том, насколько хорошее пространство важно для здорового роста и развития. Как в начале жизни, так и в конце. Если для смерти создать подходящую поддерживающую обстановку, хорошая смерть произойдёт в нём естественным образом. Задача людей, ухаживающих за умирающим, как акушерок бардо — создать пространство, которое позволит умирающему расслабиться и отпустить<sup>140</sup>. Учение Будды, Дхарма, предназначено именно для этого. Оно предоставляет главную поддерживающую обстановку. Слово «дхарма» происходит от санскритского корня «дхр», который означает «поддержка», «забота», «удерживание в руках».

Если оказать человеку надлежащую поддержку — физическую и духовную, он покорится этим любящим объятиям. Вспомните, как это приятно: оказаться в добрых, тёплых объятиях. Именно такое чувство вы хотите создать. По сути, поддерживающая обстановка — это обстановка объятий.

Я был рядом с умирающими, которые просили, чтобы их кровать передвинули в центр комнаты, чтобы их близкие могли сидеть вокруг них. Я видел, как по просьбе умирающего родственники, те, кто за ним ухаживал, и даже домашние животные забирались в его постель, чтобы лучше поддержать его<sup>141</sup>. Как и в случае с медитацией, ключевую роль здесь играет формула «Не слишком крепко, не слишком слабо». Слишком крепкие объятия приравниваются к цеплянию и затрудняют переход. Слишком слабые объятия — или их полное отсутствие — могут вызвать ощущение покинутости.

Мы всегда несём с собой пространство, определённую среду или настроение, отражающее наше состояние ума. Если мы встревожены и напряжены, умирающий настроится на это. Если мы открыты, принимаем всё и расслаблены, он настроится на это. Многие работники хосписов отмечают, что когда умирающий приближается к смерти, его ум в меньшей степени ограничен телом. Он сильнее чувствует атмосферу. Его ум словно выливается в комнату. Поэтому наш величайший дар умирающему — это наше безусловное присутствие, присутствие, наполняющее атмосферу стабильностью и любовью. Кхенпо Картар Ринпоче говорит: «Даже если человек прожил крайне недобродетельную жизнь, но вы сумели оказать положительное влияние на предсмертное состояние его ума, он может обрести благоприятное рождение. Это одно из величайших благ, которые вы можете привнести в жизнь другого человека»<sup>142</sup>.

Безусловное присутствие означает безусловное приятие. Это лучшая возможная поддерживающая обстановка. Если смерть оказывается сложной, мы принимаем это и работаем с этим. Если она оказывается лёгкой, мы принимаем и

это. Мы никого не осуждаем, ничего не навязываем, ни на что не надеемся и ничего не желаем. Такая атмосфера приятия заразительна и помогает умирающему легко войти в это состояние. Психолог Мария де Эннзель пишет (*Marie de Hennezel*, цит. в [Shambhala Sun magazine. 1997. July. P. 49]): «Создание атмосферы теплоты и спокойствия вокруг измученного больного — это, безусловно, самое полезное, что можно для него сделать». Она рассказывает, что в смену одной медсестры, обладавшей таким даром, пациентам всегда требовалось меньше транквилизаторов.

Безусловное присутствие — это состояние, развиваемое посредством медитации; оно расширяет пространство медитации. Поэтому одна из лучших вещей, которую можно сделать для умирающего, — это практиковать вместе с ним. Если человек не практиковал медитацию, сначала спросите, не против ли он посидеть вместе молча, или просто ненавязчиво сделайте это. Никогда ничего не навязывайте. Излишне «духовная» атмосфера может оказать противоположный эффект и вывести умирающего из равновесия.

Поскольку сердце-ум умирающего вытекает в пространство, мы можем смешать своё сердце-ум с его и, в сущности, практиковать за него. Кристина Лонгакер пишет [Longaker, 1997, 193]:

Во время смерти наша духовная практика может удивительным образом влиять на ум и сердце человека. Когда мы покоимся в живом присутствии истинной природы ума или призываем сияющее, любящее присутствие будды или божественного существа, мы буквально создаём священное пространство, в котором человек может умереть. Наша искренняя духовная практика может стать его действительным опытом в момент смерти. Она оставит в его уме глубокий отпечаток — и с этим последним отпечатком он проснётся после смерти.

Умиравший слышит всевозможные бессознательные послания, поэтому совершенно необходима честность, особенно честность с самим собой. Пришло время общаться сердцем. Однако не будьте слишком прямолинейны: хотя сырая природа смерти призывает к истине, это не значит, что мы должны озвучивать каждую свою мысль. Взваливая на умирающего свой груз, мы помогаем только себе. Священное слушание помогает решить, что должно, а что не должно быть сказано.

Если ваш любимый человек открыт тому, чтобы его направляли, важно не давать слишком много наставлений или слишком глубоких наставлений. Когда у человека мало энергии, это может оказать на него подавляющее воздействие. Поделитесь с ним сущностными и прочувствованными наставлениями, вдохновляющее послание которых он сможет унести с собой. Мягко повторяйте наставления. Не усложняйте. Тругпа Ринпоче сказал<sup>143</sup>:

Похоже, установление непосредственной связи с умирающим человеком очень важно, чтобы создать опору для умирания. В это время смерть перестаёт быть мифом. Она действительно происходит: «Ты умираешь. Мы наблюдаем, как ты умираешь. Но мы твои друзья, и

именно поэтому наблюдаем, как ты умираешь. Мы верим в твою способность покинуть своё тело и превратиться в труп. Это прекрасно. Это самый изысканный и замечательный пример дружбы, который ты мог нам явить: ты знаешь, что умираешь, и мы знаем, что ты умрёшь. Это по-настоящему красиво. Мы действительно — должным образом и красиво — встретились в самой нужной точке. Это потрясающее общение». Это качество общения само по себе настолько прекрасно и богато, что действительно дарует огромное вдохновение на будущее, по крайней мере умирающему.

Один из главных компонентов хорошей поддерживающей обстановки — это её надёжность. Умирающие люди сталкиваются с непредсказуемостью и отсутствием опоры, поэтому им важно знать, что они могут хоть на кого-то — или на что-то — положиться. Никогда не предлагайте больше, чем можете дать. Тело и ум умирающего — сама жизнь — уже подводят его. Не подводите его со своей стороны — не появившись, когда обещали, или не сдержав данное слово. Тому, кто прикован к постели, почти не на что отвлекаться. Каждый контакт с внешним миром обретает гипертрофированную важность. Ваш визит может быть несущественной частью вашей недели и одновременно оказаться тем самым событием, которого с нетерпением ждёт умирающий. Твёрдо держите свои обещания.





## Создание пространства

Имея такое направляющее видение, мы можем многое сделать для создания хорошей поддерживающей обстановки. Умиравший может облегчить эту задачу, заранее запланировав, какой должна быть эта обстановка, и оставив указания в ящике Дхармы. Существует несколько предложений, дополняющих «Прощальный список» из приложения 1. Установите в комнате алтарь. Поставьте фотографии учителей умирающего. Зажгите благовония, включите запись его любимых выступлений или мантр. Включите духоподъемную музыку<sup>144</sup>. Намкха Дриме Ринпоче говорит, что важно иметь в комнате статую Гуру Ринпоче. Принесите цветы, прекрасные произведения искусства и всё, что, с точки зрения умирающего, обогатит обстановку вокруг него. Смысл в том, чтобы создать атмосферу душевного подъема. Создайте обстановку, возвышающую ум умирающего и любого, кто входит в комнату.

Люди часто хотят зайти, чтобы поддержать умирающего или попрощаться с ним. Хотя это очень великодушно с их стороны, те, кто осуществляет уход за умирающим, должны быть чувствительны и понимать, что это может его утомить. Умирание сопряжено с истощением жизненной силы и связанным с этим низким уровнем энергии. Усиливается потребность в сне. Не стесняйтесь говорить людям, что их визит неуместен.

Когда умирающий перестаёт общаться с окружающими или то теряет сознание, то вновь приходит в себя, возможно, пора сократить посещения до минимума или вовсе исключить их. Ограничьте пространство теми, кто осуществляет уход, и близкими людьми. Возможно, когда внешний мир исчезает и начинает доминировать внутренний мир, умирающий имеет дело со сложными переживаниями. Пришло время позволить ему погрузиться в этот внутренний мир. Выдёргивая его оттуда, вы можете вызвать замешательство, поэтому почтите его молчание своим собственным. Чтобы позволить умирающему покоиться с миром, мы должны позволить ему уйти с миром.

Когда близость кончины очевидна, чрезмерно эмоциональным людям придётся успокоиться — либо уйти. Хотя сильные эмоции можно понять, они могут потревожить умирающего и оказать неблагоприятное влияние на его переход. В силу закона ближайшей кармы последнее, что было в уме человека перед смертью, часто становится первым, что оказывается в его уме после смерти.

Стенания и причитания близких могут заставить умирающего цепляться за жизнь и без всякой необходимости продлевать свои страдания. Умирающий часто держится ради тех, кто его окружает. Как бы вы себя чувствовали, если бы знали, что должны уйти, но ваши близкие держались бы за вас и умоляли остаться? Считается, что подобное цепляние склоняет ум к рождению голодным духом, а это неблагоприятное рождение. Полезнее будет попытаться возвысить состояние ума умирающего и отправить его в путь.



## Смотреть вперёд

Если умирающий готов воспринять подобную информацию, напомните ему, что его природа полностью чиста и добродетельна и что он совсем скоро испытает эту чистоту и добродетель на своём опыте. Скажите ему, что его изначальный блеск и совершенство вот-вот засияют открыто. Это подарит ему предвкушение чего-то прекрасного. Для сильных практикующих смерть и перерождение подобны засыпанию и пробуждению на следующий день. «Засыпайте» с удовлетворённостью своей жизнью и осознавайте, что завтра вас ждёт что-то хорошее.

Таким образом, один из лучших способов принести умирающему пользу — это помочь ему смотреть вперёд. Цокньи Ринпоче говорит: «Скажите им, что относительное умирает, но абсолютное не умирает. Дайте им надежду, что они смогут распознать абсолютное, природу своего ума, ум, который не изменяется и не умирает. Вы должны слегка прорекламирровать то, что бессмертно». Именно поэтому так важно понимать, что происходит после смерти.

Очень много страданий связано с тем, что люди смотрят назад. Хотя в определённых рамках воспоминания о хорошо прожитой жизни и прославление достижений человека — здоровое явление, важнее отпустить эту жизнь и смотреть вперёд. Смерть заставляет принять решение и требует отпускания. Чем быстрее мы усвоим этот урок, тем более гладким будет путешествие.

Если мы укореняемся в прошлом — даже при жизни, — мы без нужды страдаем. Депрессия — это практически синоним отсутствия стремления к чему бы то ни было; а множество психологических патологий возникает из нашей неспособности отпустить. Если мы воспринимаем смерть как полную аннигиляцию, когда больше не к чему стремиться, наши страдания могут быть прямо пропорциональны силе этого воззрения, которое в сущности даже не является воззрением. Вот это — действительно повод для депрессии.

Когда мы заменяем такое мрачное воззрение воззрением, озарённым светом, смерть преобразуется. Именно поэтому величайшие практикующие, такие как Гоцангпа, ждали смерти с большим наслаждением. Совсем скоро развернётся величайшая возможность для просветления. Если это вас не радует, что вообще может вас радовать?

Так что если умирающий открыт для подобных вещей, напомните ему об этом воззрении, подчеркнув, что величайшие практикующие ожидали смерти с чувством радостного предвкушения. Для вдохновения никогда не бывает слишком поздно. Согьял Ринпоче говорит: «Даже если мы накопили большое количество негативной кармы, то, сумев в момент смерти полностью изменить своё состояние ума, мы можем решительным образом повлиять на своё будущее и трансформировать свою карму, поскольку момент смерти является исключительно мощной возможностью для её очищения». Напомните умирающему, что совсем скоро его ум сольётся с умом мудрости его учителя и

что сострадательные будды ждут его, чтобы перенести в чистые земли. Напомните ему, что самый истинный аспект его существа, тончайшее внутреннее тело, не умирает. Пусть место страха займёт надежда<sup>145</sup>.

Глядя в лицо собственной смерти, люди часто становятся более зрелыми. Никогда не стоит недооценивать чью-то способность к развитию. Многие работники хосписов и люди, осуществляющие духовный уход за умирающими, говорят, что в некоторых случаях перемены просто феноменальны. При наличии правильного воззрения смертью легко вдохновиться. Не в суицидальном смысле, а в смысле осознания невероятных возможностей, которые она раскрывает. Конец жизни — это её кульминация, её венеч. Так что возвысьте своё воззрение и радостно ожидайте коронации.





## Совет Согьяла Ринпоче

Книга Согьяла Ринпоче «Тибетская книга жизни и смерти» — это шедевр, духовная классика нашего времени. Этот текст должен быть у каждого серьёзного практикующего. В её второй части, «Умирание», даются одни из лучших советов, когда-либо записанных на бумаге. Я много раз перечитывал эту богатую смыслом книгу и осознал, что, с точки зрения помощи другим в умирании, невозможно дать более точных рекомендаций. В этом разделе собраны отрывки, обобщающие учение Ринпоче о том, как помочь в умирании. Я добавил к развёрнутым цитатам собственные комментарии, чтобы пояснить некоторые важные моменты. Если не указано иное, все цитаты в этом разделе принадлежат Согьялу Ринпоче [Согьял Ринпоче, 2012].

Самое важное в жизни — научиться искреннему и свободному от всякой боязни общению с другими, и это особенно необходимо в отношениях с умирающими... Часто умирающий человек испытывает беспокойство и ведёт себя замкнуто, ибо не уверен в том, каковы наши намерения, когда мы первый раз приходим его навестить. Поэтому не думайте, что должно произойти что-то особенное, держите себя естественно, отбросив всякое напряжение, и просто будьте самим собой. Нередко умирающие не говорят, чего они хотят или что имеют в виду, а их близкие не знают, что сказать или сделать для них. Бывает довольно трудно догадаться, чем бы они хотели поделиться или, наоборот, скрыть от других. Иногда умирающие и сами этого не знают. Поэтому первое, что необходимо сделать, — это как-нибудь просто и естественно устранить из атмосферы общения ненужное напряжение. [304]

Не пытайтесь произвести впечатление на кого-либо своими мудростью и состраданием. Будьте собой. Это и есть мудрость и сострадание. Попробуйте представить себе, через что проходит умирающий.

Ринпоче продолжает [Там же]:

Когда устанавливаются тёплые и доверительные отношения, атмосфера становится расслабленной; это позволяет умирающему завести разговор о том, что его заботит на самом деле. Поддержите умирающего, мягко давая ему понять, что он может совершенно свободно выражать все свои мысли, чувства и страхи по поводу смерти и умирания. Такое беспрепятственное выражение своих эмоций, свободное от всякого страха или стеснения, является главным условием внутреннего преобразования, способного подвести итог жизни и позволить этому человеку умереть спокойно. Поэтому нужно

предоставить умирающему полную свободу, позволив ему или ей говорить всё что угодно.

Не перебивайте, не отрицайте и не отвергайте того, что хочет сказать умирающий. Предоставьте нужное ему пространство. Умирающий находится в ситуации самой большой уязвимости в своей жизни. Он вполне может быть сбит с толку или ошеломлён, так что будьте чуткими и открытыми. Практикуйте священное слушание и позвольте ему почувствовать ваше безусловное присутствие.

От вас требуется проявить весь ваш такт и чуткость, демонстрируя тёплую любовь и сострадание, позволяющие им раскрыться... сидите рядом со своим умирающим другом или родственником, словно для вас нет ничего более важного и приятного в жизни.

...Во всех серьёзных ситуациях жизни наиболее полезны две вещи: здравый смысл и чувство юмора. Юмор чудесным образом позволяет разрядить атмосферу, сделав её более лёгкой, и помогает воспринять умирание в его истинной перспективе вселенского процесса, лишая ситуацию излишней серьёзности и напряжённой остроты<sup>146</sup>.

...Очень важно, что бы ни происходило, не принимать это на свой счёт. Умирающий человек может сделать вас мишенью своего гнева и упрёков, когда вы меньше всего этого ожидаете. По словам Элизабет Кюблер-Росс, гнев и упрёки могут «разбрасываться во все стороны и порой совершенно непредсказуемо проецироваться на окружающих».  
[305]

Умирающий теряет всё: свой дом, отношения, тело и даже ум. Такое положение дел заставит грустить, паниковать и даже злиться кого угодно. Умирающему может казаться, что никто не хочет понять его сокровенных потребностей, поэтому научитесь видеть сквозь его вспышки эмоций изначальную доброту. Пусть эта доброта ведёт вас. Как говорит Джоан Халифакс, «мы не помогаем умирать буддистам. Мы помогаем умирать буддам». Не забывайте о природе будды, присущей умирающему, и это не даст сиюминутным приступам сбить вас с толку.

Порой вы можете испытывать искушение обратить умирающего в свою веру или попытаться навязать ему свои духовные убеждения. Ни в коем случае не поддавайтесь этому соблазну... Никто не хочет быть «спасён» чужой верой. Помните, что ваша задача состоит не в том, чтобы обратить находящегося перед вами человека в какую-либо веру, а в том, чтобы помочь ему или ей найти путь к своей собственной внутренней силе, уверенности, вере и духовности, какой бы она ни была. С другой стороны, если человек действительно расположен поговорить на духовные темы и в самом деле хочет знать ваше мнение, то не нужно отказывать ему в этом.

Не ожидайте слишком многого от себя и не надейтесь, что ваша

помощь совершит какое-то чудо или «спасёт» умирающего... Люди умирают так же, как жили, оставаясь самими собой. Настоящее общение с человеком потребует от нас искреннего усилия, попытки понять его исходя из его собственной жизни и судьбы, его характера и происхождения, — из всей его личной истории, принимая её целиком. Не расстраивайтесь, если ваша помощь покажется вам малоэффективной или умирающий никак не будет реагировать на вас. Мы не можем знать истинных последствий нашей заботы.

Умирающий человек в первую очередь должен почувствовать, что к нему проявляют безусловную любовь, свободную от всяких ожиданий. Для этого не нужно обладать каким-либо особым знанием. Будьте естественны, оставайтесь самим собой, будьте настоящим другом, и человек почувствует, что вы действительно находитесь рядом и общаетесь с ним просто и на равных, как человек с человеком.

Представьте, что на этой кровати находитесь вы сами, на пороге своей собственной смерти. Представьте, что вы лежите здесь, мучаясь от боли в полном одиночестве. И затем спросите себя: в чём вы больше всего нуждались бы в этой ситуации? Чего бы вам больше всего хотелось? Чего бы вы ожидали от своего друга, сидящего рядом с вами?

Вы поймёте, что умирающий хочет того же, чего больше всего хотите вы сами: чтобы вас по-настоящему любили и принимали. [307–308]

Часто больные горячо желают, чтобы к ним прикоснулись, хотя и почувствовать себя людьми. Никто не хочет, чтобы его воспринимали как мешок с болезнью. Помните о важности физического аспекта поддерживающей обстановки.

Вы можете принести огромное утешение тяжелобольному, если просто прикоснётесь к его руке и, глядя ему в глаза, нежно помассируете её или подержите в своих руках, или просто подышите с ним в одном ритме. Тело имеет свой особый язык любви, пользуйтесь им без всяких стеснений, и вы доставите умирающему радость и утешение. [308]

...Важно заверить его, что всё, что он испытывает, будь то разочарование или гнев, абсолютно нормально. В процессе умирания многие подавленные чувства и эмоции выходят на поверхность: печаль, равнодушие, вина или даже ревность к тем, у кого пока всё хорошо. [309]

Позвольте этим волнам сильных чувств омыwać вас, и ваша устойчивость настроит умирающего на ту же волну.

Не пытайтесь выглядеть мудрецом, всё время стараясь сказать что-то глубокомысленное. Вам не нужно что-либо *делать* или говорить, чтобы как-то улучшить ситуацию. Достаточно всецело присутствовать в



ней. И если вы испытываете сильное беспокойство или страх и не знаете, что делать, просто открыто признайтесь в этом умирающему и попросите его о помощи. Такая откровенность сблизит вас и поможет достичь более свободного общения. Иногда умирающие гораздо лучше нас знают, как им можно помочь, и нам нужно уметь извлекать эту мудрость и позволять им передавать нам своё знание. [Там же]



## *Говорить правду*

Когда человек умирает, следует говорить ему правду — «очень спокойно и мягко, проявляя должные чуткость и такт» [311]. Как правило, он и так всё знает. Как говорит Элизабет Кюблер-Росс, «они догадываются об этом по изменившемуся вниманию к ним, по тому, как изменилось отношение к ним окружающих, по тому, как в их присутствии понижают голос и стараются не шуметь, по заплаканным лицам родных или скорбному, лишённому улыбки выражению лица родственника, не способного скрыть своих истинных чувств»<sup>147</sup>. Похоже, умирающий инстинктивно обо всём догадывается и часто рассчитывает, что мы подтвердим его догадку. Кюблер-Росс также утверждает, что у людей часто бывает внутренняя система оповещения, предупреждающая их о смерти.

Человеку нужно подготовиться, со всеми попрощаться, а также уладить практические вопросы. Ринпоче говорит: «Я считаю, что процесс умирания даёт нам небывалую возможность разобраться в своей жизни и примириться с нею... Поэтому если при первой же удобной возможности со всей мягкостью и тактом сказать людям о том, что они умирают, это даст им шанс подготовиться, обнаружить в самих себе источник внутренней силы и постигнуть смысл прожитой жизни» [312]. Нам кажется, что, не предупреждая умирающего о его смерти, мы защищаем его, но на самом деле мы, скорее всего, пытаемся защитить себя. Многим людям смерть кажется почти что постыдным событием, они видят в ней неудачу, окончательное поражение. Но точнее было бы сказать, что это время истины, время посмотреть в лицо реальности. Отрицание, связанное с созависимостью, не уважает реальность. Не нужно недооценивать способность умирающего честно смотреть на вещи. Признание реальности даёт силу. Ничто не пресекает игры эго и не вышвыривает вас в реальность так быстро, как смерть.



## *Страхи, связанные с умиранием*

Нахождение рядом с умирающими почти что вынуждает вас работать с вашими собственными страхами, связанными со смертью. Если вы действительно хотите помочь тому, кто умирает, особенно с его страхом смерти, вы должны вступить в контакт со своими собственными тревогами. Знакомясь с собственными страхами и развивая бесстрашие, вы естественным образом сообщаете это бесстрашие умирающему. Согьял Ринпоче говорит: «Иногда мне кажется, что работа с умирающими — это, возможно, самый действенный способ ускорить процесс своего развития как человеческого существа» [314]. Ваше бесстрашие заразительно. Оно может дать умирающему и другим находящимся рядом с вами людям именно то, в чём они нуждаются, — уверенность, необходимую для того, чтобы расслабиться и отпустить.

Представьте тревогу и страхи, кричащие через умирающего: страх боли, страдания, потери достоинства, зависимости, утраты смысла, расставания, неизвестности, потери контроля, забвения. Мы покидаем этот мир в одиночестве, и страх подпитывает это ощущение изоляции. «Но стоит кому-нибудь составить нам компанию и поделиться своими страхами, как мы понимаем, что страх испытывают абсолютно все, и острота сугубо личной, неразделённой муки сходит на нет. Личные страхи становятся частью общечеловеческой реальности, и мы начинаем лучше понимать других, становимся более сострадательными и гораздо позитивнее относимся к своим собственным страхам» [315].

Мы проживаем свою жизнь с бессознательной мотивацией избегать страха. Это изначальная эмоция сансары, из которой возникают все остальные эмоции. Теперь у нас наконец появилась возможность посмотреть ей прямо в лицо, подружиться с ней и трансформировать её <sup>148</sup>.



## *Неоконченные дела*

Многие умирающие страдают от ощущения, что чего-то не успели. Это является одной из причин болезненности бардо отпускания. Иногда это чувство возникает вследствие неулаженных практических дел, вплоть до таких обыденных, как починка крыши. Но большинство неоконченных дел имеют эмоциональную природу, это дисгармония отношений, в которых остались нерешённые проблемы. «Обычно незавершённые дела являются результатом затруднённого общения. Когда нас обидели или душевно ранили, мы часто занимаем защитную позицию и с чувством собственной правоты слепо отказываемся понять точку зрения другого человека» [317].

Большинство из нас предпочитает близости ощущение собственной правоты. Однако смерть призывает к близости и к рождающейся из неё истине. Мы должны стремиться к близости и честности — сначала с самими собой, а затем и с другими. Это один из величайших даров смерти и жизни, проведённой в подготовке к ней. Так что попытайтесь закончить все незавершённые дела, пока у вас ещё есть шанс это сделать. Это может облегчить груз, лежащий на вашей душе, и помочь вам с лёгкостью миновать посмертное бардо.





## *Дар надежды и прощения*

Мне хотелось бы выделить два важных момента в оказании духовной помощи умирающим: вселение надежды и получение прощения. В общении с умирающими всегда сосредоточивайтесь на том, чего им удалось достигнуть в своей жизни и что они смогли в ней совершить хорошего. Помогите им взглянуть на свою жизнь с чувством максимального удовлетворения и счастья. Делайте акцент на их достоинствах, а не на их недостатках. Перед смертью люди особо ранимы и легко попадают под влияние чувства вины, сожаления или подавленности. Позвольте им свободно выразить свои чувства, спокойно выслушивая их и принимая всё, что они говорят. Но в то же самое время не забывайте при подходящей возможности напомнить о присущей им природе будды и посоветуйте им пробовать оставаться в состоянии природы ума с помощью практики медитации. Самое главное: обязательно напомните им, что боль и страдания не составляют всей полноты их истинной природы. Постарайтесь искусно и тактично воодушевить умирающего человека и зародить в нём надежду. Тогда он сможет уйти из жизни в умиротворённом состоянии духа и не будет вспоминать о своих ошибках. [368]

Даяние — в любой из множества его форм — это одно из лучших пространств, которые можно создать для смерти. Развивайте чувство служения умирающему. Давайте ему. Помогите умирающему и его близким покориться естественному процессу перехода. Кроме того, помогите умирающему и его близким простить. Вдохновите умирающего отпустить обиды и старые оскорбления. Возможно, он сможет связаться с тем человеком, на которого обижен, или написать ему послание, помогающее простить. Прощение подразумевает отпускание. Это образ добродетельной жизни и смерти.

Никогда не поздно простить и получить пользу от этого вида облегчения. «Строгое величие и бесповоротный характер смерти предоставляет людям возможность пересмотреть всё своё поведение и стать более открытыми и готовыми к прощению, хотя раньше они не могли и помыслить об этом. Даже в самый последний момент ошибки всё ещё могут быть исправлены» [317].



## *Прощание*

Мы можем помочь умирающему отпустить, если сами отпустим его. Мы можем быть рядом, проявлять глубокую заботу, глубинную любовь — и делать это без привязанности. Кхенпо Цултрим Гьяцо Ринпоче всегда подчёркивает важность любви без привязанности. Это чистая любовь. «Без привязанности» не означает апатичного отстранения. Мы по-прежнему хотим быть рядом и отвечать соответствующим ситуации образом, но ни за что не цепляясь.

Кристин Лонгакер говорит: для того чтобы человек мог отпустить и спокойно умереть, ему нужно услышать от близких две вещи. Во-первых, близкие должны дать умирающему разрешение умереть. Во-вторых, близкие должны заверить умирающего, что, когда он умрёт, у них всё будет хорошо. Чтобы дать близким время на принятие потери, умирающий часто продолжает держаться за жизнь, несмотря на непереносимую боль. Умирающий может чувствовать, что дар присутствия — это всё, что он ещё может предложить, и физическая боль может казаться вторичной по сравнению с желанием отдавать. Дайте умирающему знать, что вы цените его дар — саму его жизнь, но пришло время отпустить эту жизнь. Попрощайтесь и поднесите ему свой последний дар любви. Это может подвести итог и помочь окончательному отпуску.

Когда я летел в самолёте, чтобы в последний раз увидеть свою мать, я чувствовал, что она меня ждёт. В тот драгоценный выходной я сказал ей, что хотя я буду по ней скучать, я смогу справиться, а для неё настало время отпустить. Я сказал ей, что она прожила длинную и прекрасную жизнь, в которой было так много хорошего, и создала счастливую семью. Она не могла говорить, но по её глазам я видел, что она меня слышит. Через несколько часов после моего ухода она спокойно умерла.

У моего отца были особые отношения с его десятилетней внучкой Тейлор. Они были очень близки, и ей тяжело было видеть дедушку в его последние недели. Она не могла выносить того, как он страдал. За несколько недель до смерти отец не мог произнести почти ничего, кроме «Тейлор, Тейлор». Наконец она набралась сил, чтобы навестить его. Во время этого визита казалось, будто он ни на что не реагировал. Она сказала ему, что ей тяжело видеть его таким, что она будет по нему скучать, но у неё всё будет в порядке. Мой отец слегка повернул к ней голову, и она поцеловала его в лоб. Тейлор вышла из комнаты, и через три минуты мой отец был мёртв. Это было тем, чего он ждал. Его любимая внучка дала разрешение, которое было ему необходимо, чтобы отпустить.

Согьял Ринпоче предлагает произнести такие прекрасные слова: «Я здесь, я с тобой. Я люблю тебя. Ты умираешь. Это совершенно естественно, это случается с каждым. Я так хотел бы, чтобы ты оставался со мной, но я не желаю, чтобы ты продолжал страдать. Мы провели вместе достаточно времени, и я навсегда сохраню в своём сердце память об этом. Пожалуйста, не надо больше держаться за жизнь. Можешь расстаться со всем. Я от всего сердца разрешаю тебе умереть. Ты не один, ни сейчас, ни в будущем. С тобой навсегда останется моя любовь»

[320].

Возможно, не все члены семьи и друзья одинаково принимают смерть близкого им человека, и поэтому находятся на разных стадиях отпускания. Отпустить не значит недостаточно любить. Отпускание — это знак зрелой любви, любви, ставящей потребности умирающего выше своих собственных. Если вам тяжело, обратитесь за помощью к специалистам. Работники хосписов и психологи, ориентированные на работу с людьми, пережившими утрату близких, обучены помогать членам семьи справиться с отпусанием.



## *К спокойной смерти*

Хорошо, если человек умирает в привычной обстановке, где ему проще расслабиться. Уже происходит столько всего непривычного, что может помочь любое повышение уровня привычности — физической или иного рода. Но даже если человек умирает в больнице, мы можем многое сделать для создания поддерживающей обстановки. Восемьдесят процентов американцев умирают в домах престарелых или больницах. Смерть в больнице или в другом месте вне дома — это не второсортная смерть. Важно состояние ума умирающего, а не его физическое местонахождение.

Когда момент смерти близок, я советую вам попросить больничной персонал не тревожить умирающего, прекратить все процедуры и не брать анализы... Пребывание в палате интенсивной терапии делает спокойное протекание смерти чрезвычайно затруднительным и практически исключает возможность духовной практики в момент смерти... Договоритесь с врачом, чтобы вам сообщили, когда уже не будет больше никакой надежды на выздоровление. Затем, если умирающий этого хочет, попросите перевести его в отдельную палату. Убедитесь, что больничной персонал уведомлён о пожеланиях умирающего и соблюдает его волю, особенно если он не хочет, чтобы его пытались реанимировать... Постарайтесь добиться того, чтобы на последней стадии процесса умирания все уколы и прочие болезненные для человека процедуры были прекращены. Иначе они могут вызвать гнев, раздражение и боль... [324]

Хотя многие люди во время умирания выглядят так, словно находятся без сознания, они часто осознают происходящее. Я видел, как люди, стоящие на пороге смерти, едва заметно двигали глазами, явно в ответ на фразу, произнесённую в комнате. Хотя слух почти полностью пропадает на начальных стадиях внешнего растворения, наши мысли должны быть исполнены любви, и нам следует следить за тем, что мы говорим в присутствии умирающего.



## *У постели умирающего*

Напомните умирающему, чтобы он принял прибежище в любой духовной практике, которая ему нравится, и практикуйте вместе с ним. Атмосферу умирания — до, во время и после смерти — можно трансформировать через медитацию. Согьял Ринпоче подчёркивает важность сущностной практики пховы для помощи другим [371]. В ходе этой практики вы представляете над головой умирающего духовное существо, например Будду. После этого вы представляете, как от этого существа исходят лучи священного света, проникающие в умирающего и очищающие его. Наконец, вы представляете, как умирающий растворяется в свете и сливается с духовным существом. Ринпоче говорит: «Больному человеку пхова поможет исцелиться, а умирающему — быть сильным и исцелить его дух в момент смерти; и даже если человек уже умер, она будет продолжать способствовать его очищению после смерти» [378]. Он пишет [367]:

Если вы не знаете, что делать, или чувствуете себя неспособным помочь, то помолитесь или помедитируйте. Обратитесь к Будде или иному благородному существу, в чью святую силу вы верите. При встрече с человеком, испытывающим сильные страдания, я от всего сердца призываю на помощь всех будд и просветлённых существ, полностью раскрываю своё сердце навстречу этому человеку и всем своим существом проникаюсь состраданием к его боли. Всеми силами души я взываю ко всем своим учителям, буддам и просветлённым существам, с которыми я чувствую особую связь. Призвав всю свою преданность и веру, я вижу их в сияющей славе над умирающим человеком, смотрящими на него взором, полным любви, и изливающими на него потоки света и благословений, которые очищают его прошлую карму и успокаивают боль, испытываемую им сейчас. Одновременно я продолжаю молиться, чтобы этот человек был избавлен от всех страданий в будущем, обрёл душевный покой и достиг освобождения.





## *Посвящение своей смерти*

Один из лучших способов устранить страдание смерти — это взглянуть на неё в перспективе. Если кто-то обращается к вам за помощью в умирании, попросите его представить всех людей, умирающих в этот день. Напомните ему об огромных масштабах вселенной и бесконечной игре жизни и смерти. Признайте его боль и помогите обнаружить в ней смысл. Ринпоче предлагает обратиться к человеку с такими словами [380]:

Подумай также обо всех других людях, которые мучаются так же, как ты, и даже намного сильнее. Пусть сострадание к ним наполнит твоё сердце. Обратись с молитвой к тому, в кого ты веришь, чтобы твои страдания помогли облегчить страдания этих людей. Снова и снова посвящай свою боль облегчению их боли. Так ты быстро откроешь в себе источник новой силы: сострадание, о котором ты ранее даже и не подозревал, и уверенность, лишённую и тени сомнения, что твои страдания не только не напрасны, но обладают возвышенным смыслом.

Это разновидность тонглена. После этого мы выдыхаем всю доброту, мудрость и естественное богатство, которые есть внутри нас, и посылаем их тем, кто страдает от боли.

С духовной точки зрения, мир не состоит из материи, а мы не отделены от других живых существ. Мир состоит из сердца-ума-духа. Прикасаясь к глубинам своего сердца-ума-духа, мы устанавливаем связь с матрицей реальности и можем влиять на мир. Возможно, инструмент тонглена — воображение, но это воображение наделено силой<sup>149</sup>.

Посвящая свои страдания и смерть, мы наполняем тяжёлые муки смыслом. Согьял Ринпоче говорит [383]:

У нас есть благородные и вдохновляющие примеры великих практиков сострадания, которые жили и умирали, практикуя тонглен: с каждым вдохом принимая на себя страдания всех живых существ и с каждым выдохом наполняя исцелением весь мир, делая это в течение всей своей жизни и до самого последнего вздоха. В учении говорится, что их сострадание было настолько сильным и безграничным, что в момент смерти оно сразу же приводило к их перерождению в сфере будд.

Посвящение собственной смерти способствует рождению в чистой земле, поскольку очищает наш ум от эгоцентризма, ведущего в низшие миры. Если

умирающий также придерживается воззрения о том, что смерть есть возможность для очищения кармы и что страдание смерти есть страдание очищения, это придаёт мукам смерти дополнительный смысл. Подобные воззрения трансформируют наши узкие представления, часто ведущие к сложной смерти. Они помогают нам взглянуть на ситуацию с высоты птичьего полёта.



## *Отпускание привязанности*

Если вы и умирающий близки, вдохновите его проработать привязанности и горе заранее, до момента смерти<sup>150</sup>. Ринпоче советует: «Поплачьте вместе, расскажите друг другу о своей любви и попрощайтесь, но постарайтесь завершить всё это до наступления смерти» [389]. Если этого не сделать, привязанности умирающего могут вызвать ненужное страдание и неблагоприятным образом повлиять на ум в момент смерти. «Все мои учителя давали в качестве совета одно и то же наставление, ибо оно выражает самую суть того, в чём мы нуждаемся в момент смерти: „Будь свободен от привязанности и неприязни. Храни свой ум в чистоте. И объедини свой ум с Буддой“» [385]. Этот совет обращён и к вам, и к любому другому человеку, осуществляющему уход за умирающими. Нежно перережьте нити привязанности прежде, чем придёт время смерти.



## *Благодать молитвы в момент смерти*

Собрав воедино всё своё существо, зародите в сердце непоколебимое желание родиться в одном из чистых миров или в мире людей, но с единственной целью защищать, заботиться и помогать другим. Умереть с такой любовью и нежным состраданием в сердце, храня их до последнего вздоха, является, согласно тибетской традиции, иной формой практики пхovy и гарантирует вам по меньшей мере повторное обретение драгоценного человеческого тела. Очень важно создать наиболее положительный отпечаток в потоке сознания умирающего. [406]

Практика преданности — один из способов порождения позитивных состояний ума во время смерти. Представляйте, что вы вот-вот соедините свой ум с умом мудрости будды или вашего гуру. Умирая, вспоминайте лицо своего учителя. «Когда сознание вновь очнётся после смерти, отпечаток присутствия учителя тоже пробудится вместе с ним и вы будете освобождены». [Там же]







## *Атмосфера во время умирания*

В идеальном случае духовный учитель находится рядом с умирающим, однако такие случаи редки. Но не нужно думать, что ваша смерть или смерть вашего близкого человека неидеальна, если рядом нет учителя. Его может заменить духовное сообщество. Ринпоче говорит: «Тёплая и неослабевающая любовь учителя и духовных друзей, воодушевляющая сила учения и собственной практики — всё это, сливаясь воедино, создаёт и поддерживает эту атмосферу вдохновения, которая в последние недели и дни жизни почти столь же драгоценна, как само дыхание» [408].

Если придёт время, когда у тебя больше не будет сил активно заниматься практикой, то единственно важным в этот момент будет как можно глубже расслабиться в уверенности воззрения и покоиться в природе ума. Неважно, функционируют ли ещё твоё тело и мозг. Природа ума всегда остаётся с нами — подобная небу, излучающая свет и благодать, беспредельная и неизменная... Полностью доверься своей природе ума и совершенно расслабься. Нет ничего такого, что тебе ещё следовало бы узнать, выучить или понять; просто позволь тому, что тебе уже было дано ранее, «расцвести» в тебе, открывая в нём всё новую и новую глубину... Простота... полного доверия — одна из самых могучих сил в мире... Ни о чём не беспокойся. Даже если твоё внимание начинает блуждать, нет ничего такого, за что тебе нужно было бы ещё держаться. Просто отпусти всё и плыви в осознаваемом потоке благодати. Не отвлекайся на суетливые вопросы вроде «Это — ригпа [дхармакайя]? Или это — не ригпа?..». Помни, твоё ригпа всегда с тобой, она всегда в природе твоего ума. [412]

Ваш ум растворится в уме мудрости подобно воде, вылитой в воду. Пусть атмосфера будет наполнена духом любви. С какими бы мыслями, с какими бы чувствами вы ни умирали, эти мысли и чувства обычно возвращаются к вам, когда вы вновь просыпаетесь в бардо. Заготовьте для себя хороший приветственный подарок. Поприветствуйте себя на «другой стороне» позитивным состоянием ума.

«Итак, всё, что я говорил до сих пор об уходе за умирающими, можно свести к двум словам — любовь и сострадание». Далее Ринпоче указывает на важный момент: «Сострадание только тогда является истинным, когда оно проявляется в действии» [327]. Существует разница между *идеалистическим* и *реалистическим* состраданием. Идеалистическое сострадание — это желание помочь всем живым существам. Это благородное устремление. Но если мы зацикливаемся на нём, оно оказывается бесполезным.

Реалистическое сострадание — это помощь людям, которые есть в вашей жизни: прямо здесь, прямо сейчас. Это сострадание в действии. Спасать всех в

своём воображении проще, чем на самом деле собственными руками сделать что-то, чтобы позаботиться об одном-единственном человеке. Ирония в том, что мечта о спасении всех живых существ может привести к разрыву связи с живым существом, которое прямо сейчас находится рядом с вами. Писатель Джонатан Франзен говорит: «Возможно, любовь ко всему человечеству — это достойная затея, но, как это ни забавно, она удерживает фокус на собственном „я“, на моральном и духовном благополучии этого „я“. С другой стороны, чтобы любить конкретного человека и разделять его радости и беды, необходимо отказаться от части своего „я“» [Jonathan Franzen // New York Times, 2011. May 29].

Один из лучших способов заставить такое сострадание заработать — особенно когда вы не знаете, что сделать для человека, страдающего от боли, — это поставить себя на его место. Представьте, что бы вы испытывали, если бы страдали, оказавшись в его положении. Чего бы вы хотели от окружающих вас людей? Когда вы выходите за пределы себя и занимаете место другого человека, действие разворачивается естественным образом, поскольку вы помогаете другим так, как помогали бы себе. В этом истинный смысл сострадания: со-страдать.

Таково обобщение наставлений о помощи умирающим от одного из ведущих учителей, словами которого вдохновляются миллионы людей.



## Эзотерические практики

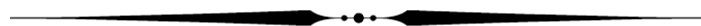
Настало время применить содержимое «бардо-пакета» (см. приложение 1): положите за губу священные пилюли, а на макушку брахмарандхру — священный песок. Вы можете написать мантру ваджрного гуру, «Ом ах хум ваджра гуру падма сиддхи хум», свернуть её, изготовив амулет, и положить амулет на сердце. Сам Гуру Ринпоче сказал: «Если после того, как вы умрёте, этот амулет сожгут вместе с вашим телом, появятся радуги, а ваше сознание перенесётся в миры высшего блаженства» [Zora Rinpoche, 2003, 146]. С этим не нужно торопиться. Если умирающий почувствует, что ухаживающие за ним люди уже считают его мёртвым, это может огорчить его. В отсутствие других указаний сделайте это, когда умирающий будет находиться в состоянии, близком к коме, или почти умрёт.

Те, кто осуществляет уход за умирающим, а также его близкие люди должны находиться у верхней части тела умирающего, а не у его ног. Это связано с тем, что внимание умирающего естественным образом сосредоточивается там, где происходит какая-то активность. В соответствии с законами пховы мы не хотим, чтобы сознание умирающего направилось к нижним выходам и в конце концов покинуло тело через них, отправившись в низшие миры. Когда смерть неминуема, избегайте прикосновений к нижним частям тела. Нежно поглаживайте макушку головы. Можете даже потянуть волосы в месте брахмарандхры или слегка постучать там пальцами. Это направит ум вверх и привлечёт сознание к соответствующему выходу. Смысл в том, чтобы заблокировать все возможные выходы в низшие миры и направлять сознание на путь, ведущий к высоким рождениям.

Заключительное сущностное наставление о том, как помочь другим во время умирания: создайте обстановку спокойствия. Что бы ни происходило, принимайте это с любовью. Дайте умирающему повод для надежды. Отпустите его.



## 5. Чем помочь себе после того, как вы умерли



Возможно, вас удивит то, что я сейчас скажу. *Смерть может быть источником глубокого вдохновения...* Порой я замечаю, что умирающий человек тоже ощущает эту атмосферу глубокого вдохновения и испытывает благодарность за то, что с его помощью мы оба получили возможность пережить момент подлинной, преображающей благодати.

— Согьял Ринпоче<sup>151</sup>



## Воззрение

Если вы хорошо подготовлены, вашим первым переживанием после смерти станет сияющее бардо дхарматы. Если вам не знакомы тонкие состояния ума, раскрывающиеся в этом бардо, оно пронесётся перед вами в мгновение ока, оставшись совершенно незамеченным. Те же, кто практиковал медитации, способствующие распознаванию этого бардо, будут вознаграждены за свой труд и достигнут освобождения на уровне дхармакаи или самбхогакаи.

В случае отсутствия подготовки большинство из нас очнётся в кармическом бардо становления. Первым переживанием, которое испытает большинство людей после того, как возвращается в сознание, является ощущение нахождения в своём теле. Хотя в этот момент ум ещё не обзавёлся телом, привычка (карма) к воплощённости в теле сохраняется из-за своей огромной силы. Вы ощущаете себя так же, как ощущали прежде, но не знаете, что умерли.

Поскольку в бардо властвуют ветры кармы, переживания там крайне переменчивы. Разумеется, эти «ветры» не являются ветрами в буквальном смысле — это метафора того, как нас носит ветер кармы. Поскольку в этом бардо у нас есть ментальное тело, нас носит из стороны в сторону, подобно осенним листьям. В предшествующих бардо был по крайней мере теоретический порядок. В бардо умирания выделяется восемь стадий внешнего и внутреннего растворения. В бардо дхарматы есть две фазы, а также марш ста мирных и гневных божеств, продолжающийся в течение двенадцати медитационных дней. В бардо становления такой порядок отсутствует.

В различных текстах о бардо описан примерно один и тот же стандартный набор переживаний: нахождение рядом с людьми и в местах, с которыми вы были связаны в предыдущей жизни; осознание того шокирующего факта, что вы умерли; три пропасти; встреча с Владыкой Смерти Ямой; видения огней миров сансары; видение ваших новых родителей в союзе и т.д. Однако нельзя сказать с уверенностью, когда это всё произойдёт. В любой момент может случиться всё, что угодно. Единственный элемент структуры — это краткое повторение процесса умирания, происходящее раз в семь дней. Об этом пойдёт речь ниже.

В среднем мы проводим в бардо сорок девять дней, однако это время не является жёстко фиксированным. Из-за «ветров» в бардо ничто не может быть фиксированным. Бардо может промелькнуть перед нами за мгновение, или же мы можем застрять в нём на годы. Однако чаще всего первая половина сорока девяти дней связана с только что завершившейся жизнью, а вторая половина — со следующей жизнью. Примерно на полпути сквозь бардо переживания заметно меняются: нарастает отвращение к старому телу и желание избавиться от него.

Ещё больше сложностей возникает от того, что мир этого посмертного бардо иногда пересекается с нашим миром. Существа бардо особенно часто возвращаются к своим физическим телам и навещают родственников и друзей во время первой половины бардо. Чаще всего они приходят, когда наступает время



приёма пищи, спутывают наши дела и даже не подозревают, что умерли<sup>152</sup>. Как мы увидим, они также наделены ясновидением. Благодаря этому мы можем призвать их в пространство своего ума и помочь им.

Одной из характерных особенностей переживаний в этом бардо является то, что по мере продвижения через бардо ситуации становятся всё более хаотическими. Чем дальше мы заходим, тем сильнее ветры кармы, распознавание постепенно усложняется в силу нарастающей паники, и если вы не знаете, что происходит и как направить эти ветры к благим сферам существования, то будете выброшены в следующую жизнь и не сможете ничего с этим поделать<sup>153</sup>. Калу Ринпоче пишет: «Это полностью слепой, или автоматический, результат наших предыдущих действий или кармы, и ничего из происходящего здесь не является сознательным решением со стороны умершего существа. Нас просто швыряет туда-сюда сила кармы» [Kalu Rinpoche, 1986a, 62].

Как только мы покидаем бардо дхарматы, проявление мудрости завершается, и заблуждение возвращается, чтобы отомстить<sup>154</sup>. В сияющем бардо дхарматы на нас обрушиваются небеса. Нас ошеломляет мудрость невероятных масштабов. В кармическом бардо становления мы проваливаемся в ад. Нас ошеломляет заблуждение невероятных масштабов. В бардо высвобождается термоядерная энергия ума — ума мудрости и ума заблуждения. Именно поэтому в наших интересах познакомиться со своими мудростью и заблуждением сейчас, пока они ещё ограничены и сдерживаются грубым физическим телом.

Именно для этого и предназначен путь. Грубо говоря, первая половина духовного пути подразумевает знакомство с собственным заблуждением — с тем, кем мы *не* являемся. Мы постепенно разотождествляемся с тем, чем, как нам казалось, мы являемся, начиная от грубой формы своего тела и продвигаясь к более тонким формам ума. Путь показывает, что я — это не моё тело и не мои мысли и эмоции. Если нечто *моё*, оно не может быть *мною*. Моё тело, мои мысли и мои эмоции — это то, чем я обладаю. Я — это что-то более тонкое, чем даже самые тонкие формы. В каком-то смысле мы проходим путь к просветлению задом наперёд. Мы обнаруживаем, кто мы есть на самом деле, через процесс постепенного разотождествления. Сначала мы отождествляем себя с ложным ощущением собственного «я», а затем умираем для него. Именно это называется в индуизме «нетти-нетти» — «не то — не то», *via negativa*.

Вторая половина пути подразумевает ознакомление с нашей мудростью — с тем, кем мы являемся на самом деле. С достижением того, что называется *путём видения*, мы наконец видим, кто мы есть на самом деле<sup>155</sup>. Это ключевой момент, важнейшее переживание, которое делит путь на «до и после». На первой половине пути облака омрачений рассеиваются настолько, что через них наконец пробивается солнце. Солнце — это бесформенное осознание, ваша истинная природа. Это солнце никогда не заходит. Это нерушимое тончайшее тело, которое не умирает, сияющая пустотность дхармакаи, вашего сущностного бытия. В отличие от смертных форм, которые постепенно отбрасываются на первой части пути или быстро отбрасываются во время бардо умирания, это бесформенное осознание (именно в силу своей бесформенности) бессмертно.

Вторая половина пути, которая называется *путём медитации*, или путём

привыкания, связана с привыканием к своей истинной природе. Это то, что в «Чхандогья-упанишаде» называется «тат твам аси» — «ты есть то», *via positiva*. Определив себя через утверждение, вы начинаете работу над стабилизацией своей новой идентичности и всё больше свыкаетесь с ней<sup>156</sup>. Позволяя вам увидеть то, чем вы не являетесь (заблуждение), а затем указывая, кто вы на самом деле (мудрость), медитация готовит вас ко всем этапам смерти. Эти учения наполняют новым смыслом древнегреческий афоризм: «Познай себя». Согьял Ринпоче говорит [Согьял Ринпоче, 2012, 47]:

Почему мы живём в таком ужасе перед смертью?.. Возможно, главная причина нашего страха смерти в том, что мы не знаем, кто мы такие. Мы привыкли думать, что представляем собой некую индивидуальную, неповторимую и независимую личность. Но стоит лишь разобраться в этом вопросе повнимательнее, как оказывается, что наша личность состоит из бесконечного набора вещей, гарантирующих её существование: наше имя, наша биография, наши родители, партнёры, семья, дом, работа, друзья, кредитные карточки... Именно на этих хрупких и неустойчивых подпорках и держится наше чувство безопасности. Но если нас вдруг лишит всего этого, будем ли мы по-прежнему знать, кто мы такие на самом деле?.. Мы живём под маской какой-то вымышленной личности в невротическом сказочном мире, где обладаем не большей реальностью, чем черепаха Квази из «Алисы в Стране чудес». Загипнотизированные волнующим процессом строительства, мы возводим здание своей жизни на песке. Существующий мир кажется нам невероятно убедительным до тех пор, пока смерть не разрушит нашу иллюзию и не выгонит нас из нашего уюта. И что же может ждать нас тогда, если мы не будем иметь никакого понятия о более обширной реальности?

Главная особенность бардо становления в том, что лучезарность искажается, становясь проекцией. Иными словами, сияющий блеск пробуждённого ума, излучающийся в бардо дхарматы, теперь пропускается через фильтры, окрашивается и переворачивается с ног на голову линзой трёх ядов<sup>157</sup>. Как показано на диаграмме «Песочные часы» (см. рис. 3), это происходит стремительно, на первых трёх этапах бардо становления. Это зеркальное отражение или перевёрнутое изображение того, что происходило на последних трёх стадиях бардо умирания. Чёрное достижение (неведение), красное расширение (страсть) и белое видение (агрессия) выступают в роли трёхцветной линзы, преобразующей сияние ума в проекцию. Вместо того чтобы сиять с недвойственной ясностью, мудрость искажается до двойственного заблуждения. Способность заблуждающегося ума создавать проекции является центральной темой этого бардо.

Сила мысли и привычка становятся в этом бардо самой насущной проблемой. Мысль становится реальностью — совсем как во сне. Но мы не можем проснуться и найти прибежище в своём материальном теле, как в случае обычных сновидений. Мы застряли и вынуждены иметь дело с собственным

заблуждающимся умом, и именно поэтому в бардо становления так жутко. В каком-то смысле в бардо вы не можете отвлекаться. Отвлечение подразумевает, что вы отвлекаетесь от чего-то, от какой-то прочной точки отсчёта (от тела). В бардо подобные точки отсчёта отсутствуют. Там нет точек привязки. Отвлечение само становится вашей реальностью. Так что если вы не научились контролировать свои отвлекающие мысли и эмоции — пока они ещё заключены в теле и поэтому сдерживаются им, — когда тело будет отброшено и мысли вырвутся на волю, всё выйдет из-под контроля<sup>158</sup>. Нетренированный ум станет совершенно неуправляемым. Трангу Ринпоче говорит [Thrangu Rinpoche, 1997, 51]:

В бардо становления ум существа успокаивается с огромным трудом. Поэтому галлюцинации крайне интенсивны и многочисленны. Ум совершенно сбит ими с толку и не способен управлять своими хорошими и плохими мыслями. Поэтому самой важной подготовкой к этому состоянию является развитие стабильности ума посредством практики шаматхи. Вы сможете контролировать свой ум в бардо в той мере, в которой способны контролировать его сейчас, и в этой же степени вы сможете противостоять натиску собственных мыслей.

Бардо становления — это космический ящик Пандоры. Непреодолимое желание вырваться из этого ящика, из самого бардо, есть не что иное, как желание убежать от содержимого своего собственного ума (или кармы). Именно это заставляет нас искать убежища в новом плотном теле. Мы хотим убежать от самих себя<sup>159</sup>. Этим оно похоже на сон. В конце концов мы находим убежище в новой форме и просыпаемся для следующей жизни.

Наконец, в отсутствие якоря, которым служит тело, всё происходит так быстро и с такой интенсивностью, что мы начинаем цепляться за жизнь — в данном случае это выражение стоит понимать буквально. Именно поэтому желательно окончательно выбраться из бардо, когда вы в бардо дхарматы или в самом начале бардо становления. В противном случае бардо, по своей природе напоминающее сон, превращается в ночной кошмар.



## Первый шаг

Первое и самое важное, что нужно сделать после смерти, — это осознать, что вы умерли. Однако это непросто, и многие умершие этого не осознают. В отсутствие подготовки большинство из нас впадает в забытье с окончанием внутреннего растворения. Когда мы приходим в себя, мы уже родились вновь. Мы обычно не знаем своих прошлых жизней, того, как закончилась предыдущая жизнь, и как мы получили эту. Таким образом, путешествие к нашему следующему воплощению происходит без осознанности.

Чтобы почувствовать, о чём идёт речь, обратите внимание на то, что вы способны распознать ночью. Большинство из нас не распознаёт последних стадий засыпания (соответствующих переживанию умирания) или глубокого сна без сновидений (осознанный сон соответствует переживанию бардо дхарматы). Большинство из нас не просыпается внутри сна (осознанные сновидения, соответствующие бардо становления). Мы просто отключаемся, частично запоминаем некоторые сны и просыпаемся наутро, не осознавая, что происходило в последние восемь часов. Мы умираем для сегодняшнего дня и рождаемся на завтра, не ведая, что происходило между этими моментами. Тибетская поговорка гласит: «Глядя на опыт прошлой ночи, я могу сделать вывод, что завтра в бардо мне придётся не сладко». Калу Ринпоче говорит [Kalu Rinpoche, 1995, 102]:

После смерти, в период, называемый бардо становления, возникают многообразные явления, которые, будучи лишь порождениями ума, не распознаются как таковые. Умершему человеку доподлинно неизвестно, что он находится в бардо, так что он испытывает всевозможные приятные и неприятные переживания. Даже если человек понимает, что умер, это открытие вызывает такие мучения и такой страх, что он вновь проваливается в бессознательное состояние. Тот, кто практиковал согласно наставлениям Дхармы о бардо, мгновенно распознает, что находится в бардо, и с этого момента начнёт применять методы, которые позволят ему полностью освободиться. Даже если человек не может применить этих методов, он наделён способностью свободно перемещаться в бардо и может отправиться в Землю Блаженства или другую чистую землю. Наставления о бардо открывают множество возможностей.

Итак, прежде чем применить в бардо какое-либо средство, мы должны распознать, что там находимся. В противном случае мы будем беспомощно кружить в сансаре, переходя из одной жизни в другую. Практика, способствующая такому распознаванию, была описана выше. Другие люди также способны помочь нам распознать, что мы умерли, и напомнить, что делать. В

этом состоит задача таких путеводителей, как «Тибетская книга мёртвых».

Если мы сможем осознать тот факт, что находимся в бардо, такое распознавание создаст точку привязки. Само осознание предоставляет новую, бесформенную точку отсчёта. Оно позволяет нам наблюдать за игрой ума, не уносясь вслед за ним. Теперь мы можем беспристрастно свидетельствовать ум, словно смотрим фильм, или взять управление в свои руки и двигаться в нужном направлении. В любом случае распознавание освобождает нас.

Обе эти возможности можно опробовать во сне. Свидетельствуя сновидения, вы просыпаетесь внутри них, но решаете в них не вовлекаться. Вы ясно осознаёте их, но предпочитаете просто смотреть. Более распространённым видом осознанных сновидений является пробуждение в сновидении и последующее активное управление им. Однако ясность, осознание того, что вы спите, характерна для обоих вариантов. То же самое относится к свободе от содержания сна — содержания вашего собственного ума. Сон больше не имеет над вами власти. Подобным образом, если вы распознаёте, что вы в бардо, такое распознавание освобождает вас.



## После распознавания

Осознание того факта, что вы умерли, — это только половина дела. Далее необходимо не отвлекаться от этого осознания или от медитации, которую вы можете использовать.

В «Тибетской книге мёртвых» сказано [Tibetan Book of the Dead, 1975, 78]:

Не отвлекайся. Это линия, разделяющая будд и живых существ. Об этом моменте говорится: в один миг они разделяются; в один миг — полное просветление.

Очнувшись в бардо, стабилизируйте свой ум. Это сложно, поскольку наше ментальное тело изменчиво и мечется туда-сюда со скоростью мысли. Если вы подумаете о Париже, Нью-Йорке или о своём доме, то мгновенно окажетесь там. В связи с этим Трангу Ринпоче говорит: «Основная подготовка к этому бардо состоит в развитии сейчас, пока вы ещё живы, способности по собственному желанию успокаивать свой ум и способности делать внимательный выбор в этом состоянии умиротворённого ума. Эти способности необходимо развивать при жизни, и если они будут развиты, то принесут огромную пользу в бардо становления» [Thrangu Rinpoche, 1997, 110]. Когда достигнут определённый уровень стабильности, мы можем применить свои медитации и достичь освобождения. Именно поэтому шаматха является такой мощной подготовкой к смерти.

Нахождение в ментальном теле имеет как преимущества, так и недостатки. Поскольку это тело ума, его легко направить куда угодно<sup>160</sup>. С другой стороны, оно легко отвлекается и легко забывает. Из-за его лёгкости (оно весит столько же, сколько весит мысль) кармические ветры запросто швыряют это тело из стороны в сторону. Это означает, что сложно не только осознать, что вы мертвы, но и не забыть, удержать это осознание. Здесь также можно провести параллель со сновидениями. Насколько стабилен ваш ум во сне? Даже если вы распознаёте, что спите, как долго вы помните, что должны поддерживать осознанность? Это одна из причин, по которым «Тибетскую книгу мёртвых» необходимо непрерывно читать умершему в течение сорока девяти дней. Мы не знаем, на каком этапе своего путешествия находится человек. Даже если он слышит читаемый текст, он легко забывает его. Мы продолжаем напоминать в течение сорока девяти дней. Мы как бы практикуем внимательность вместо самого человека.

Существуют знаки, указывающие на то, что вы мертвы: (1) вы не отбрасываете тени; (2) глядя в зеркало или в другую отражающую поверхность, вы не видите своего отражения; (3) пройдя по песку или снегу, вы не оставляете следов; (4) ваше тело не издаёт звуков; (5) когда вы обращаетесь к людям, они не отвечают; (6) вы можете беспрепятственно проходить сквозь материальные объекты; (7) у вас появляются чудесные силы, такие как способность летать,



читать мысли или очень быстро перемещаться; (8) вы не видите ни солнца, ни луны<sup>161</sup>.

Эти же признаки помогут вам распознать, что вы находитесь в сновидении. Так что для тренировки в распознавании смерти и сновидений следите за появлением этих знаков уже сейчас. Пусть поиск этих знаков войдёт в привычку, и эта привычка распространится на сны и смерть. Напоминайте себе искать свою тень или проверять своё отражение. Эта привычка также поможет вам выявить непостоянство. Умер ли я? Вижу ли я сон? Или же я жив и бодрствую? Откуда мне знать это наверняка?

Осознание того, что вы мертвы, может иметь поразительный эффект. В «Тибетской книге мёртвых» сказано: «Ты увидишь свой дом и свою семью, словно при встрече во сне, но даже если ты заговоришь с ними, ты не получишь ответа; ты также увидишь, как рыдают твои родственники и друзья, подумаешь: „Я мёртв — что мне теперь делать?“ и почувствуешь острую боль, подобную боли рыбы, бьющейся на горячем песке» [Tibetan Book of the Dead, 1975, 74]. Дзигар Конгтрул Ринпоче говорит: «Существа бардо часто не знают, что мертвы. Они проверяют это, бросаясь в огонь, чтобы выяснить, обожжёт ли он их, или прыгая со скалы, чтобы увидеть, разобьются ли. Если у них нет ни ожогов, ни травм, они внезапно осознают, что мертвы, и это сильно шокирует их» [Dzigar Kongtrul Rinpoche. Talk in Ward. Colorado. July 18, 2009].

Несмотря на то, что переживания бардо продиктованы проекциями вашего собственного ума, вы можете встретить существ бардо, проходящих через такие же переживания. Вы все пожинаете плоды одинаковой кармы. В «Тибетской книге мёртвых» сказано: «Те, кто родится со одинаковой природой, увидят друг друга в состоянии бардо, так что те, кто родится богами, видят друг друга. Подобным образом существа с одинаковой природой будут видеть друг друга, в каком бы из шести миров они ни родились» [Tibetan Book of the Dead, 1975, 74]. Ваши переживания при жизни также продиктованы проекциями вашего ума, и всё же вы разделяете многие из этих переживаний с другими существами<sup>162</sup>.

Осознав, что вы умерли, примените наставления, которые получили при жизни. Осознайте, что всё возникающее является проекцией вашего собственного ума, совсем как во сне. Если вы выполняли практику стадии порождения или имеете большой опыт в йоге сновидений, трансформируйте своё тело бардо в тело избранного божества. Для практикующих ваджраяну практика стадии порождения является основным методом трансформации бардо становления. Это связано с тем, что медитация стадии порождения предназначена для обретения чистого рождения — будь то рождение мысли или рождение целой жизни. На этом этапе бардо *становления*, или порождения, вы вот-вот породите целую жизнь. Практика стадии порождения учит вас породить лучшую из возможных жизней.

Если вы не практикуете ваджраяну или не способны выполнить свою практику стадии порождения, направьте свой ум в чистую землю (подробности ниже).

Для большинства из нас это лучшее, что можно сделать в бардо. Тулку Тхондуп Ринпоче даёт следующие советы [Tulku Thondup, 2005, 92]:

- осознайте, что вы переживаете важнейший переломный момент в своей жизни. Во имя своего будущего не теряйте ни мгновения. Это величайшая возможность для вашего развития;
- с удовольствием вспоминайте о том духовном пути, по которому вы шли при жизни. Такое воспоминание станет для вас замечательным источником спокойствия, радости и силы;
- вспомните одну из следующих трёх практик, соответствующую вашим способностям и опыту. Затем попытайтесь поддерживать эту практику без отвлечений.

Ниже приводится краткое описание упомянутых трёх практик.

Во-первых, воспринимайте всё, что есть в бардо, как нечто священное, и осознавайте, что всё это лишь игра вашего ума. Развивайте преданность буддам, вашему гуру и вашей медитации. Ни за что не цепляйтесь и ничему не сопротивляйтесь. Откройтесь всему, что возникает, и слейтесь с этим. Расслабьтесь в неотъемлемо присущей всему, что вы видите, чистоте и добродетели.

Во-вторых, успокойте и стабилизируйте свой ум. Вспомните любую форму духовной опоры, будь то учитель, божественное присутствие или позитивное переживание. Без отвлечений удерживайте свой ум на этой опоре. Положитесь на уверенность в своей медитации, которую вы развили. Сакьонг Мипам Ринпоче говорит, что в бардо уверенность на самом деле *становится* вашим телом — телом, которое вы сделали сильным благодаря упражнениям в медитации. Помните, что в бардо всё принимает преувеличенный масштаб. Это значит, что колебание (противоположность уверенности) может заставить вас колыхаться, словно флаг на ветру.

Почувствуйте сострадание к другим существам, которые могут вам встретиться, и повторяйте молитвы или мантры, которые помните. Помогите другим существам, повстречавшимся вам в бардо. Задействуйте силу вашей благой кармы и поддерживайте позитивные состояния ума. Единственной благой творческой мысли — такой как мысль о Будде Амитабхе и Сукхавати, — достаточно, чтобы мы отправились в чистую землю.

В-третьих, не злитесь и не бойтесь. Воспринимайте всё как иллюзию, подобную сну. Избегайте негативных состояний сознания, поскольку даже единственная негативная мысль способна перенести вас в низшие миры. Молитесь любому божественному существу, с которым у вас есть связь, и просите его благословить и направлять вас. Поддерживайте свой ум в состоянии открытости, позитивности, устойчивости и спокойствия. Не позволяйте ничему вас поколебать. Поддерживайте равностное отношение ко всему.

Теперь мы видим, почему так важны подготовительные практики, такие как практики, описанные в главе 1. Импульс, созданный этими практиками, автоматически возобновится в бардо и позаботится о нас. Практикуя сейчас, мы используем силу кармы или привычки конструктивным образом.

Мы прилагаем так много усилий, делая вклад в своё будущее. Мы кладем деньги на пенсионные счета, покупаем страховые пакеты, пенсионные планы и пенсионные портфели. Духовные советники побуждают нас сделать вклад в

гораздо более важный пенсионный план бардо. Это наше реальное будущее. Не нужно слишком беспокоиться о социальном обеспечении. Профинансируйте своё кармическое обеспечение. Инвестируйте в свои будущие жизни уже сейчас. Если вы слишком много вкладываете в эту жизнь, вы словно на несколько дней въезжаете в отель и затеваете косметический ремонт в номере. Какой в этом смысл? Алан Уоллес говорит: «В свете смерти наши обыденные желания предстают тем, чем они являются на самом деле. Если мы желаем богатства, роскоши, хорошей еды, похвалы, репутации, любви и уважения других людей и т.п., грош нам цена перед лицом смерти — тот самый грош, который стоят все эти вещи» [Wallace W., 2011, 45]. Согьял Ринпоче добавляет: «Если мы такие прагматики, какими себя считаем, почему бы нам всерьёз не спросить себя: каково наше реальное будущее? В конце концов, лишь немногие из нас проживут дольше ста лет. За этими годами простирается целая вечность, которую мы не принимаем в расчёт...» [Sogyal Rinpoche, 1995, January 7].

Поскольку ум больше не ограничен телом, он становится острее и сильнее<sup>163</sup>. Это означает, что усиливаются как позитивные, так и негативные переживания. Однако в отсутствие тела ум переменчив и капризен. В связи с этим становится сложно порождать новые состояния ума или создавать новые привычки. Мы должны опираться на хорошие привычки, которые принесли с собой. Тулку Тхондуп Ринпоче обобщает сказанное [Tulku Thondup Rinpoche, 2005, 95]:

В этой жизни наш ум относительно устойчив, поскольку укоренён в этой грубой и земной физической структуре. Это облегчает обретение духовных воззрений и привычек через медитацию. С другой стороны, это делает серьёзные изменения или улучшения более сложными — как раз потому, что ум пойман в ловушку и запрограммирован в системе нашего неподатливого земного тела. Однако в путешествии перехода через бардо ум стремительно меняется без каких бы то ни было структурных ограничений. Поэтому там проще изменить или улучшить наше будущее путешествие, но гораздо сложнее найти путь и сосредоточиться на нём из-за отсутствия заземляющего качества грубого физического тела. Наш бестелесный ум продолжает жить привычками прошлого и стремительно и неудержимо несётся к своей грядущей судьбе.





## Другие практики

Многие мастера утверждают, что лучшая практика для бардо становления и подготовки к нему — это повторение мантры «Ом мани падме хум», закрывающей двери в семь миров сансары. Другая мантра, которую полезно повторять, это мантра Амитабхи — «Ом амидэва хри»; она открывает двери к рождению в Сукхавати<sup>164</sup>.

В этом бардо направляйте свой взгляд вверх — это создаёт склонность к рождению в высших мирах (как вы помните, направление взгляда вверх в буквальном смысле помогает выполнять пхову). И наоборот: старайтесь не смотреть вниз — это приближает вас к низшим мирам (большинство животных всегда смотрят вниз). Взгляд прямо перед собой направит вас в мир людей.

Размышляйте над тем, что происходит. Не совершайте поспешных движений, которые могут привести вас к кармически необратимым ситуациям. Поскольку вы всё отчаяннее ищите прибежища — тела, с которым вы могли бы отождествиться, — чем больше вы углубляетесь в это бардо, тем сложнее вам становится себя контролировать. Паника заставляет вас делать неправильный выбор. Общая рекомендация: замедлитесь. Не позволяйте ветрам швырять вас из стороны в сторону. Через контроль над собственным умом обретите контроль над происходящим.

В бардо становления мы подобны расплавленному железу. При условии грамотного руководства мы можем вылить своё бесформенное осознание в любую форму и *стать* всем, чем захотим. Но как только мы решаем принять форму (или этот выбор делает за нас наша карма), расплавленное железо охлаждается и затвердевает, становясь нашей новой жизнью. Если это произошло, мы застряли. Мы снова оказываемся в кармических тисках. Теперь нам придётся ждать, пока эта форма не растает во время нашей следующей смерти, прежде чем мы сможем стать чем-то другим.

Если нам не удаётся предпринять ничего другого, Чокьи Ньима Ринпоче советует с чувством призвать своего учителя, что является вполне естественным поведением [Chökyi Nyima Rinpoche, 1991, 159]:

У меня нет сил выбирать, так благослови же меня на рождение в ситуации, в которой я смогу установить связь с учениями, получить устные наставления и быстро продвинуться вперёд через пути и стадии, ведущие к просветлению. Пожалуйста, позаботься о том, чтобы я не родился обычным человеком [не имеющим доступа к учениям], пусть обрету я драгоценное человеческое тело.



## Советы «Тибетской книги мёртвых»

Половина «Тибетской книги мёртвых» посвящена указаниям по прохождению бардо становления. Поскольку в других книгах зачастую представлены советы, заимствованные из этого основного источника, здесь приведены содержащиеся в нём ключевые наставления о том, что следует делать и чего делать не следует. Наставления обобщаются в основном стихе для этого бардо [Tibetan Book of the Dead, 1975, 99]:

Теперь, когда мне грозит бардо становления,  
Я однонаправленно сосредоточу свой ум  
И приложу все силы, дабы продлить действие плодов благой  
кармы,  
Закрывать чрево-вход и размышлять о сопротивлении;  
Настало время, когда так нужны настойчивость и чистота мысли

—  
Отбросив ревность, медитируй на гуру в союзе с супругой.

Краткое обобщение наставлений «Тибетской книги мёртвых»:

- Визуализируйте йидама или гуру над своей головой и обращайтесь к нему с мольбами, исполненными сильнейшей преданности<sup>165</sup>.
- Отсеките тоску по телу и без отвлечений покойтесь в недеянии.
- Обращайтесь с молитвами к Трёх драгоценностям.
- Не пытайтесь обмануть Яму<sup>166</sup>.
- Не бойтесь.
- Выполняйте медитацию махамудры. Если вы не можете этого сделать, внимательно взгляните в природу того, что вас пугает.
- Вспомните своё тайное имя (если оно у вас есть)<sup>167</sup>.
- Не порождайте страстных и агрессивных чувств.
- Отбросьте привязанности и тоску по своему имуществу — поднесите их Трёх драгоценностям.
- Смотрите на всё с чистыми мыслями — иначе говоря, не позволяйте возникать *клешам* (противоречивым эмоциям).
- Всё, на чём вы концентрируетесь, в конце концов происходит, поэтому не помышляйте о дурных делах, вспоминайте Дхарму, учения и передачи.
- Пора однонаправленно, без отвлечений сосредоточить свой ум; однонаправленное сосредоточение — это самое главное.
- Стремитесь продлить действие плодов благой кармы. Это очень

важно. Не забывайтесь, не отвлекайтесь. Наступивший момент — это та черта, за которой последует либо взлёт, либо падение.

- Если у вас нет другой практики, порождайте чувство преданности и чистые мысли.

- Если возникает сияющий свет, медитируйте на нём как на Владыке Великого Сострадания (Ченрезиге). «Это наиболее глубинный сущностный пункт, крайне важный и предотвращающий рождение».

- **Не отвлекайтесь.** «Если сейчас, в это время, вы поддадитесь лени даже на мгновение, вы будете страдать вечно; если сейчас, в это время, вы будете однонаправленно сосредоточиваться, вы вечно будете счастливы».

- Не встречайте между парами, занимающимися любовью. Медитируйте на них как на гуру в союзе с супругой, мысленно простирайтесь перед ними, совершайте подношения и просите даровать учения.

- Пусть в вашем восприятии всё предстаёт нереальным и иллюзорным:

Я верил, что несуществующее существует, что ложное истинно, что иллюзия реальна, и поэтому так долго скитался в сансаре. Если я не осознаю, что это иллюзии, я буду скитаться в сансаре очень долго и, несомненно, провалюсь в грязное болото страдания. Сейчас все они подобны снам, иллюзиям, эхо, городам гандхарвов [божественных музыкантов], миражам, отражениям, оптическим иллюзиям, отражению луны в воде; они не становятся реальными даже на миг... Посредством однонаправленного сосредоточения на этом убеждении уничтожается вера в их реальность, и когда кто-то обретает такую внутреннюю уверенность, она нейтрализует веру в «я». Если вы таким образом всем сердцем прочувствуете нереальность, чрево-вход непременно будет закрыто... [Там же, 86]

Опять же, не нужно думать, что вы должны сделать всё, что перечислено в этом списке. Это варианты, к которым мы можем обратиться в бардо. Все они обладают силой освободить нас.





## ***Блокирование***

Последние два наставления для этого бардо, последнего прибежища перед принятием нового рождения, касаются блокирования входа в неблагоприятное рождение и выбора благоприятного рождения. Это наставления по *сознательному* рождению. Следовать им непросто, поскольку ветры набирают силу. Трангу Ринпоче говорит [Thrangu Rinpoche, 1997, 119]:

В этот момент сила очень мощной кармы толкает или ввергает вас в состояние такого смятения, что возможность принять рождение в первом попавшемся месте, которое вы увидите, начнёт казаться крайне соблазнительной. Если вы просто последуете за потоком или импульсом своей кармы, вполне вероятно, что вы по ошибке примете рождение в крайне неблагоприятных условиях. Однако если вы сможете удержаться от этого с внимательностью и бдительностью и будете очень осторожны, вы сможете выбрать благоприятное рождение. На этом этапе вы приходите в крайнее смятение, и если вы поддадитесь этому смятению и панике, то никак не сможете повлиять на своё следующее рождение. Поэтому сейчас вы должны быть очень осторожны.

В «Тибетской книге мёртвых» предложены пять способов блокирования входа во чрево. Эти наставления пятью различными способами сообщают одно и то же послание: не поддавайтесь влиянию страсти и агрессии и не принимайте плохих решений. Франческа Фримантл пишет: «Закрытие двери во чрево на самом деле означает отсечение ментальных условий, необходимых для входа во чрево, посредством трансформации его восприятия и отношения к нему» [Fremantle, 2001, 357].

Заблокировав входы в сансару, мы можем оказаться в нирване. Основное наставление по закрытию чрева-входа в сансару: принимать всё возникающее с равнодушием. Это открывает двери в нирвану. Это *и есть* нирвана.

Пять наставлений таковы. Во-первых, увидев сексуальный союз своих будущих родителей, не встречайте между ними. Медитируйте на них как на своём духовном учителе в союзе с её или его духовным супругом или супругой. Смотрите на них с преданностью и просите о передаче учений.

Во-вторых, если это не сработало и вы обнаруживаете, что вас по-прежнему влечёт к ним, медитируйте на своих будущих родителях как на медитационном божестве. Если у вас нет такого божества, воспринимайте их как Ченрезига в союзе с супругой. Для этого полезно заранее провести работу с энергией страсти. Это позволит нам установить отношения со страстью, а не действовать исходя из неё.

В-третьих, если это не сработало и вас всё ещё влечёт к совокупляющейся паре, пришло время «отвернуться от страсти и агрессии». В «Тибетской книге

мёртвых» сказано, что именно в этот момент, если вы должны родиться мужчиной, вы испытаете влечение к своей матери и отвращение к отцу. И наоборот: если вы должны родиться женщиной, вы почувствуете страсть к отцу и агрессию по отношению к матери<sup>168</sup>. Не совершайте действий исходя из влечения и отвращения.

В-четвёртых, если вы обнаружите, что вас всё ещё тянет к ним, воспринимайте своих родителей как иллюзорные формы, которыми они на самом деле являются. Это не позволит вам оказаться между ними. Как можно поддерживать страсть или агрессию по отношению к иллюзии? «Благодаря проникающему в самое сердце знанию о том, что все эти феномены нереальны, вход во чрево непременно будет заблокирован» [Tibetan Book of the Dead, 2006, 292]. Согьял Ринпоче говорит: «В конечном счёте наше влечение к перерождению — следствие горячего стремления нашего ума к существованию в определённом мире, а его тенденция к цеплянию и фиксации находит своё конечное выражение в рождении нового физического тела» [Согьял Ринпоче, 2012, 502].

В-пятых, если и это не сработало и вас всё ещё засасывает в этот сексуальный союз, последнее наставление, которое может помочь: покойтесь в природе ума. Понлоп Ринпоче говорит: «В сущности, вход в очередное сансарическое рождение закрывается, если мы способны установить связь с истинной природой ума и пустотной, сияющей природой видений» [Dzogchen Ponlop Rinpoche, 2006, 219].

Мы также можем использовать эти наставления о предотвращении перерождения в негативных эмоциональных состояниях. Данная практика готовит нас к этой стадии бардо. Например, если, оказавшись в определённой ситуации, вы ощущаете, как нарастает гнев, не поддавайтесь побуждению принять рождение в этом адском состоянии ума. Практикуйте равностность. Замедлитесь, понаблюдайте за тем, что происходит, и скажите себе: «Я не хочу туда. Мне не нужно рождаться в состоянии гнева». Именно об этом в «Тибетской книге мёртвых» говорится: «Закрывать чрево-вход и размышлять о сопротивлении; настало время, когда так нужны настойчивость и чистота мысли» [Tibetan Book of the Dead, 1975, 85].

Контролируйте свой ум уже сейчас и заблокируйте чрево-вход, ведущий ко гневу, сохраняя невозмутимость. В этом можно тренироваться во время сидячей медитации. Когда мы сидим и отмечаем свои мысли как «мысли», мы говорим: «Я не хочу туда». Мы блокируем чрево-вход, ведущий к привычным тенденциям, к дискурсивному мышлению и фантазиям и предпочитаем оставаться в настоящем моменте. Мы останавливаем поток своего ума и на глубинном уровне отсекаем привычные движения. Непреодолимое желание действовать исходя из похоти или гнева — это то самое желание, которое в конце концов заманивает нас в ловушку на целую жизнь. Тенга Ринпоче говорит: «Бодхисаттвы контролируют свои мысли, и поэтому контролируют свои рождения».

Есть две основные блокирующие мантры. Это шестислоговые мантры, закрывающие врата в шесть миров: «Ом мани падме хум», о которой мы уже говорили, и «А а ха ша са ма». Вторая мантра происходит из тантр дзогчен и связана с «Тибетской книгой мёртвых». Каждый слог первой мантры связан с очищением одной из шести основных негативных эмоций: страсти, агрессии,

неведения, зависти, гордыни и жадности. Это мантра равностности. Очищаясь от этих шести состояний ума, мы блокируем рождения в соответствующих им шести состояниях сансарического существования. Как сказано в «Тибетской книге мёртвых», «Когда звуки дхарматы режут подобно тысяче громов, они могут стать звуками шести слогов [Ом мани падме хум]». Да раздастся рёв грома равностности.

На одном из этапов бардо становления мы оказываемся перед тремя глубокими расщелинами. Если мы не практикуем равностность, мы провалимся в них. В «Тибетской книге мёртвых» сказано: «Ты окажешься между тремя пропастями — белой, красной и чёрной — глубокими и ужасающими, которые предстанут перед тобой, и будешь близок к тому, чтобы рухнуть вниз. „О [дитя] благородной семьи, на самом деле это не пропасти, а агрессия, страсть и неведение“» [Там же, 75]. Мы видим три самые глубокие колеи, которые проложили при жизни. Нами владеет тенденция вновь и вновь проваливаться в них, а значит, обратно в сансару.

Привычки прокладывают колеи на земле наших жизней, а затем «заставляют» нас впадать в повторяющиеся паттерны поведения. В бардо мы пожинаем плоды этой работы. Каждый раз, когда мы реагируем, проявляя страсть, агрессию или неведение, мы накатываем всё более и более глубокие борозды. Не удивительно, что выбраться из сансары так сложно. Страсть возникает, если вы хотите, чтобы что-то продолжалось, отвращение — если вы хотите, чтобы что-то прекратилось, а неведение — если вы оторваны от происходящего. Эта несвятая троица описывает наше отношение практически к каждому мгновению, а значит, и то, как мы создаём практически все свои жизни.



## Яркие и тусклые огни

По мере нашего продвижения в бардо становления пропасти сменяются огнями. Оба эти образа символизируют силу соблазна привычки, или кармы. Примерно в середине пути через бардо становления возникают шесть слабых и тусклых огней. Это тусклые огни сансары, говорящие о приближении нашего рождения в одном из шести миров. Они соблазнительней ярких огней нирваны, с которыми мы сталкиваемся в бардо дхарматы.

Чем тусклее огонь, тем сильнее искушение. Чем тусклее свет, тем меньше область, озаряемая этим светом. Иными словами, дымный огонь ада тусклее и соблазнительней белого огня мира богов. Огонь мира, в котором вы родитесь, будет сиять для вас сильнее других, и вас будет тянуть к нему. С точки зрения буддизма Шамбалы яркие огни — это лучи Солнца Великого Востока, а тусклые огни — это блёклые лучи заходящего солнца. Людей больше соблазняет зрелище неяркого заката, чем ослепительного восхода — доказательство того, что тусклые огни притягивают нас.

В жизни яркие огни символизируют истину реальности, которая иногда бывает суровой. Нам часто бывает трудно принять реальность. Она слишком ярка. Вместо того чтобы прямо посмотреть на ситуацию, мы склонны отводить взгляд на более тусклые лучи привычных паттернов, комфорта и обмана. Наше предпочтение комфорта истине соблазняет нас на то, чтобы реагировать определённым образом, зачастую связанным с одним из нижних миров. Это подталкивает нас к рождению в низших состояниях сознания. Каждый раз, когда мы лжём во благо, мы поддаёмся искушению тусклых огней. Оставаясь с энергией ситуации или эмоции, то есть не действуя исходя из неё и не подавляя её, мы учимся быть с яркими огнями. Если мы теряем контроль над эмоциями, мы сбиваемся с пути и следуем за тусклыми огнями, принимая рождение в мирах несчастливых эмоций.

В бардо тусклый белый свет представляет мир богов, тусклый красный свет — мир завистливых полубогов, тусклый синий свет — мир людей, тусклый зелёный свет — мир животных, тусклый жёлтый цвет — мир голодных духов, а дымный огонь — ады. Ваше тело бардо может начать принимать цвет мира, в котором вы родитесь. Но даже на данном этапе эти огни могут проявиться как огни пяти мудростей. Основной принцип ваджраяны в том, что мудрость можно обнаружить где угодно и когда угодно. Если вы сможете проникнуть в *сущность* того, что возникает, и не вовлекаться в *проявления игры*, вы от неё освободитесь. Таким образом можно найти мудрость в заблуждении и мгновенное освобождение.

Из-за нашей привычной тенденции верить в плотность вещей нам трудно осознать, что шесть миров по сути являются психологическими состояниями. Эти миры не созданы каким-то высшим существом. Они создаются индивидуальной и коллективной кармой существ, населяющих этот мир. Мы творцы этих состояний, а также те, кто переживает их, — подобно тому, как это бывает во сне.

Ещё сложнее осознать то, что процесс проекции и овещствления происходит прямо сейчас. В настоящее время мы в мире людей, в состоянии ума, которое застыло, став состоянием реальности. Как в жизни, так и в смерти. Психология ведёт к онтологии (см. [Wallace V., 2001. Pp. 56–109, «The Cosmic Body»]).

Ключевое наставление для блокирования входа во чрево: воспринимать любые появляющиеся огни как божество Ченрезига. «Это наиболее глубинный ключевой пункт. Он крайне важен, потому что [это устное наставление] предотвращает рождение» [Tibetan Book of the Dead, 2006, 286]. В качестве альтернативы вы можете воспринимать огни как своё медитационное божество (йидама). Идея в том, чтобы породить чистое восприятие и трансформировать тусклые огни (сансару) в нирвану. Ваш ум совсем скоро станет физической реальностью. Если вы сможете поддерживать чистое восприятие, вы сможете родиться в чистой земле. Если же вы не сможете этого сделать, ваш загрязнённый (реактивный) ум естественным образом приведёт вас в загрязнённый мир. В «Тибетской книге мёртвых» подчёркивается, что именно в это время критическую важность имеют настойчивость и чистота восприятия.





## Выбор

Находясь в бардо, смотрите вперёд. Никогда не оглядывайтесь. Это напоминает нам о пользе знания того, что следует ожидать в бардо. В Библии сказано, что когда жена Лота не последовала этому указанию и обернулась, она превратилась в соляной столб. Возможно, мы не превратимся в соляной столб в бардо, но если мы будем постоянно смотреть назад, то вполне можем стать тем, кем нам становится совсем не хочется.

Тусклые огни символизируют взгляд назад — на старое, удобное, привычное. Яркие огни символизируют взгляд вперёд — на новое и, возможно, не удобное и не привычное. Тулку Тхондуп советует: «Когда вы блуждаете в бардо, вам нельзя думать о любимых людях и имуществе, которое вы оставили в своём доме, поскольку такие мысли лишь заставят вас свернуть с правильного пути. Вы должны сосредоточить ум на выбранном месте рождения» [Tulku Thondup Rinpoche, 2005, 179].

Яркие огни в бардо также представляют чистые проявления. Выбирайте их. Трангу Ринпоче пишет [Thrangu Rinpoche, 1997, 113]:

Пути сверкающих огней — это пути в чистые земли, а пути тусклых, но привычных огней — это пути, ведущие обратно в сансару. Чтобы подготовиться к их появлению — а это крайне важно, — необходимо уменьшить привязанность к привычному миру загрязнённых проявлений, которые в бардо переживаются как пути тусклых огней, а также развить привычку и воодушевление по отношению к переживаемым в бардо как пути сверкающих огней чистым проявлениям в целом и божествам-йидамам — в частности.

Выполнение наставлений по блокированию и выбору — это наш последний шанс остановить привычное желание за что-нибудь уцепиться. В данном случае речь идёт о цеплянии за само существование. Если в силу привычки мы будем вынуждены принять форму, то, по крайней мере, мы сможем выбрать лучшую из возможных форм и влить в неё своё осознание.

Блокирование входа в чрево связано с выборочным отвержением. Выбор входа во чрево связан с выборочным приятием. Мы не можем оставаться в бардо вечно. В конце концов наша карма заставит нас принять рождение. Последнее, что мы можем сделать, — это выбрать лучшее рождение, то есть (в порядке уменьшения желательности): (1) рождение в чистой земле; (2) рождение в мире людей; или (3) рождение в мире богов<sup>169</sup>.

Рождение в чистой земле Сукхавати обретается благодаря использованию описанных ранее методов. В конце бардо самое главное — это сильное сосредоточение на Амидабхе. Поддерживайте искреннее желание отправиться в Сукхавати и повторяйте мантру «Ом амидэва хри». Франческа Фримантл говорит: «Как только мы подумаем об избранной чистой земле с полной верой, мы

мгновенно окажемся там» [Fremantle, 2001, 364].

Если это не сработает и мы продолжим своё странствие по бардо, то станем свидетелями множества различных сценариев. В «Тибетской книге мёртвых» сказано: «О [дитя] благородной семьи, сейчас возникнут признаки и характеристика материка, где ты родишься, так распознай же их. Исследуй место, где ты родишься, и выбери материк» [Tibetan Book of the Dead, 1975, 87]. Если мы не сумеем разобраться в происходящем и не совершим соответствующие действия, эти ландшафты ума скоро превратятся в географические ландшафты.

В «Тибетской книге мёртвых» подробно описаны характеристики шести миров. Это помогает нам узнать, что следует принять, а что — отвергнуть (см. [Tibetan Book of the Dead, 2006, 294–300] и [Tibetan Book of the Dead, 1975, 87–93]). Чтобы не усложнять материал и не создавать повода для путаницы, я опишу лишь то, куда нам следует двигаться — иными словами, то, что следует принять. Когда над нами завывают кармические ветры, нужно делать ставку на простоту и лёгкость<sup>170</sup>.

Чтобы принять человеческое рождение, направляйтесь к видениям «огромных очаровательных особняков» или «роскошных и прекрасных домов» (см. [Tulku Thondup Rinpoche, 2005, 90], [Tsele Natsok Rangdrol, 1989, 71–72], [Dzogchen Ponlop Rinpoche, 2006, 208–217]). Целе Нацог Рангдрол говорит: «Существо обретёт драгоценное человеческое тело, если почувствует, будто оказалось в особняке, в городе или в центре толпы» [Tsele Natsok Rangdrol, 1989, 72]. Тулку Тхондуп говорит: «Направляясь в мир людей, мы можем увидеть себя окружёнными множеством людей. Мы также можем почувствовать, что приближаемся к озеру с лебедями, лошадьми и коровами или входим в дом, город или толпу... Бессмысленная болтовня людей и обычные, драгоценные или приятные для глаза дома́ [также] являются знаками драгоценного человеческого рождения» [Tulku Thondup Rinpoche, 2005, 90; 181]. Понлоп Ринпоче говорит [Dzogchen Ponlop Rinpoche, 2006, 209]:

Если вам кажется, что вы входите в лёгкий туман, или же вы видите город с хорошими домами, это указывает на рождение на южном материке [куда вы хотите отправиться]. Считается, что туман указывает на обычное человеческое рождение, в то время как город с хорошими домами указывает на «драгоценное человеческое рождение», дающее возможности для практики Дхармы. Затем вы увидите мужчину и женщину, слившихся в любовных объятиях. Если вы продолжите двигаться в данном направлении, то войдёте во чрево женщины и эти двое станут вашими родителями.

Вы можете этого не делать, и тогда, если вы должны родиться богом, вы обнаружите, что движетесь к «очаровательным небесным сооружениям, многоэтажным и сделанным из разнообразных драгоценных камней» или «прекрасным многоэтажным храмам, построенным из различных драгоценностей»<sup>171</sup>. Огни, на которые опираются эти видения, играют даже более важную роль. Чтобы родиться в мире людей, выберите синий огонь, чтобы родиться в мире богов — белый. В «Тибетской книге мёртвых» приводятся

красноречивые иллюстрации того, почему важно знать, куда двигаться в бардо, а также описания интенсивности переживаний, нарастающей по мере вашего продвижения в бардо [Tibetan Book of the Dead, 2006, 295; 296]:

О дитя природы будды, хотя ты не желаешь идти вперёд, ты не в силах этого избежать. Силы воздаяния, исполняющие непреложные законы причины и следствия, будут преследовать тебя<sup>172</sup>. Ты будешь вынужден двигаться вперёд. Мстители и палачи будут бежать перед тобой, указывая путь. Возникнет переживание попытки бегства от этих сил или попытки бегства от тьмы, от самого разрушительного вихря, от грохота [грома], снега, дождя, града и свирепого бурана, кружащегося вокруг тебя. [Испугавшись], ты начнёшь искать убежища и найдёшь защиту в закрытом пространстве... или в каменном укрытии, в земляной яме, среди деревьев или в бутоне цветка лотоса. Прячься там, ты не решишься выйти и будешь думать: «Сейчас я не должен отсюда уходить». Ты с крайней неохотой будешь думать о расставании с этим защищённым местом и чрезвычайно привяжешься к нему. Затем из-за твоего нежелания выходить наружу, где тебя должны встретить страхи и ужасы промежуточного состояния, ты продолжишь прятаться — в силу этого страха и трепета. Так ты примешь тело, даже если оно будет крайне плохим, и [со временем] испытаешь всевозможные страдания.

Вспомните своё медитационное божество. Представьте это божество в огромной и грозной форме, «превращающей в прах любые препятствующие силы». Защита от преследующей вас кармы даст вам время, чтобы выбрать подходящее чрево<sup>173</sup>. Она даст укрытие от ошеломляющего страха. Вы можете спокойно остановиться, осмыслить происходящее и предпринять адекватное действие. Вместо того чтобы действовать реактивно и сделать неправильный выбор, действуйте проактивно и сделайте хороший выбор, основанный на мудрости. От этого зависит ваша следующая жизнь.

Последние предостережения, касающиеся ошибок, таковы: не принимайте плохое чрево за хорошее и не принимайте хорошее чрево за плохое. Лекарством от этого заблуждения является памятование об иллюзорной природе всего, что возникает. В «Тибетской книге мёртвых» сказано: «Сущностный пункт глубинных и подлинных [наставлений] в том, что ты должен войти во чрево в состоянии великой равностности, полностью свободный от [дихотомии] хорошего и плохого, приятия и отвержения, привязанности и отвращения» [Tibetan Book of the Dead, 2006, 299]. Именно комбинация противоречивых эмоций страсти и агрессии в конце концов толкает вас в чрево. Отсутствие у нас равностного отношения порождает сансару — мгновение за мгновением или жизнь за жизнью.

Когда вы оказываетесь в непосредственной близости от чрева, пусть вашей единственной мотивацией будет обретение рождения на благо других. Освятите чрево, воспринимая его как небесный дворец божеств. Наполните своё сердце преданностью<sup>174</sup>. Это не позволит вам войти в следующую жизнь с негативным

состоянием ума. Смысл в том, чтобы создать образ мудрости, а не заблуждения. Кхенпо Картар подводит итог всему сказанному [Karthar Rinpoche, 2007, 21; 71]:

Благодаря силе любви и сострадания, а также силе вашего устремления к хорошему рождению вы можете предотвратить низкое и дурное рождение и выбрать рождение, в котором сможете продолжить движение по пути и принести пользу другим... Вы можете выбрать семью, пол, расу, страну, социальное положение и т.д., — вы можете пожелать и выбрать всё самое лучшее... Суть в том, что вы получили возможность выбирать, и чтобы использовать её эффективно, вы должны применить способности внимательности и бдительности.

Вы получили возможность выбора благодаря своей подготовке. Как и в случае блокирования, тренируйтесь в выборе лучшего чрева-входа уже сейчас. Делайте паузу, прежде чем говорить или действовать, говорите себе: «Если моя реакция будет агрессивной, она создаст адское состояние ума. Если я отвечу с равностностью, это породит чистое состояние ума». Практикуйте осознанную реинкарнацию прямо сейчас. Помните, что бодхисаттвы контролируют свои мысли и реакции — и тем самым контролируют свои перерождения.

Хорошая практика равностности — это «йога бессонницы». Она отличается от йоги сновидений и является способом использовать отсутствие сна для подготовки к смерти. Если вы просыпаетесь и не можете снова заснуть, превратите свою бессонницу в медитацию. Наблюдайте за своим набравшим обороты умом, не вовлекаясь в него. Это похоже на перевёрнутую медитацию, когда вы порождаете как можно больше мыслей. Обратите внимание на тенденцию конкретизировать некоторые мысли и образы, но не следуйте ей. Позвольте всему, что возникает, растаять в пространстве, подобно тому как в ночном небе тает искра костра.

Количество этих наставлений не должно подавлять нас ни сейчас, ни в бардо. Как сказала Франческа Фримантл [Fremantle, 2001, 360]:

[Учения о бардо] показывают множество возможностей, которые постоянно присутствуют вокруг нас как врата к пробуждению. При жизни, а также после смерти нам доступны не все возможности, и мы не всегда способны их использовать... Все эти [подробности] приведены для того, чтобы помочь разобраться в головокружительных переживаниях, через которые проходит умерший, предоставить своего рода карту путешествия по неизвестной территории, где карма толкает нас к результатам созревания семян, посеянных нами в прошлом.

Тулку Тхондуп даёт такой общий совет [Tulku Thondup Rinpoche, 2005, 182–183]:

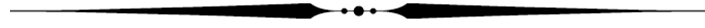
- не забывайте, что вы в бардо, на пути перехода;
- не забывайте идти с высоко поднятой головой;
- молитесь, непрерывно повторяя имена будд. Примите в них прибежище;

- примите прибежище в Трёх драгоценностях: Будде, Дхарме и Сангхе;
- возносите молитвы Сострадательным, таким как Будда Бесконечного Света [Амитабха], а также собственным духовным учителям;
- отбросьте привязанность к своим близким и имуществу — она лишь собьёт вас с верного пути;
- вступите на путь синего огня мира людей или белого огня мира богов.

Обобщённое наставление о том, что сделать для себя после смерти: расслабьтесь и распознайте, что всё это игра вашего ума. Не реагируйте на происходящее; практикуйте равностность. Думайте о своём учителе, об Амитабхе или Сукхавати с сильным желанием. Идите к голубому или белому огню.



## 6. Что сделать для других после того, как они умерли



Видеть во тьме есть ясность. Уметь покориться есть сила. Используй свой собственный свет и вернись к источнику света. Это называется практикой вечности.

— Лао-цзы<sup>175</sup>





## Воззрение

Когда кто-то умирает, люди часто ощущают бессилие, думая, что уже ничем не могут помочь. На самом же деле именно в это время мы можем сделать больше, чем когда бы то ни было, и наша помощь особенно необходима. Если человек не подготовился к смерти, он, скорее всего, будет пробираться по непонятной и пугающей местности под ударами штормовых порывов кармы, сталкиваясь с проекциями своего собственного ума и чувствуя замешательство, одиночество и страх.

В текстах о бардо нет слов утешения для тех, кто не подготовился к смерти. Возможно, это сделано для того, чтобы вдохновить нас на подготовку или вселить в нас здоровую боязнь кармы. Большинство людей после смерти так же уязвимы, как сразу же после рождения. Им нужен такой же объём помощи. Именно в этот момент те, кто остался, должны в полную силу использовать буддийские посмертные практики.

Как мы уже видели, когда ум больше не ограничен телом, он становится намного ясней. Он также временно обретает сверхъестественные способности, в том числе ясновидение и яснослышание<sup>176</sup>. Дзонгсар Кхьенце Ринпоче говорит: «Существа бардо обладают очень утончённым умом... так что практика, выполняемая в бардо, гораздо полезнее и мощнее»<sup>177</sup>. Эти силы могут быть использованы для помощи существу бардо. Мы можем пригласить его в пространство своего ума и направлять его.

Когда при жизни ум отягощён телом, создать движение довольно сложно. Духовный прогресс требует времени. Но когда ум освобождается в бардо, становится возможным стремительный духовный рост. Мы словно берём огромный пень, который на земле не может сдвинуть с места и десяток человек, и помещаем его в воду. В этой новой текучей среде его легко перемещать и направлять.

В «Тибетской книге мёртвых» говорится о том, почему мы должны помогать умершему, а также о способности умершего отвечать нам. Там утверждается: «Эти [наставления] не могут не привести к освобождению» [Tibetan Book of the Dead, 2006, 293]:

Это связано с тем, что: во-первых, в промежуточном состоянии сознание наделено сверхъестественными когнитивными способностями, пусть и неполноценными. Поэтому всё, что вы говорите [умершему], будет услышано умершим. Во-вторых, даже если [в мире людей] умерший был глух или слеп, теперь [в промежуточном состоянии] все его чувства активны, и поэтому всё сказанное будет им воспринято. В-третьих, поскольку умершего постоянно одолевают страх и ужас, он без отвлечений сосредоточен на том, что делать, так что всё сказанное будет им услышано. В-четвёртых, поскольку сознание лишено

[физической] опоры, его легко направлять, и оно способно проникать в суть всего, на чём сосредоточивается. [Кроме того,] поскольку сейчас сила удержания во много раз мощнее<sup>178</sup>, даже слабые умом в промежуточном состоянии обретут ясную осознанность благодаря добродетельным поступкам, совершённым в прошлом. Таким образом, они получают дар знания о том, как медитировать на том, чему их учат, а также дар [усваивать] эти пункты [наставлений]. По этим причинам полезно проводить заупокойные ритуалы.

Всё это возможно, поскольку карма временно застывает. При надлежащей подготовке и руководстве мы можем придать своему уму любую форму, которую только можно представить. Именно поэтому бардо становления также называют бардо возможности, или благоприятного случая. Как люди, близкие умершему, мы можем эффективно направлять его сознание к новой форме. То, что мы делаем сейчас, может определить его следующую жизнь.

Текучесть ментального тела — это одновременно и благо, и проклятие. Это проклятие потому, что существо бардо крайне неустойчиво. В отсутствие всякой защиты ментальное тело мерцает подобно пламени свечи на лёгком ветру<sup>179</sup>. Кроме того, без физического тела существо бардо не способно удерживать новую информацию. Именно поэтому наставления необходимо непрерывно повторять.

Благословение же в том, что эта текучесть позволяет тем, кто остался, направлять и даже подталкивать существо бардо к хорошему рождению<sup>180</sup>. Мы можем направлять порывы кармических ветров, заставляя их дуть в нужном нам направлении. Лучше всего это удаётся тем, кто имеет самую сильную кармическую связь с умершим. Существо бардо испытывает естественное притяжение к такому человеку, так что его положение выгодно для оказания помощи.

В силу своих временных сверхъестественных способностей существа бардо могут видеть и слышать вас, когда вы призываете их. Они также способны читать ваши мысли. Если вы поддерживаете их мыслями, исполненными любви, это успокоит их ум. Позитивные состояния ума заразительны и могут стать для них состоянием реальности, направив их в высшие миры.

Справедливо и обратное: если вы вынашиваете вредоносные мысли, это может вывести существо бардо из равновесия и создать негативные состояния ума. Это может направить его в низшие миры. Речь идёт о внутреннем измерении силы «поддерживающей обстановки», о которой говорилось ранее. Таким образом, самое важное, что вы можете сделать, чтобы помочь умершему, — это с любовью принять его в своё сердце. Каждый раз, когда вы думаете об умершем, автоматически добавляйте в свои мысли мантру «Ом мани падме хум», которая поместит ваши воспоминания в рамки медитации. В бардо умирания желательно создать чувство теплоты физических объятий. В бардо становления желательно, чтобы эти объятия продолжали существовать в духовном измерении.

Некоторые учителя говорят, что нам не следует плакать — вместо этого мы должны радоваться за хорошо прожитую жизнь. Если выполнение этой рекомендации нам не в тягость, она может помочь умершему в отпуске.

Однако потеря любимого человека — это, наверное, самое болезненное переживание в жизни. Дополнительное давление, создаваемое необходимостью дать идеальный эмоциональный ответ на смерть, может только усилить нашу душевную боль. Мы должны попытаться поставить нужды умершего выше своих, однако следует помнить, что если мы не позаботимся о себе, то не сможем позаботиться и об умершем.

Смерть — это не чрезвычайная ситуация. Нет нужды торопиться сообщать о ней в официальные организации. Мой отец умер в понедельник утром, и я связался с хосписом лишь на следующее утро. Я позвонил в похоронный дом с просьбой забрать тело во вторник днём. Это дало мне восемнадцать часов для выполнения практики вместе с ним. Это также позволило членам семьи и друзьям побыть с ним в интимной обстановке. Хотя он умер без боли, дышал он с трудом, и родственникам было тяжело наблюдать за этим. Видя, как он мирно лежит, они успокаивались, и это смягчало тяжёлые воспоминания о его последних часах. Все члены семьи, прежде выражавшие сомнения в необходимости оставаться с телом так долго, сказали, что посидев с ним после того, как он умер, они изменили своё мнение. Они чувствовали благодарность за возможность побыть с ним.

Особенно важно помогать умершему в первые три с половиной недели после кончины. В это время существо бардо всё ещё имеет форму ментального тела, схожего с предыдущим физическим телом, и задерживается рядом со знакомыми людьми и привычными местами. В силу привычных паттернов мы продолжаем видеть себя такими, какими мы когда-то были. Сознание приходит в бардо в облачении старых привычек, которые в буквальном смысле придают форму ментальному телу.

Некоторые учителя говорят, что по мере продвижения в бардо ментальное тело постепенно обретает форму тела, которым оно действительно станет в следующей жизни. Старые привычные паттерны растворяются, и обретают форму новые. Поэтому вторые три с половиной недели (или вторая половина бардо, если существо не задерживается в бардо на все семь недель) существо бардо обращается к своей следующей жизни. За дело берётся карма, запирающая существо бардо в его следующем воплощении.

Нам следует прилагать особые усилия, чтобы помогать умершему раз в неделю в день его смерти — иными словами, на седьмой, четырнадцатый и двадцать первый день после смерти. Это связано с тем, что его переживания повторяются каждые семь дней. Это не повторение процесса умирания, поскольку физическое тело уже погибло и растворение невозможно. Калу Ринпоче объясняет [Kalu Rinpoche, 1995, 62]:

В конце каждой недели возникает травма от осознания того, что мы мертвы, и наш ум снова окунается в бессознательное состояние, подобное тому, что следует непосредственно за смертью, но не такое глубокое. По окончании каждого из этих периодов бессознательности сознание возвращается, и вновь проявляют себя мандалы божеств, но на этот раз лишь мимолётно и фрагментарно. Последующие возможности, предоставляемые этими видениями, не так велики, как на первом этапе, однако возможность освобождения повторяется на протяжении всего

посмертного опыта.

В эти дни следует сосредоточиться на выполнении описанных ниже ритуалов<sup>181</sup>.

Джамгон Конгтрул пишет [Jamgön Kongtrul, 2008, 110]:

Если существо не может начать процесс рождения в первые семь дней, оно переживает малую смерть, подобную кратковременному обмороку, а затем снова рождается в промежуточном состоянии. После этого оно может начать процесс рождения в течение [следующего] семидневного периода. Если даже в течение этого периода оно не повстречается с несколькими факторами, необходимыми для принятия нового рождения, оно неизбежно [начнёт процесс] обретения рождения в течение сорока девяти дней [с момента смерти].

Например, если человек умер в воскресенье до полудня, первый день усиленной практики — это следующая суббота. Если он умер после полудня, этот день выпадает на следующее воскресенье. Четвёртая неделя после смерти считается особенно важной, поскольку многие существа не задерживаются в бардо дольше четырёх недель. Сорок девять дней — это, как правило, самое долгое время, которое существо проводит в бардо, поэтому ритуалы также часто проводят через сорок девять дней<sup>182</sup>. Другой момент, обладающий большой силой для связи с умершим, наступает через год после смерти.

Существует связь не только со временем смерти, но и с местом смерти, особенно если смерть была сопряжена с травмой. Лучше всего проводить практики именно в этом месте и в особое время. Однако если вы не можете этого сделать, не тревожьтесь и не думайте, будто упустили идеальную ситуацию. Идеальная ситуация — это наша искренняя мотивация помочь.

Несмотря на то, что существуют особые моменты, когда помощь наиболее эффективна, помочь не поздно никогда. Пространство и время не ограничивают силу сострадания и могущество заслуг.

Даже после того как существо бардо обрело новое рождение, мы можем помочь ему, посвящая ему заслуги. И последнее: ваши попытки помочь умершему, особенно если между вами существует сильная кармическая связь, могут быть так же эффективны, как усилия духовного мастера. Умершему может помочь не только духовная элита.

До тех пор пока не остыл сердечный центр или изо рта или носа не выделилась кровь (указывая на то, что красная бинду опустилась и освободила сознание), не прикасайтесь к нижним частям тела. Подождите окончания процесса умирания, чтобы не направить сознание к нижнему выходу. Направляйте своё внимание к макушке головы, прикоснитесь к ней. Помните, что на внутреннее растворение требуется около двадцати минут. Если умерший — донор органов, щедрость подношения собственного тела важнее этих наставлений. Изъятие органов должно начаться немедленно.

Не прикасайтесь к имуществу умершего в течение нескольких дней после смерти. Эти вещи могут привлекать его сознание, и интерес к ним может

огорчить умершего. Хотя сознание покинуло тело, тело по-прежнему остаётся основной кармической связью с этой завершившейся жизнью. Существа бардо часто парят над своими телами. Обращайтесь с телом с почтением и уважением. Омойте его, благословите, бережно заботьтесь о нём.

В следующих разделах предложены ритуалы и медитационные практики для помощи умершему. Эти практики также помогают тем, кто остался. Они помогают нам попрощаться и создают ощущение, что мы делаем что-то полезное. Тибетская традиция сказочно богата такими практиками. Некоторые из этих ритуалов носят эзотерический характер — возможно, иногда слишком эзотерический даже для изучающих тибетский буддизм. Тем не менее самые высокорезализованные существа на этой планете выполняли их в течение сотен лет. Это не бессмысленные ритуалы, не просто повод собраться вместе. Это сердечные практики традиции мудрости, предназначенные для помощи тем, кто в этом нуждается. Нам будет лучше покориться этой мудрости и доверять её методом. Мы начнём с простых практик и постепенно перейдём к более эзотерическим методам.



## Сила заслуги

Один из самых эффективных способов помощи умершему — это накопление и посвящение ему благих заслуг. Заслуга — это космическая валюта буддизма<sup>183</sup>. Это то, что мы накапливаем, чтобы помочь себе, и то, что мы можем передать для помощи другим. Это в буквальном смысле тот материал, из которого построен мир. Чем больше мы узнаем о заслуге, тем сильнее может стать наше желание накапливать и посвящать её<sup>184</sup>.

Индийский мастер Нагарджуна сказал: «Порождая мысли о просветлении на благо всех существ, мы накапливаем массу заслуг. Если бы эти заслуги имели форму, они простиралась бы дальше, чем ширь пространства» [Ways of Enlightenment, 1993, 252]. Буддолог Луис Гомес пишет: «Силу благих деяний можно использовать, направлять и трансформировать, так посредством её можно обрести способность влиять на жизнь других и даже творить чудеса. Благие деяния могут менять реальность; заслуга может породить чудесные дела и события» [Gómez, 1996, 30].

Согласно традиции чистых земель, сила заслуги в буквальном смысле создаёт системы миров. Сукхавати была создана океаном заслуг, которые Амитабха посвящал в своих прошлых жизнях. Кроме того, перенос заслуги со «счёта» Амитабхи на наш «счёт» помогает нам попасть в Сукхавати. Согласно Калачакра-тантре, именно коллективная карма (заслуга — это разновидность благой кармы) превращается в системы миров. Далее возникшие миры служат местом обитания существ, создавших эту карму и теперь пожинающих её плоды.

Возможно, космологию заслуги понять непросто, однако практика её накопления и посвящения проста для понимания<sup>185</sup>. Заслуга накапливается благодаря совершению благих деяний. Передача заслуги другим выполняется через её правильное посвящение, то есть посвящение, выполняемое с уверенностью и мотивированное любовью. Если просто произносить слова, польза посвящения может испариться. Если же вы действительно имеете в виду то, что произносите, польза хлынет мощным потоком.

Чтобы надлежащим образом передать заслугу, совершая благое деяние, удерживайте в уме человека, которому хотите её посвятить. Помните о человеке, когда совершаете деяние, а когда закончите, посвятите поступок ему. Для этого достаточно сказать: «Я посвящаю заслугу этого действия всем живым существам, а особенно [вставьте нужное имя]. Пусть она принесёт ему пользу и утешение. Пусть она направит его к лучшему из возможных рождений».

Умиравший или умерший человек также накапливает заслугу посредством того, что служит причиной мотивации помогающих ему людей накапливать заслуги. Особенно полезно совершать деяния, связанные с Дхармой, поскольку дхармические виды активности считаются самыми ценными. Даяние Дхармы также является высшей формой щедрости. Вы можете посвящать свою духовную



практику, оплачивать проекты перевода текстов, жертвовать деньги на нужды дхарма-центров или спонсировать чей-то ретрит. Вы можете пожертвовать деньги на строительство духовного сооружения, такого как ступа, монастырь или *шедра* (монастырский колледж). Практикующие ваджраяну могут провести или спонсировать пиршественное подношение (*цог*) во имя умершего. Особенно полезна практика «спасения жизней». Она подразумевает спасение животных, которые в противном случае должны были бы погибнуть: например, можно купить и выпустить на свободу червей из магазина для рыболовов.

В странах, где основной религией является буддизм, когда кто-то умирает, часто выполняют подношение масляных светильников — иногда более сотни тысяч. Это подношение света, символизирующего мудрость, которая так нужна существам бардо, блуждающим во тьме (заблуждении)<sup>186</sup>.

Вы можете пожертвовать имущество умершего фонду «Goodwill» (подождав несколько дней после его смерти), помочь от его имени гуманитарному проекту, например хоспису, детскому дому или больнице. Вы можете пожертвовать деньги на благотворительность, поучаствовать в качестве волонтера в полезном проекте, сажать деревья или убирать мусор. Список полезных дел, которые вы можете посвятить умершему, бесконечен. Сила заслуги также может принести утешение тем, кто задаётся вопросом, как небуддист справится с бардо. Любой хороший человек автоматически накапливает заслугу, и сила этой заслуги позаботится о нём.

Правильное посвящение заслуги важно потому, что оно преумножает силу доброго деяния. Тулку Тхондуп говорит [Tulku Thondup Rinpoche, 2005, 215–217]:

Чтобы наслаждаться спокойными и счастливыми жизнью и рождением, необходимо накапливать заслуги и развивать положительные качества. Всё, что происходит сегодня, то спокойствие, которым вы сегодня наслаждаетесь, — прямой результат заслуг, порождённых вашим поведением в прошлом. Чтобы ваша будущая жизнь была ещё лучше, вы должны продолжать накапливать заслуги, совершая благие деяния.

Подобно тому как вы поддерживаете своё физическое здоровье, обеспечивая своё тело необходимым питанием и выполняя упражнения, вы заботитесь о своём духовном здоровье, накапливая заслуги. Посвящение заслуг ведёт к экспоненциальному росту их силы. Чем больше масштаб посвящения, тем больше сила. Поэтому посвящайте заслуги не только умершему, но и *всем* матерям–живым существам: пусть ваша заслуга станет причиной их счастья и просветления. В этом случае заслуга будет преумножена, обретёт огромные размеры и достигнет адресатов. Затем сформулируйте благопожелания. Это способ направить заслуги на определённую цель и увеличить их ещё больше. Используя в качестве семян свои посвящённые молитвы, произнесите молитву-благопожелание, чтобы все матери–живые существа наслаждались плодами счастья и родились в чистой земле. В бардо существа особенно нуждаются в том, чтобы мы посвящали им свои заслуги и произносили для них благопожелания. Если мы будем



многократно посвящать все накопленные нами и умершим заслуги (какими бы незначительными они ни казались) самому умершему, всем матерям—живым существам и их рождению в чистой земле, мы можем быть уверены в результате.

Отдавать свои заслуги — не то же самое, что отдавать что-то материальное. Когда вы отдаёте заслуги даже не одному существу, а всем живым существам, заслуги не уменьшаются, как могли бы уменьшиться материальные подношения. Парадоксальным образом, заслуги растут. Так что посвящая заслуги всем существам, вы не растрачиваете, а лишь преумножаете. Кхенпо Картар говорит<sup>187</sup>:

Если вы посвятите заслугу конкретному человеку в конкретной ситуации, эта заслуга созреет лишь однажды, а затем истощится. Но если вы посвятите заслугу всем живым существам, она станет неисчерпаемой. Заслуга также может стать для вас источником благосостояния и богатства, однако эта карма созреет лишь однажды, а затем истощится. Благодаря уму просветления [посвящающему заслугу всем существам], заслуга становится неисчерпаемой.

Заслуга от деяния может быть потеряна, если её не посвятить. Если человек разгневан прежде, чем посвятит заслугу, гнев может уничтожить заслугу. Так что вам следует посвящать заслугу от доброго дела, которое вы совершаете, каждый раз, когда вы заканчиваете такое дело. Вы словно нажимаете на кнопку «Сохранить» на своём компьютере после того, как напечатали что-то важное. Посвящайте заслуги от своей еды, от упражнений. Посвящайте заслуги после того, как прочли текст Дхармы, и в конце рабочего дня. Приучите себя посвящать свои добрые дела — и вы можете обнаружить, что стали делать больше добрых дел. Алан Уоллес пишет<sup>188</sup>:

Заслугу можно понимать как «духовную силу», проявляющуюся в повседневном опыте. Если заслуга или духовная сила велика — нет сопротивления практике Дхармы и сама практика обретает мощь. Тибетцы объясняют, что люди, совершающие стремительный прогресс в Дхарме, обретающие одно прозрение за другим, приступают к практике, уже накопив большие заслуги. Эта же теория объясняет, почему можно усердно трудиться, но не достигнуть почти никакого прогресса. Тибетцы говорят, что причина этой проблемы — недостаток заслуг. Заслуга — это топливо, на котором работает духовная практика...

Заслуга может быть не только накоплена, но и растрачена, если совершать вредоносные действия. Болезненные состояния ума в целом ведут к рассеиванию заслуг. Самое худшее из таких болезненных состояний ума, подобное чёрной дыре, всасывающей заслугу, — это гнев.

Классический способ накопления заслуги — это практика первых пяти *парамит*, или «совершенств» (буквально «запредельных»): щедрости, дисциплины, терпения, усердия и медитации. Вершиной буддийской практики парамит является шестая парамита — *праджня*, совершенство мудрости. Возращивание четырёх безмерных — любящей доброты, сострадания, сорадования и равенности — также порождает безграничную заслугу. В повседневной жизни мы можем повторять мантры и посвящать это повторение. Существует бессчётное множество ритуальных текстов для чтения и посвящения, но один из самых мощных — это «Царь молитв-устремлений: благопожелание для совершенного благородного поведения» Самантабхадры<sup>189</sup>. Кхенпо Цултрим Гьяцо Ринпоче утверждает, что особенно полезно чтение этого текста на благо людей, совершивших самоубийство. Ринпоче говорит, что близкие покойного с собой должны тысячу раз прочесть эту молитву и посвятить её этому человеку.

Поскольку накопление заслуги так просто и поскольку заслуга нематериальна, мы не верим в её силу. Разве можно с такой лёгкостью помочь другим, особенно умершим? Однако сила заслуги непостижима<sup>190</sup>. Эзотерические практики, описанные ниже, не обязательно эффективней накопления и посвящения заслуги. В сущности, одна из причин выполнения этих практик — это собирание и преумножение заслуги и направление её умершему. Если вы не чувствуете связи с этими ритуалами, вам достаточно будет положиться на силу заслуги.

Мы видели, насколько важна сила внимательности для подготовки к бардо. Заслуга обладает аналогичной силой. Базовые указания для бардо — это практики внимательности, накопления и посвящения заслуг, а также равенности. Их достаточно, чтобы провести вас — или кого-то другого — через бардо.

**Молитвы-благопожелания** связаны с посвящением заслуги. Благопожелания — это «молитвы наперёд», преумножающие заслугу и направляющие её на определённую цель. Посвящение и благопожелание похожи на лазеры. Они фокусируют рассеянные пучки «света» в мощный луч, способный прорезать что угодно, а значит, достичь кого угодно где угодно. Для скептически настроенных жителей Запада самую большую трудность представляет вера в действенность молитвы. Додрубчен Ринпоче говорит о реальной силе благопожеланий в момент смерти (цит. в [Tulku Thondup Rinpoche, 2005, 218]):

Будда Шакьямуни рассказывал множество историй, объясняющих, почему кто-то стал его учеником и почему конкретный человек стал талантливым учеником. Зачастую основной причиной, которую он называл, было то, что эти люди произносили добродетельные благопожелания, когда умирали. Так что желания, которые вы загадаете во время смерти, окажут огромное влияние на ваше рождение.

После того как человек умер, очень полезно выполнять практику тонглен. Со вдохом втягивайте замешательство умершего каждой порой своего тела. С выдохом посылайте ему свет и любовь из центра своего необъятного сердца. Представьте, что, делая это, вы очищаете ум умершего и освещаете ему путь во мраке смерти.



## Чтение «Тибетской книги мёртвых»

Выберите из описываемых мной практик те, с которыми у вас — или у умершего — наиболее сильная связь. Важны ваша вера и сердечная связь. Чтение вслух «Тибетской книги мёртвых» — это первая из наших эзотерических практик. Эта книга не только служит руководством — её чтение порождает огромные заслуги и благословения благодаря силе самих слов. Это священные слова тантрического будды Падмасамбхавы.

Внутренняя причина чтения «Тибетской книги мёртвых» в том, что оно стабилизирует ум читающего. Эта стабильность даёт умершему ощущение опоры, которую он так отчаянно ищет. Благодаря чтению этой книги или любого другого священного ритуального текста ум умершего притягивается к устойчивому уму читающего и находит прибежище в этой стабильности.

Некоторые учителя утверждают: сила книги так велика, что её следует читать даже небуддистам. Однако большинство учителей говорят, что это неуместно. Что бы вы, будучи буддистом, почувствовали, если бы какой-нибудь христианин из лучших побуждений начал читать у вашего смертного ложа Библию или какой-нибудь добрый мусульманин стал читать Коран? Всегда проверяйте свою мотивацию. Трунгпа Ринпоче сказал, что чтение книги вслух, скорее всего, будет бесполезным, если вы не понимаете текст и не можете пересказать его собственными словами. Однако если умирающий знаком с «Тибетской книгой мёртвых» и просит читать её, или если такое предложение выдвигает учитель, мы должны с уважением исполнить это указание.

Вы можете начать чтение книги, когда умирающий перестанет дышать. Читайте медленно и отчётливо. Некоторые учителя рекомендуют читать громко. Поскольку мы не знаем, на каком этапе своего пути находится человек, полагается читать книгу непрерывно в течение сорока девяти дней. Вы можете купить аудиозапись книги и постоянно проигрывать её или читать книгу на седьмой, четырнадцатый и двадцать первый день после смерти<sup>191</sup>. Существо бардо легко следует в указанном направлении, но так же легко забывает, так что наша задача — напоминать. Чтобы полностью прочесть книгу, нужно примерно три часа. Если это возможно, лучше всего читать книгу в месте, где наступила смерть.

В самой книге говорится: «Это учение не требует никакой практики; это глубинное наставление освобождает просто благодаря тому, что было увидено, услышано или прочитано. Если даже будды прошлого, настоящего и будущего станут искать лучшее учение, они не найдут его» [Fremantle, 2001, 367].



## Подношение сур

Существо бардо называют «гандхарвой», или «питающимся ароматами». Чтобы выжить, гандхарвы питаются запахами пищи, но лишь той, которая была посвящена им<sup>192</sup>. Без такого питания они, так же как и мы, испытывают голод. Традиционный способ кормления гандхарвов — это подношение *сур*, или сжигаемое подношение. В силу привычки ваш любимый человек может возвращаться, когда семья собирается за обеденным столом, и удивляться, почему для него не оставили места. Это время благоприятно для выполнения подношения сур. Тензин Вангьял Ринпоче рекомендует повторять его каждый день в течение сорока девяти дней.

Подношение должно получить благословение через вашу медитацию и мотивацию, а затем быть сожжено. Вы можете призвать гандхарва с помощью звука небольших ручных тарелок, по-тибетски *тингша*. Существует традиционный рецепт сур, но вы также можете сжечь на небольших угольках печенье или чипсы<sup>193</sup>. Не используйте мясо и продукты, которые могут неприятно пахнуть при сжигании. В подношение можно включить небольшие кусочки новой ткани или парчи. Тулку Тхондуп говорит:

Во время ритуала сур благодаря мощи искреннего сострадания, силе медитации и могуществу мантр мы *очищаем* ингредиенты сур от всех загрязнений, *увеличиваем* их до колоссальных объёмов, наполняя ими всю землю, и *преобразуем* в вещества, исполняющие желания, которыми сможет наслаждаться умерший и от которых он получит пользу. Таким образом, дым не только станет для умершего едой и питьём — он примет форму всего, о чём пожелает усопший и в чём он может нуждаться. Даже если выполняющие ритуал не смогут в точности следовать указаниям по медитации, благодаря преданности буддам, благословению подношения молитвами и посвящению его умершему с чистой любовью сур станет источником удовлетворения и пользы.<sup>194</sup>



## Заказ ритуалов в монастырях

Один из наиболее эффективных способов помочь умершему — это заказать ритуал в ретритном центре или монастыре. Это принесёт пользу вам (вы накапливаете заслуги, когда обращаетесь с заказом и молитесь), монастырю (монахи и монахини накапливают заслуги, когда выполняют ритуал, а также приносят доход монастырю) и особенно умершему (который получает пользу накопления невероятной заслуги, посвящённой ему). Существует несколько сложных ритуалов, часть из которых я опишу ниже, которые не под силу выполнить среднестатистическому жителю Запада. Гораздо практичнее попросить выполнить эти практики мастеров ритуала, монахов и монахинь, чем собирать все материалы, получать необходимые посвящения и изучать запутанные последовательности действий. Существа бардо нуждаются в нашей помощи *прямо сейчас*.

Обратитесь в монастырь. Объясните, чего вы хотите, или попросите совета. Затем сделайте подношение. Большинство монастырей устанавливает фиксированные расценки на стандартные практики, однако они могут подлежать обсуждению. Например, монастырь Трангу Ринпоче в Катманду просит за практики шитро и Амитабхи, а также подношение сотен масляных светильников, около ста долларов. Когда мне посчастливилось заказать пхову для моего близкого человека у одного ринпоче, я послал ему пятьсот долларов. Если цена не фиксирована, предложите столько, сколько считаете уместным. Они хотят помочь сильнее, чем заработать. И помните: потраченные вами деньги идут на поддержку Дхармы.

Заранее обо всём разузнайте, чтобы, когда человек умрёт, вы могли немедленно перейти к действиям<sup>195</sup>. Не огорчайтесь, если не сможете сделать так, чтобы мастер провёл пхову для вашего любимого человека. Если у вас нет связи с определённым ламой или вы не договорились об этом заранее, провести практику пховы, как правило, невозможно.

В Индии и Непале помощь могут оказать большинство монастырей, связанных с учителями, дающими учения на Западе. Если вы учитесь у такого учителя, получите информацию о посмертных услугах заранее. Я обращался в несколько таких монастырей, и все они подтвердили, что это приносит пользу им, умершему и вам самим. Это часть их работы, и мы должны этим пользоваться.

Если говорить о моём личном опыте, я обрёл безмерное утешение благодаря тому, что монастыри, моё сообщество и мои учителя провели практики для моих близких. Поскольку я подготовился заранее, начало ритуалов после смерти моих близких потребовало минимальных усилий.





## Монастырские ритуалы и церемонии для умерших

С одной стороны, тибетский буддизм отличается практичностью, благоразумием и реалистическими взглядами. Он просто сводится к тому, чтобы проснувшись утром, идти помогать другим. С другой стороны, тибетский буддизм может показаться чрезвычайно эзотерическим, шаманским и даже полным древних предрассудков. Это особенно заметно в связи с бардо. Буддизм «сверхъестествен» в обоих смыслах: он полностью естествен и целиком принадлежит этому миру, и всё же иногда совершенно не от мира сего. Некоторые из описанных ниже практик сложно понять умом. Тем не менее они являются частью традиции и широко распространены на территории Азии. И это лишь крупица предлагаемых буддизмом возможностей помочь умершим.

Этот мир — удивительное место, полное загадок и волшебства. Его главная тайна — это пустыня смерти. Тибетцы веками исследовали эту территорию и поделились возникшими в результате этого практиками, способными проникнуть в бардо и помочь существам, скитающимся в этой непостижимой земле. Существует длинный перечень медитаций и ритуалов, предназначенных для помощи умершим<sup>196</sup>. Некоторые из входящих в него стандартных практик описаны ниже. Если наша вера сильна и мы доверяем монастырю, проводящему ритуалы, мы можем полностью положиться на его монахов. Тем не менее полезно знать, что собой представляют эти практики и чем они помогают нашим близким. Если вы не чувствуете связи с этими практиками, пропустите их и перейдите на с. 254 с заключительными комментариями.

**Железный крюк сострадания** — это высокая практика пховы, которую проводит для умершего лама. Большинство из тех, кто прошёл трёхлетний ретрит, также обладают этим навыком. Эту практику, возможно, будет сложно заказать, поскольку квалифицированные ламы не всегда доступны. Лучше всего провести пхову сразу после смерти или немного позже, но как можно скорее<sup>197</sup>. Если проводящий пхову не является выдающимся мастером данной практики, будет лучше, если он проведёт пхову у постели только что умершего. Для настоящего мастера расстояние не имеет значения. Чем дальше существо находится в бардо, тем сложнее его найти<sup>198</sup>. Если кто-то приближается к смерти и у вас есть доступ к ламе, способному выполнить пхову, свяжитесь с ламой заранее, чтобы сообщить ему, когда смерть станет неотвратимой. Силой своей медитации мастер способен отыскать существо в бардо, зацепить его сознание и направить его в чистую землю<sup>199</sup>.

Необходимая составляющая практики — это сострадание. Отсутствие знаков не говорит о том, что пхова не была успешной (о знаках читайте в описании пховы на с. 92). Высокая реализация не является обязательным условием для того,

чтобы выполняемая вами пхова была полезна умершему. Достаточно провести её в правильное время с правильным отношением. Поскольку сила любой практики возрастает при выполнении в группе, пхова, которую выполняют несколько человек, будет полезней для умершего.

Пхова — это самая популярная практика для умерших, поскольку лучшее, что может сделать в бардо большинство людей, — это отправиться в чистую землю: либо собственными силами, либо с нашей помощью. Чагдуд Тулку цитирует слова своего учителя Ламы Аце о важности пховы для умершего, однако они справедливы для любой посмертной медитации (цит. в [Chagdud Tulku, 1992, 36–37]):

Подумайте об умершем. Вспомните, что он потерял всё, что было ему дорого, включая собственное тело, беспомощно носится из стороны в сторону, и нет места, где он мог бы присесть, нет еды, которую он мог бы поесть, и кроме вас нет никого, на кого он мог бы положиться, кто мог бы избавить его от бурь бардо и спасти от возможности трудного рождения. Подумайте о родственниках, потерявших своих близких. Они могут сделать совсем немного. Вы их надежда. Медитируйте из самой глубины своей любви и сострадания и сосредоточьтесь на успешном завершении переноса. Если вы этого не сделаете, вы подведёте умершего, подведёте живых и самого себя, нарушив данные обещания.

Ещё одна распространённая практика для помощи умершим — это *дур*. Некоторые ламы говорят, что для повышения эффективности других практик следует сначала провести дур. Дур проводится потому, что когда кто-то умирает, не дожив до семидесяти лет, причиной этому может быть негативное влияние невидимых злонамеренных существ, называемых *марами*<sup>200</sup>. Тибетцы описали целые классы злонамеренных существ, способных неблагоприятным образом влиять на нас, укорачивая нашу жизнь.

Согласно тибетской традиции, мара, вызвавший смерть, может задерживаться рядом с сознанием умершего, затрудняя его путешествие через бардо. Ритуал дур предназначен для того, чтобы прогнать мару и расчистить дорогу для других благоприятных практик<sup>201</sup>. Тулку Ургьен говорит [Urgyen, 2005, 245–246]:

Дур имеет дело с определёнными классами духов, связанных с материальным существованием абсолютно любого человека. В основной части ритуала главный мастер отгоняет девять духов-пожирателей от жизненной энергии умершего. Это обусловлено пониманием того, что если девять духов не отогнать после смерти человека, они могут замедлить освобождение в бардо или создать для него препятствия... Ритуалы дур имеют как мирный, так и подчиняющий аспекты. Иногда в них входит ритуальное сжигание имени, успокаивающая активность, призывающая сознание умершего, очищающая и направляющая его в поле будды. Подчиняющий аспект изгоняет вредоносные силы, которые могли овладеть умершим. Духи-

пожиратели — это призрачные демоны, один из видов живых существ. В ходе той части ритуала, когда девять духов изгоняются из своих различных укрытий, часто слышатся слоги «хунг» и «пхэт». Эта церемония необходима даже великим существам... поскольку сияние такого мастера привлекает множество мирских духов.

После того как препятствия устранены, описанные ниже практики становятся эффективнее. *Сукхавати* — это распространённый ритуал, обычно выполняемый через три дня после смерти или после наступления трупного окоченения. Это время ожидания необходимо для того, чтобы сознание успело покинуть тело. Хотя практика может иметь различные формы, идея всегда одна: освободить умершего, направить его в Сукхавати и молить Амитабху о помощи. Эта практика регулярно проводится во многих западных медитационных центрах [202](#).

Если вы получили соответствующие посвящения и прошли обучение, вы можете провести следующие практики самостоятельно. Если же нет, их могут выполнить за вас другие. Согьял Ринпоче описывает практики *не дрен* (освобождение из шести миров, буквально — «сопровождение до места») и *чанг чог* (ритуал с трёхмерным изображением умершего) [Согьял Ринпоче, 2012, 514]:

Одновременно с чтением «Тибетской книги мёртвых» проводится практика не дрен — ритуал сопровождения умершего, или чанг чог — ритуал очищения, в котором учитель сопровождает сознание умершего к благоприятному перерождению.

В идеале не дрен и чанг чог должны выполняться сразу после смерти или не позже сорока девяти дней после её наступления. Если тело отсутствует, сознание умершего призывается в так называемый *ценджанг* — изображение умершего с подписанным именем, например статуэтку, рисунок или даже фотографию. Действенность практик не дрен и чанг чог связана с тем, что в период сразу после смерти у умершего сохраняется сильное чувство обладания своим прежним телом.

Силой своей медитации учитель призывает сознание умершего, бесцельно блуждающее в бардо, в ценджанг, который представляет его личность. Затем сознание подвергается очищению; очищаются кармические семена шести миров; так же, как при жизни, умершему даётся учение, и после этого он вводится в природу ума. В завершение проводится практика пховы, и сознание умершего направляется прямо в один из миров будд. Затем ценджанг, представляющий старую и больше не существующую личность, сжигается, что очищает карму умершего.

Не дрен также можно провести, когда человек умирает. В любом случае эта практика очищает человека от семян негативности, которые в противном случае толкнут его в низшие миры. Она также способствует накоплению благих семян, которые могут помочь человеку достичь высших миров. Не дрен дарует благословения будд, которые могут направить человека в чистые земли или к

полному просветлению<sup>203</sup>.

Ещё одна практика заключается в том, чтобы измельчить и смешать некоторое количество останков умершего (прах, волосы, ногти) и поместить в небольшие статуэтки, называемые *цаца* и представляющие собой глиняные или гипсовые изображения будд. Вы можете хранить цаца в своём доме и делать им подношения, чтобы накапливать и передавать заслуги (см. [Zopa Rinpoche, 2003, 18]).

Его Святейшество Кхьенце Ринпоче сказал, что лучшая очистительная практика для умершего — это *очищение шести миров*. Эта практика очищает тело от шести основных негативных эмоций (страсти, агрессии, неведения, зависти, гордыни и алчности), таким образом блокируя двери к рождению в соответствующих им мирах. Она напрямую работает с корнем перерождения. При жизни мы можем выполнять её для себя, но в данном случае она используется для помощи умершему. Согьял Ринпоче говорит [Согьял Ринпоче, 2012, 515]:

Согласно тантрам дзогчен, негативные эмоции накапливаются в психофизической системе тонких каналов, внутренних ветров и энергий [ца, лунг и тигле] и собираются в определённых энергетических центрах тела. Семя адского мира и его причина, гнев, находятся в области подошв ног; мир голодных призраков и его причина, жадность и алчность, базируются в основании позвоночника; мир животных и его причина, неведение, находятся в пупке; человеческий мир и его причина, сомнение, пребывают в сердце; мир полубогов и его причина, ревность, — в горле; мир богов и его причина, гордыня, — на макушке.

В практике очищения шести миров, где очищается каждый из миров и его негативная эмоция, практикующий зримо представляет, что вся карма, созданная определённой эмоцией, теперь исчерпана, и что та часть тела, которая связана этой кармой, полностью растворяется в свете. Поэтому, выполняя данную практику для умершего, представьте всем своим существом, что по окончании практики вся его карма очищена, и его тело и всё его существо растворяются в сияющем свете.

Наконец, Согьял Ринпоче предупреждает: «Традиционные практики такого рода требуют прохождения специального обучения, их нельзя просто выполнять по книге [„Тибетской книге жизни и смерти“]».

Для помощи другим также используется практика *шипро*, описанная в главе 1. Выполнив визуализации, упомянутые в главе 1, представьте, что божества проливают на умершего свет, очищая его от негативной кармы. После этого повторите стослоговую мантру Ваджрасаттвы — центрального божества мандалы шитро. Это мантра очищения и исцеления.

Те, кто имеет связь с буддами в женской форме, могут выполнять для умерших практику *Красной Тары*. Те, кто знаком с практикой Тары, могут испросить её благословений, призывая её по имени в бардо. Благословения направят сознание в чистую землю Тары или к благоприятному рождению. Опять же, эту практику следует выполнять ещё при жизни, чтобы возникшая в результате привычка автоматически сработала в бардо. Чагдуд Кхандро пишет

[Chagdug Khadro, 1998, 79–80]:

Мы можем либо визуализировать Тару в пространстве перед собой, либо представлять, как мы сами превращаемся в тело мудрости Тары, и наблюдать, как из сердца Тары исходит радужный свет, пронизывающий все шесть миров и бардо и окутывающий умершего, где бы он ни находился, «очищая его карму и наполняя его сияющим благословением Тары». Чем глубже наша реализация пустотности, тем глубже наше переживание того, что всё происходит на самом деле: это не просто воображаемый свет, озаряющий воображаемые образы умерших — это не знающее преград качество кристальной ясности ума, обволакивающее потоки ума умерших, очищая и благословляя их и обнаруживая их естественное сияние, растворяющееся в просторе просветления Тары.

Англоязычное описание практики Красной Тары, созданное досточтимым Чагдудом Тулку Ринпоче, содержит наставления по медитации Красной Тары, выполняемой для умерших<sup>204</sup>.

Наконец, Согьял Ринпоче описывает практики, которые мы можем провести для умершего во время кремации [Согьял Ринпоче, 2012, 517]:

Крематорий или погребальный костёр представляют как мандалу Ваджрасаттвы или Ста мирных и гневных божеств, чётко визуализируют самих божеств и призывают их присутствие. Труп умершего рассматривается как действительноеместилище всех его загрязнений и негативной кармы. По мере того как тело сгорает, божества поглощают всю негативную карму, словно яства на великом пиршестве, преобразуя их в природу своей мудрости. От божеств исходят сияющие лучи света, в которых целиком растворяется труп умершего, в то время как все его загрязнения очищаются в пылающем огне мудрости. Зримо представляя это, вы можете произносить стослоговую или шестислоговую мантру Ваджрасаттвы... Прах, оставшийся после кремации тела (или от ценджанга, см. с. 247), можно затем смешать с глиной для изготовления небольших изображений-оттисков цаца. Они благословляются и посвящаются во благо умершему, что создаёт благоприятные условия для хорошего перерождения.





## Гелугпинские ритуалы

Тем, кто имеет связь с традицией гелуг, лама Сопа Ринпоче предлагает следующий перечень практик для помощи умершим<sup>205</sup>:

- проведите *пуджу* [буквально «почитание, поклонение»] Будды Медицины;
- читайте восемь молитв, которые обычно читают в монастырях после того, как кто-то уходит из жизни: «Раскаяние перед тридцатью пятью буддами», «Общее раскаяние», «Царь молитв», «Ежедневная молитва Майтрейе», глава-посвящение из «Бодхичарья-аватары», «Молитва для начала, середины и завершения практики», «Молитва для рождения в земле блаженства» и «Пока не достигну состояния будды». Тексты этих молитв включены в данную книгу;
- проведите пуджу-цог [«пиршество»] Ваджрасаттвы;
- выполните несколько тысяч подношений света или другие щедрые подношения;
- выполните практику ньюнгне [практика поста для устранения препятствий];
- посвятите выходные ретриту Ваджрасаттвы, Ченрезига или Будды Медицины;
- выполняйте медитацию тонглен одновременно с повторением мантры «Ом мани падме хум» и посвящайте эту практику умершему;
- многократно повторяйте молитву «Царь молитв»;
- повторяйте «Алмазную сутру»;
- повторяйте «Сутру сердца» и медитируйте на ней;
- медитируйте на пустотности, посвящая заслугу умершему;
- совместно с другими людьми проведите огненную пуджу Дордже Кхандро, посвятив заслугу умершему;
- изготовьте ступы или цаца [самое главное — посвящайте заслуги и произносите имя умершего, когда будете закладывать в ступу четыре могущественные мантры. Если человек был на пути к рождению в низших мирах, эти действия могут изменить его ситуацию, создав причины для благоприятного рождения];
- изготовьте цаца Митругпы;
- изготовьте тханки или статуи и посвятите их благоприятному рождению человека;
- публикуйте книги по Дхарме или спонсируйте публикацию таких книг, посвящая эти дела умершему;
- повторяйте «Санг чо», «Молитву благих деяний»;
- двадцать один раз повторите мантру Намгьялмы<sup>206</sup>;
- очистите кости, прах, волосы и ногти усопшего с помощью



искусной ваджраянской медитации под названием джангва<sup>207</sup>.

Если умерший практиковал тантру, для него можно сделать следующее [Zora Rinpoche, 2003, 35–36; 44–50]:

- выполнить самоинициацию и поднести цог основному божеству умершего;
- посвятить выходные ретриту основного божества умершего.

Кроме того, можно выполнить подношения от имени умершего:

- выполните подношения от имени умершего сангхе, а также ученикам-мирянам гуру, которому был предан умерший. Они имеют огромную силу и являются источником невообразимо огромной заслуги, которую вы можете посвятить умершему;
- кроме того, вы можете сделать подношение гуру умершего или своему гуру от лица умершего;
- вы можете пожертвовать на благотворительность или сделать подношение дхарма-центру от лица умершего, поскольку такой центр является местом, где люди могут медитировать, следуя по пути, изучать Дхарму, очищать свой ум и накапливать заслуги;
- вы можете жертвовать от лица умершего на благо больных, бездомных, обездоленных, бедняков или на другие благотворительные нужды;
- вы также можете жертвовать деньги от лица умершего на нужды животных.

Лама Сопа также пишет, что умершему может принести пользу изготовление маленьких ступ.

Другие гелугпинские ритуалы и службы: Будда Очищения Дурных Уделов (Сарвавид Вайрочана), Уничтожитель Владыки Смерти (Ваджрабхайрава), Будда Сострадания (Авалокитешвара), Будда Очищения (Ваджрасаттва), Будда Безграничного Света (Амитабха), практика защитника Риво Сангчо.



## Заключение

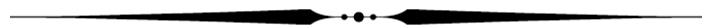
Эти практики показывают, как многое мы можем сделать, чтобы помочь умершему. Знание о них также полезно при общении с монастырями и ретритными центрами. Но какими бы замечательными ни были эти практики, близкие люди умершего могут быть слишком оглушены горем. Последнее, что нам нужно, — это оказывать на них давление, добиваясь проведения идеальных посмертных ритуалов. Ощущение, что мы подводим умершего, только усилит стресс. Оно не поможет ни нам, ни усопшему.

Сейчас самое время положиться на друзей в Дхарме. Если какие-то из этих практик вам близки, заранее сообщите друзьям, что хотите их выполнить, и попросите о помощи. Если ни одна из этих практик не находит у вас отклика, ничего страшного. Самое главное — это ваша любовь и сострадание.

Обобщённые наставления о том, как помочь другому после его смерти: думайте о нём только с любовью. Совершайте благие поступки и посвящайте заслуги умершему. Закажите в монастыре или дхарма-центре практику на благо умершего.



**Часть 2**  
**ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**





## 7. Прежде чем смерть постучится в дверь

---

Главный секрет успеха — быть готовым.

— Генри Форд

Напоминание о том, что я скоро умру, — полезнейший инструмент для принятия решений, который мне удалось найти. Ваше время ограничено, поэтому не тратьте его на то, чтобы жить не своей жизнью.

— Стив Джобс

Практическая подготовка к смерти иногда переплетается с духовной. Наше отношение к донорству органов, эвтаназии и самоубийству определяется нашими духовными взглядами. Сущность практической подготовки в том, чтобы уладить важные дела прежде, чем мы попадём в бардо умирания. Поскольку это может произойти уже в следующий миг, нам нужно уладить свои дела *прямо сейчас*. Завершить свои дела заранее, до наступления такого момента, — это духовная практика.

Большинство людей любят начинать дела, однако достойное окончание им даётся с трудом. В конце жизни мы не испытываем большого энтузиазма по поводу приведения в порядок тех дел, которые успели запустить, таких как распоряжение имуществом, оздоровление болезненных отношений или прямой взгляд на суровую реальность непостоянства. Но это именно то место, где, как говорят тибетцы, «камень встречается с костью», или, как говорим мы, «пора перейти от теории к практике». По тому, как человек прощается, мы можем сказать о его характере больше, чем по тому, как он здороваётся. Приветствия даются легко, ведь они сулят надежды и возможности, даруемые жизнью. Прощание же всегда имеет лёгкий аромат смерти. Настоящее лицо человека отражается в достоинстве, которое он привносит в процесс развода, а не в сладости, которую он привносит в помолвку.

Если бы вам пришлось умереть сегодня, какие из действительно важных для вас дел остались бы незавершёнными? Нашли ли вы смысл жизни, а также смысл смерти? Есть ли отношения, которые вам нужно наладить? Должны ли вы кого-нибудь простить? Написали ли вы своё завещание и предварительные распоряжения, составили ли медицинскую доверенность, также известную как «Доверенность на представление интересов в медицинских учреждениях и принятие решений о медицинской помощи»?

Автор «Письма о любви к семье» — документа, описывающего все

возможные стороны распоряжения имуществом, — адвокат Джон Скроггин пишет<sup>208</sup>:

У семидесяти процентов американцев нет плана по распоряжению имуществом. Отсутствие планирования и неспособность предоставить основную информацию практически всегда приводит к конфликтам внутри семьи, потере имущества, которое вы накапливали всю свою жизнь, а также к необходимости выплаты лишних подоходных и имущественных налогов, которых можно было бы легко избежать... Эмоциональная нестабильность и боль родных [в связи со смертью] часто усиливаются из-за неразберихи с планированием, имуществом и желаниями родственников недееспособного или умершего человека. Отсутствие ясности ума, сопряжённое с семейной травмой, усугубляется за счёт неспособности принять основные решения в силу отсутствия базовой информации... Имущественное планирование касается не смерти и не налогов. Оно касается наследия, которое вы оставите, когда уже не сможете помогать своей семье. Что вы оставите после себя: хаос или хорошо продуманный план, содержащий информацию, которая поможет вашей семье в непростое время?

Если мы заранее позаботимся о медицинских и юридических вопросах, нам будет проще расслабиться, когда придёт смерть. Такая подготовка также поможет другим, поскольку им не придётся улаживать за нас нерешённые медицинские или юридические вопросы. Я каждый раз поражаюсь тому, сколько финансовых скелетов люди прячут в своих шкафах. Эти скелеты выходят из шкафов после смерти. Если вы входите в группу «чистильщиков», занимающихся улаживанием дел умершего, будьте готовы столкнуться с неожиданными юридическими и финансовыми проблемами.

Главная цель имущественного планирования в том, чтобы защитить наших близких. Наша недееспособность и смерть окажут на них огромное воздействие. Оставьте свой прощальный дар тем, кому придётся переживать самые сильные эмоции в своей жизни. Скажите себе: «Ради блага других я разрешу все медицинские и юридические вопросы, связанные с моей смертью. Если я сделаю это сейчас, то, когда я умру, другим людям не придётся брать этот груз на себя». Мы делаем это не для себя — как и духовную практику. Разрешить эти вопросы сейчас — поступок бодхисаттвы.

Наконец, в отличие от духовной подготовки, которая неподвластна времени, практические стороны подвержены постоянным изменениям. Меняются законы, совершенствуется медицина, возникают новые стратегии психологического консультирования. Приведённые ниже общие указания будут меняться по мере того, как эволюционируют/развиваются связанные с ними области. Благодаря чуду интернета вы можете легко актуализировать информацию по обсуждаемым ниже темам.





## Юридические вопросы

Очевидная часть подготовки — это составление завещания. На то есть духовные основания. Улаживая свои дела — в частности, отдавая своё имущество (в буквальном смысле или изъявлением своей воли в письменном виде), — мы устраняем часть страданий мучительного бардо умирания. Помните, что бардо умирания мучительно потому, что нам больно отпускать. Мы вынуждены отпустить всё, что у нас есть, и всё, чем, как нам кажется, мы являемся. Отпускание того, чем мы себя считаем, обсуждалось в главах 3 и 4. Сейчас же будет рассмотрено отпускание всего, что у нас есть.

Когда дело касается смерти, юридические вопросы так же актуальны, как и духовные. Существуют законы, связанные со всеми тремя этапами смерти: до, во время и после. Есть дела, которые необходимо уладить до смерти (подготовить и заполнить все бумаги), во время смерти (использование медицинских и долговременных доверенностей, завещания о жизни) и после смерти (исполнение завещаний и доверенностей). Если к духовным аспектам смерти применима максима «Всё следует за умом», то к практическим аспектам применима максима «На всё есть свой закон».

Можно сказать, что, отдавая свои вещи, составляя предварительные распоряжения и черновик завещания, мы практикуем пхову. Помните, что «пхова» означает «перенос», «перемещение» или «вывод». Чтобы успешно перенести сознание вперёд, мы должны отсечь всё, что тянет нас назад. Термин «предварительные распоряжения» прекрасно применим к пхове. После смерти дайте своему сознанию *распоряжение* двигаться вперёд, позвольте ему сделать это — напишите документ, который поможет всем отпустить и идти вперёд.

Выше обсуждалась тантрическая пхова, являющаяся мощным методом переноса сознания. Помимо неё существуют более мягкие методы перемещения сознания — формы пховы, относящиеся к сутре.

Один из таких методов называется применением пяти сил. Вторая из этих пяти сил — сила белого семени. Вот что говорит об этом методе буддолог Гленн Муллин [Mullin, 1998, 83–84]: «Постарайтесь избавить ум от всех форм физической привязанности. Чтобы это стало возможным, отдайте всё богатство, всю собственность и всё имущество на благие цели, например на нужды бедных, обездоленных, больных, образовательных организаций, больниц, духовных учреждений и т.д.». Иными словами, написание завещания — это форма пховы.

Желательно путешествовать через бардо налегке, взяв с собой лишь самое необходимое. Однако многие из нас протискиваются через смерть, волоча за собой тяжёлый багаж. Как и при жизни, такой багаж обременяет и тянет нас вниз. Всевозможные физические и эмоциональные привязанности не дают нам идти вперёд. Передайте своё материальное имущество сейчас, чтобы позже иметь возможность осуществить перенос сознания.

Привязанности удерживают нас в сансаре при жизни и не дают двигаться

вперёд во время смерти. Индусы верят, что после смерти мы направляемся к тому, к чему были сильнее всего привязаны в момент смерти. В наших интересах устранить подобные привязанности, чтобы иметь возможность двигаться вперёд. Трунгпа Ринпоче говорит [Chögyam Trungpa, 1994, 51]: «Когда придёт время, вы сможете сделать так, что ваше сознание выйдет за пределы вашего тела. Это подразумевает отсечение собственнического отношения к своему телу, в частности стремления к обладанию имуществом и развлечениям. Нам нужна сила устранить цепляния. Вам придётся многое оставить, и это может вызвать сильный страх и сильное чувство неудовлетворённости».

Привязанность также является источником боли для тех, кто остаётся позади. Желание заполнить пустоту физическими или психологическими сущностями возникает у нас постоянно. Мы боимся тишины и пространства и заполняем их как сознательно, так и бессознательно. Это стремление только усиливается, когда умирает любимый человек. То, что когда-то было для нас таким близким, исчезло, возникшая пустота кажется невыносимой, и мы жаждем заполнить её.

Мы все видели изображения, на которых люди передают духовного учителя или главу государства из рук в руки над своими головами. В таких случаях люди часто пытаются ухватить и оставить себе кусочек его одежды или другой сувенир. Они хотят оставить себе частичку того, что уходит. Эта человеческая склонность заполнять пространство называется в некоторых учениях «захватом имущества»<sup>209</sup>. В нашем обществе, одержимом стяжательством, деньги и имущество умершего могут стать яблоком раздора даже среди самых близких людей. Семьи и друзья пытаются удовлетворить своё желание поддержать связь с покойным или просто удовлетворить свою алчность. Стремление заполнить пустоту, остающуюся после смерти, может заставить близких людей схватиться за имущество умершего, создавая негативную карму.

Если вы умираете, проявите доброту и щедрость к близким, распределив своё богатство и имущество с помощью соответствующих документов. Не забывайте о человеческой склонности к цеплянию и заранее позаботьтесь о том, чтобы ослабить её. Существуют истории о тибетских мастерах, которые осуществляли перенос своего сознания прежде, чем китайцам удавалось их убить, чтобы защитить китайских солдат от накопления огромной негативной кармы. Мы также можем защитить свои семьи и друзей от кармы раздора и жадности, используя юридические средства. Защитите их от падения в пропасть тоски и часто следующего за этим цепляния.

Ниже будет приведено разъяснение большинства юридических вопросов, составленное Алексом Халперном; здесь же дано краткое резюме:

**Завещание** или **траст** распределяют ваше имущество. Это ваше последнее слово о том, что должно произойти с вашей материальной собственностью. Если у вас есть малолетние дети, эти документы также содержат ваши пожелания относительно того, что будет с вашей семьёй в случае вашей смерти, например условия опеки над вашими детьми. В завещании называются имена людей, которые смогут принимать за вас решения после вашей кончины. Это может существенно сократить число конфликтов между родственниками и друзьями, претендующими на ваше имущество.

Завещание или траст могут использоваться для благотворительных пожертвований, уменьшения налогов на имущество, а также для помощи наследникам, которые в силу своего несовершеннолетия не могут управлять унаследованной собственностью. *Директивное письмо* может стать полезным дополнением к завещанию, хотя и не имеет юридической силы. В нём ваш душеприказчик (человек, которого вы назначили ответственным за исполнение завещания) найдёт имена и контакты ваших адвокатов, бухгалтеров и финансовых советников.

В завещание или траст включается *список личной собственности, подлежащей распределению*. В нём вы указываете, кто получает те или иные предметы вашей личной собственности (за исключением недвижимости и денег). Если вы состоите в браке, полезно перечислить те вещи, которые принадлежат вам, и те, что принадлежат вашему супругу или супруге.

**Завещание о жизни** содержит ваше решение относительно использования средств искусственного поддержания жизни. Оно позволяет вашему доктору или агенту по медицинскому обслуживанию (см. ниже) понять и исполнить ваши желания относительно вашего ухода из жизни. Ясное выражение этих желаний может сделать ненужными дорогостоящие процедуры в очевидно безнадёжных случаях. Оно также может снизить стресс, когда необходимо принимать болезненные решения, связанные с поддержанием жизнеобеспечения, например с необходимостью назначения или продолжения искусственного питания и гидратации. «Пять желаний» — это завещание о жизни, созданное некоммерческой организацией «Aging with Dignity» («Достойная старость»), которое вы можете изменить по своему усмотрению и которое удовлетворяет юридическим требованиям большинства штатов и упрощает процесс составления указаний о том, какое лечение должно быть вам назначено в случае серьёзной болезни.

**Предварительные распоряжения** — это письменные указания, адресованные людям, осуществляющим уход за умирающим, и определяющие порядок действий в случае, если умирающий больше не способен самостоятельно принимать решения. Предварительные распоряжения должны быть подготовлены заранее и легкодоступны. Если вы страдаете от серьёзного заболевания, отправляясь в медицинское учреждение, всегда берите с собой завещание о жизни и предварительные распоряжения.

**Медицинская доверенность** (МД) наделяет определённых лиц полномочиями принимать решения относительно лечения в случае, если вы на это уже не способны. Человек, которому даются такие полномочия, называется агентом по медицинскому обслуживанию, представителем, или медицинским посредником. МД гарантирует, что окончательное слово относительно вашего лечения будет за выбранными агентами, а не за чужими людьми вроде докторов. Полезно иметь двух или трёх агентов. Если первый человек недоступен, можно связаться со вторым или третьим. Вопросы жизни и смерти иногда приходится решать быстро. Ваш личный доктор должен иметь контактную информацию ваших агентов, а у ваших агентов (как и у доктора) должны быть копии ваших *актуальных* предварительных распоряжений. Они должны быть знакомы с содержанием распоряжений и заранее обсудить с вами ваши желания.

Необходимость всестороннего рассмотрения этого вопроса и ясности в нём невозможно переоценить. Когда уровень эмоций зашкаливает, усталость и стресс стремительно нарастают, но важные решения всё же необходимо принять, — вашему агенту потребуется знать, что и когда предпринять.

Вот несколько советов по выбору агента по медицинскому обслуживанию. Самый близкий вам человек может оказаться не лучшим вариантом. Иногда лучше выбрать того, с кем у вас существует определённая эмоциональная дистанция, — решения, принимаемые таким человеком, могут оказаться более точными. Сможет ли этот человек поставить ваши желания выше своих? Обладает ли он медицинскими знаниями, комфортно ли чувствует себя в больнице, в отделении интенсивной терапии или скорой помощи? Знакомы ли с ним ваши родственники, доверяют ли они ему? Захочет ли он и сможет ли выступить в вашу защиту и побороться за ваши права, связанные с уходом из жизни? Если такой агент не выбран, де-факто решения принимает ближайший родственник. Помните: если вы не назначите агента, его может назначить для вас суд. Хотите ли вы, чтобы незнакомцы принимали решения за вас?

И последнее: будьте осторожны. Ваш агент может отказаться следовать вашим указаниям, когда вы уже не будете способны этого оспорить. Предельно чётко проговорите со своим агентом (и со своими родственниками, которые могут оказывать на него огромное давление, чтобы изменить ваши письменные указания в соответствии со *своими* желаниями) конкретные ситуации, в которых у него может появиться свобода не следовать вашим желаниям, изложенным в письменном виде (например, поговорите об использовании средств искусственного жизнеобеспечения до прибытия родственников). Это ещё одна причина обзавестись несколькими агентами и добиться с ними полного взаимопонимания. Если один из них решит действовать наперекор вашим желаниям, остальные агенты смогут изменить это решение в вашу пользу. Если вы сами назначены агентом, помните, что вам поручили помочь человеку умереть так, как *он сам* того хочет. Это не выбор вашей семьи и не ваш собственный выбор. Как бы вы себя чувствовали, если бы кто-то пренебрёг вашими последними желаниями?

Также полезно заранее дать понять родным и близким людям, что указания, исполняемые вашим агентом, отражают ваши глубинные желания и не выдуманы самим агентом. Когда дело касается действительно сложных вопросов (таких как отключение искусственного жизнеобеспечения), будет полезно, если агент скажет им: «Это его (умирающего) решение, а не моё. Это он не хочет интенсивного лечения». Именно поэтому МД так важна.

В *общей долговременной доверенности* называется человек, который будет управлять вашим имуществом, когда вы уже не сможете делать этого сами. Документ уполномочивает решать от вашего лица юридические вопросы и вопросы бизнеса (не медицинские вопросы), если вы недееспособны или недоступны. Этот документ должен быть максимально подробным, чтобы полномочия назначенного вами человека были максимально широкими. При сильном эмоциональном напряжении и стрессе люди легко сбиваются с толку. Точность и методичность указаний поможет вам привнести ясность в тот момент, когда она особенно необходима.

Некоторые специалисты по управлению имуществом рекомендуют подготовить *доказательство права собственности*. Это неформальный документ, в котором перечисляется всё, чем вы владеете. Он также может помочь вам при жизни, если у вас возникнет необходимость потребовать выплату страховой компенсации. Что же касается смерти, если вы не сообщите близким о своей собственности, они могут никогда не узнать, что вы ей владеете. Следует указать дома (включая те, что вы сдаёте в аренду) и земли, которыми вы владеете, транспортные средства, акционерные сертификаты и сберегательные облигации, участки на кладбище, список брокерских счетов и счетов условного депонирования, а также все партнёрские или корпоративные учредительные договоры.

Если родственники и друзья не проведут собственное расследование — не пройдутся по банковским счетам для процентных платежей и не будут следить за почтовыми уведомлениями о налогах на недвижимость, — эти виды собственности могут никогда не быть востребованы. Поддерживайте актуальный список кредитов, предоставленных вами другим людям. Они могут быть включены в список имущества как активы. Поддерживайте список собственных долгов, чтобы избавить свою семью от неприятных сюрпризов (помните, что кредиторы могут потребовать возврата в течение определённого периода). Также полезно хранить налоговые декларации за последние два-три года. Они дают общую картину по большей части упомянутых вопросов.

Будучи неофициальным документом, так называемое *этическое завещание* не имеет стандартного формата. Это ваше личное наследие. Это философский портрет умершего. Этическое завещание можно записать на бумаге, а также в аудио- или видеоформате. Его составление преследует несколько целей: (1) личное удовлетворение и та польза, которую вы получаете, оглядываясь на свою жизнь; (2) оно может помочь в процессе распоряжения имуществом, раскрывая ваши глубинные мотивы, лежащие в основе юридических документов и требующие распределения имущества; (3) оно даёт вам возможность оставить после себя «нематериальное» имущество, что позволяет другим людям унаследовать его, если у них есть такое желание. В него можно включить следующие темы:

- «Я верю, что самые важные в жизни вещи — это...»;
- «Ценности и традиции, которые я хотел бы передать своим родным и друзьям, — это...»;
- «Самое главное во мне или то, каким я хочу остаться в памяти других...»;
- «Самое важное, что я сделал в своей жизни, — это...»;
- «Когда меня не станет, надеюсь, что мои родные и друзья не забудут следующих уроков, которые получили от меня...»;
- «Жизнь преподала мне следующие уроки...».

Существуют основные составляющие, которые должны присутствовать в любом имущественном плане. Завещание или траст, а также список личной собственности, подлежащей распределению, и общую долговременную

доверенность следует составлять при содействии эксперта по юридическим вопросам или адвоката. Вам может быть полезно обсудить завещание о жизни со своим доктором или другим специалистом в области здравоохранения и/или с вашим адвокатом, хотя законы большинства штатов не обязывают вас к таким консультациям. В отсутствие совета специалистов вы рискуете совершить ошибки. Эти ошибки могут иметь серьёзные последствия, когда ваши близкие попытаются разобраться в ваших последних желаниях и исполнить их. Для составления этического завещания и доказательства владения консультация специалиста не требуется.

Специалисты по имущественному планированию рекомендуют пересматривать и актуализировать эти документы раз в несколько лет или после больших перемен в жизни, таких как рождение ребёнка, брак или развод. Эти документы будут меняться вместе со сменой обстоятельств вашей жизни. Если вы не умрёте сразу же после того, как составите эти документы, имущественное планирование будет для вас непрерывным процессом, а не единовременным событием. Убедитесь, что ваши наследники и другие уполномоченные агенты знают о существовании этих документов и о том, где их найти. Иногда люди хранят столько бумаг, что близким бывает непросто найти по-настоящему важные документы. Будьте внимательны в этом отношении.

Отсутствие этих документов или их неактуальность может иметь серьёзные последствия. По информации Национальной ассоциации управляющих не востребуемым имуществом, в настоящий момент казначейства штатов удерживают 32,9 миллиарда долларов на не востребуемых банковских счетах и в форме других активов.

Наконец, позаботьтесь о том, чтобы ваши супруг или супруга могли найти свидетельство о браке, иначе ему или ей придётся платить за новое, чтобы доказать, что вы законные супруги. Такое доказательство может потребоваться для того, чтобы ваш супруг или супруга могли заявить свои права на собственность. Если вы разведены, полезно иметь в ближайшем доступе решение о разводе и постановление о расторжении брака. Если развод был проведён без участия суда, предоставьте доступ к соответствующему соглашению. В этих бумагах определяются алименты, раздел имущества и опекунов над детьми. Кроме того, в них может быть оговорено разделение инвестиционных и пенсионных счетов.





## Подробнее о завещании о жизни и предварительных распоряжениях

Документы, перечисленные выше, отражают ключевые юридические и медицинские вопросы, связанные с уходом из жизни. Приведённые ниже термины и формы дополняют эту информацию. Они помогают нам понять масштаб и сложность смерти в современном мире. Впервые столкнувшись с этим, легко потеряться в головокружительном многообразии медицинских и юридических форм, особенно тех, что отличаются от штата к штату. Однако — как и в случае с медитацией — в ваших интересах «привыкнуть» к этим формам сейчас. Помните: вы делаете это не для себя. Вы бьётесь над этими вещами сейчас, чтобы вам и вашим близким не пришлось делать этого позже.

Любой человек, достигший восемнадцати лет, должен иметь в наличии предварительные распоряжения. Из-за иллюзии бессмертия, которую создаёт юность, молодые люди — за редким исключением — не имеют этого документа. Однако существует множество трагических примеров скоропостижной смерти. Если вы — молодой человек, который хотел бы управлять развитием событий в случае своей комы или другой медицинской дилеммы, связанной с уходом из жизни, поговорите со своими родителями или опекунами и составьте собственные предварительные распоряжения.

Существует множество вариантов завещаний о жизни, включая упомянутый ранее документ под названием «Пять желаний». Обычно при поступлении в больницу вас спрашивают о наличии предварительных распоряжений, чтобы ваши пожелания могли быть учтены. Наличие предварительных распоряжений не является обязательным условием для получения лечения или допуска в медицинское учреждение. Ваш адвокат не обязан заполнять эти формы, однако если у вас возникли юридические вопросы, вам следует обратиться к нему. Если вы часто перемещаетесь из штата в штат, полезно обзавестись несколькими вариантами предварительных распоряжений, соответствующими законам всех посещаемых штатов, или по крайней мере знать отличия в этих законах. Кроме того, в большинстве штатов предварительные распоряжения являются юридическим документом.

Эти документы не лишают вас права в любой момент передумать. Вы можете изменить свои решения в связи с новыми и/или непредвиденными проблемами медицинского обслуживания или после поступления в медицинское учреждение. Если вы всё ещё в сознании и в здравом уме, ваши устные указания имеют больший вес, чем письменные предварительные распоряжения. Предварительные распоряжения вступают в силу тогда, когда вы больше не способны к общению или теряете дееспособность по какой-то другой причине. Алекс Халперн даст юридическое определение «потере дееспособности».

Опять же, предоставьте копии этих документов в распоряжение своего

доктора, своих родных и своего агента по медицинскому обслуживанию. Настоятельно рекомендуется обсудить ваши желания с семьёй и уполномоченным представителем, чтобы они ясно понимали, чего вы хотите. Фиксация этих желаний на бумаге не только придаёт им официальный характер, но и создаёт эмоциональную дистанцию. Прямой разговор о них позволяет прочувствовать их и доносит их послание до тех, кому оно адресовано.

Убедитесь, что копии ваших предварительных распоряжений включены в вашу медицинскую карту. Предоставить такие копии людям, ответственным за ваше медицинское обслуживание, — это ваша обязанность. Пусть одна копия лежит у вас дома. Кроме того, если вы отказываетесь от сердечно-лёгочной реанимации, носите браслет «Нет СЛР». Одна из самых распространённых причин смерти — сердечный приступ, начинающийся вне стен медицинского учреждения. Когда это происходит, за дело берётся скорая помощь или другая команда экстренной медицинской помощи. Они не имеют мгновенного доступа к медицинской карте или предварительным распоряжениям и в отсутствие противоположных указаний, таких как браслет «Нет СЛР», выполняют реанимационные процедуры.

**Распоряжения по сердечно-лёгочной реанимации (СЛР)** позволяют вам или вашему агенту отказаться от реанимации, которая обычно проводится при прекращении сердцебиения или дыхания. «НР» (указание «Не реанимировать», о котором пойдёт речь ниже) — самый распространённый вид СЛР-распоряжений. СЛР-распоряжения также позволяют вам указывать, какие виды СЛР вы желаете использовать, и в этом заключается отличие формы СЛР от более распространённой формы «НР». Указания по СЛР более конкретны. Например, вы можете согласиться на дефибрилляцию и непрямой массаж сердца, но отказаться от внутривенных инъекций. Политика большинства медицинских учреждений требует от них применения мер реанимации в отсутствие иных распоряжений врача или СЛР-распоряжений. Если у вас нет СЛР-распоряжений, считается, что вы по умолчанию согласны на СЛР. Даже если у вас есть другие предварительные распоряжения, для отказа от реанимации рекомендуется обзавестись распоряжениями по СЛР.

Любой человек старше восемнадцати лет может подписать свои распоряжения по СЛР. Подписавший такие распоряжения также может в любой момент их отменить. Если вы не способны самостоятельно принимать решения, их также может отменить ваш агент по медицинскому обслуживанию. Если вы ни в коем случае не хотите их отменять, объясните это своему агенту. Сообщите об этом желании членам своей семьи и другим людям, осуществляющим уход за вами, а также расскажите, где они могут найти ваши распоряжения. Если ваши распоряжения не будут найдены и на вас не будет жетона или браслета с указаниями по СЛР, команда экстренной медицинской помощи проведёт СРЛ — такая у них работа. Распоряжения по СРЛ не мешают вам получать другое медицинское обслуживание, такое как лечение переломов, остановка кровотечений или обезболивание. Вы можете получить эту форму от своего доктора, в медицинском учреждении или скачать из интернета.

**Распоряжение «Не реанимировать» («НР»)** по сути является распоряжением доктора не проводить сердечно-лёгочную реанимацию. Набирает

популярность термин «допустить естественную смерть» — он звучит более естественно. Доктор выписывает распоряжение «НР» после консультации с пациентом или агентом по медицинскому обслуживанию, если считает, что реанимация неуместна. Это может быть случай крайне слабого смертельно больного пациента. В такой ситуации СЛР может быть эффективна лишь частично и повлечь за собой повреждение мозга пациента или ухудшение состояния по сравнению с тем, что было до остановки сердца.

Сегодня широкое распространение получили курсы СЛР, поэтому люди часто полагают, что СЛР должна проводиться всегда — и обычно это так. Однако СЛР пожилых людей почти всегда приводит к переломам рёбер и грудины. Если помнить о том, что 93 % людей, у которых случается сердечный приступ за пределами больницы, погибают (для людей, у которых сердечный приступ случается в больнице, этот процент лишь немногим ниже), а примерно половина подвергающихся реанимации получает необратимое повреждение мозга, СЛР — это плохая идея при работе с умирающими или крайне слабыми пациентами. Многие из возвращённых к жизни пациентов переводятся на искусственное жизнеобеспечение. То, к чему они возвращаются, уместно назвать «искусственной жизнью». Помните об этом, когда будете обдумывать интенсивные средства поддержания чьей-то жизни. СЛР хороша, когда вы молоды и здоровы, но не тогда, когда вы стары и крайне слабы<sup>210</sup>.

«НР» — это распоряжение, которое выписывают в больницах, домах престарелых и инвалидов, а также в других медицинских учреждениях, однако оно может быть написано в любой момент. В сущности, «НР» — это официальное распоряжение лечащего врача: «Не выполнять СЛР для этого пациента». «НР» распространяется только на интубацию и СЛР (к которой относятся внутрисердечные инъекции, дефибриляция, искусственное дыхание и даже прямой массаж сердца). Как уже было сказано выше, когда речь шла о распоряжениях по СЛР (повторю, что «НР» относится к распоряжениям по СЛР), вы по-прежнему можете получать экстренную медицинскую помощь в случае переломов, кровотечений и т.д. Пациенты с распоряжением «НР» также могут получать антибиотики, химиотерапию и другие уместные виды лечения.

Если не указано обратное, распоряжение «НИ» (не интубировать) является частью «НР». Лишь вы сами (если вы всё ещё способны принимать здравые решения по медицинским вопросам) или ваш агент по медицинскому обслуживанию (если вы на это не способны) можете вводить в силу или отменять распоряжение «НР».

Распоряжение «НР» считается официальным, лишь если оно прописано в утверждённой штатом форме, и эти формы различаются во всех штатах. Они не имеют силы, если записаны лишь в вашем завещании о жизни. Если у вас есть форма «НР» и вы живёте у себя дома, будет хорошей идеей хранить её на видном месте — например, прикреплённой к дверце холодильника (к тому же, там она будет напоминать вам о непостоянстве). Может быть полезно держать копию формы в своём кошельке или сумочке. Я видел людей с татуировками «НР» на груди. Ожерелье, браслет, холодильник, кошелёк, татуировка... В общем, вы всё поняли — и «скорая» тоже поймёт.

Даже при наличии браслета или ожерелья «НР» в отсутствие человека,

способного проследить за выполнением этого указания, команды экстренной медицинской помощи не всегда следуют ему (иногда по недосмотру). Это часто является следствием отношения парамедиков к бездействию — они обучены действовать. Пожарный и парамедик, у которого я брал интервью, сказал:

Самое большое препятствие, с которым я столкнулся как пожарный, — это видимое замешательство и конфликт между тем, чего хочет умирающий, и тем, чего хотят для него члены его семьи. Отпустить умирающего родственника по-настоящему тяжело. Мы сталкивались с ситуациями, когда несмотря на указание «НР» родственники кричали на нас, вынуждая сделать что-нибудь для спасения умирающего. Бригаде «скорой» по-настоящему трудно понять, как действовать в таких условиях. Наша работа — спасти жизнь, а не позволять людям умирать.

По этой причине очень полезно с самого начала связаться с хосписом. В ситуации приближающейся смерти или в другой экстренной ситуации звоните в хоспис, а не в 911. Однако если хоспис не принимает участия в ситуации, настоятельно рекомендуется использовать все описанные выше советы, чтобы обеспечить исполнение указания «НР».

**Медицинское распоряжение о рамках лечения (МРРЛ)** необходимо хронически или серьезно/смертельно больным пациентам, проходящим регулярные медицинские процедуры. В форме МРРЛ, отличающейся от простых указаний по СЛР, перечислены ваши предпочтения, касающиеся способов поддержания жизнедеятельности, таких как искусственное питание и гидратация и антибиотики. Эту форму заполняет и подписывает пациент или его агент, а также поставщик медицинских услуг (врач, ассистент врача или старшая медсестра).

МРРЛ не заменяет других распоряжений о медицинском обслуживании и должно всегда согласовываться с завещанием о жизни. Оно должно быть при пациенте, когда он поступает в больницу или переводится из одного медицинского учреждения в другое, чтобы его пожелания о лечении были известны и исполнялись. В то время как предварительные распоряжения (завещание о жизни и МД) должен иметь любой человек старше 18 лет, МРРЛ необходимо лишь людям, знающим, что их состояние здоровья может привести к кризису. МРРЛ следует пересматривать как можно чаще, чтобы обеспечить соответствие решений пациента изменениям в его состоянии здоровья и целям лечения.

Около десятка штатов приняли форму под названием **«Распоряжения врача о средствах поддержания жизни» (РВСПЖ)**, являющуюся официальной; она устанавливает медицинские указания, отражающие желания пациента об использовании средств поддержания жизни в ситуации ухода из жизни. Это комбинация содержимого завещаний о жизни и распоряжений «НР», которая вступает в силу сразу после подписания вами (или вашим представителем) и вашим доктором. Будучи подписанными, ваши желания становятся обязательными для медиков.

**Донорство органов** — это форма предварительных распоряжений, отличающаяся тем, что упомянутые в ней решения касаются не живого человека, а умершего. Донорство органов — это указания о том, каким образом вы хотите (или не хотите) поделиться своими органами с другими людьми. Более подробно о донорстве органов см. в главе 10 и приложении 1.

Наконец, медицинские сотрудники сообщают, что даже документы, определяющие юридические обязательства, могут быть поставлены под сомнение или отменены, когда враждебно настроенные родственники требуют агрессивного использования мер искусственного жизнеобеспечения (иногда доходит до угроз больнице судебным иском в случае невыполнения требований). Для предотвращения подобных ситуаций обсудите свои желания с родственниками, агентом по медицинскому обслуживанию и со всеми, кто может принимать участие в уходе за вами. Добейтесь максимальной ясности в отношении своих документов.

Без соответствующих распоряжений работники здравоохранения и родственники обычно склоняются к искусственному жизнеобеспечению. Зачастую это означает назначение лечения, порождающего ненужные страдания... и существенные финансовые издержки. Согласно статистическим данным, 1,4 миллиона американцев находятся в таком тяжёлом состоянии, что выживают лишь благодаря кормлению через катетер. Примерно 30 тысяч человек в коматозном или необратимом вегетативном состоянии находятся на искусственном жизнеобеспечении. Около двадцати пяти миллиардов долларов тратится каждый год на поддержание жизни людей с помощью искусственной вентиляции лёгких. Стоимость такого лечения для людей и их семей часто оказывается неподъёмной: 31 % людей теряют большую часть своих сбережений, хотя у 96 % из них есть страховка. Кроме того, это истощает средства программы «Medicare». Вы можете существенно уменьшить ненужные эмоциональные и финансовые потери для своих близких (а также для своего государства), если напишете предварительные распоряжения *прямо сейчас*.



# Юридические вопросы до, во время и после смерти

Алекс Халперн, доктор юридических наук

Примерно раз в год мне звонит кто-нибудь из умирающих друзей, желающих в последнюю минуту уладить свои дела. Я часто говорю таким друзьям, что их состояние настолько скромно, что нет нужды составлять завещание. И всё же они настаивают, что завещание необходимо им для успокоения ума. Встречи по этому случаю получаются особенно трогательными и на удивление радостными. Один мой друг, за день до своей смерти перебирая вместе со мной бумаги, спросил, помню ли я фильм «Битлджус», в котором умершая пара встречает конторских крыс загробной бюрократии, и обратил внимание на то, что я играю похожую роль по эту сторону черты. Когда я уходил от очередного друга вместе с его документами, он, к удивлению ухаживавших за ним друзей, произнёс мне вслед: «До скорого!» В подобных ситуациях неизбежность смерти подчёркивает ритуальное качество, казалось бы, мирского занятия подписания юридических документов. За техническими деталями распоряжения собственностью скрывается удовлетворение от завершения дел, на которые была потрачена такая большая часть прожитой нами жизни.

Распределение собственности после смерти когда-то полностью управлялось обычаями и не регламентировалось законом. Не существовало никаких универсальных предписаний. Мой отец, антрополог, рассказал мне, что племя квечанов из Юго-западной пустыни в Аризоне завершало похоронные церемонии сожжением дотла жилища и всей собственности умершего, после чего его имя никогда больше не произносилось вслух. Сравним это с похоронными практиками бактрийцев, живших на территории современного Афганистана, описанными Геродотом:

Здесь труп помещается на ложе, вокруг которого на разном расстоянии устанавливаются кинжалы... В других частях этого рва кладут одну из жён умершего, которую перед этим душат, а также пекаря, повара, конюха, ближайшего слугу, лошадей, любимое имущество и, наконец, несколько золотых кубков.

Наш современный мир замечателен тем, что мы, в отличие от бактрийцев, согласны с утверждением «Вы не можете ничего (и никого) взять с собой» и видим свою задачу в распределении денег и собственности в соответствии с нашими личными предпочтениями. То, что происходит с вашей собственностью после вашей смерти, определяется законами вашей страны, а в США — законами штата, в котором вы проживали перед смертью. В 1969 году в рамках инициативы по унификации законов пятидесяти штатов был предложен Общий свод законов о

наследовании, однако на сегодняшний день этот свод законов полностью ратифицирован лишь восемнадцатью штатами. Таким образом, несмотря на близкое сходство систем, уходящих корнями в английское общее право, любое утверждение общего характера можно назвать в лучшем случае вероятностным и необходимо проверять на соответствие закону, действующему в конкретном штате.

Если говорить в самом широком и общем смысле, закон позволяет человеку (назовём его «вы») управлять передачей своего имущества посредством письменных документов, таких как завещание или траст, в условиях соблюдения определённых формальностей. Но сначала ответим на вопрос: что произойдёт, если вы умираете, не оставив действующего завещания? Тогда закон напишет завещание за вас. Обычно ваша собственность в первую очередь делится между вашим брачным партнёром и детьми (так называемые «наследники первой очереди»), или, в случае их отсутствия, — между их потомками. Если у вас нет ни тех, ни других, ваша собственность перейдёт к вашим «ближайшим родственникам» (родителям, родным братьям и сёстрам и т.д.). Если же у вас не окажется ближайших родственников, ваша собственность поступает в казну штата как «выморочная», на благо всех живых существ.

Смерть без завещания не обязательно является проблемой. На самом деле семьи нередко разбираются в этих делах самостоятельно, полностью избегая вмешательства юридической машины, особенно если в живых остаются супруга или супруг умершего. Кроме того, правила, действующие при отсутствии завещания, могут соответствовать вашим целям, особенно если вы намерены оставить собственность своему брачному партнёру или детям и если этой собственности не слишком много (в противном случае почти всегда возникают убытки). Однако имейте в виду, что во многих штатах при отсутствии завещания половина вашей собственности отходит брачному партнёру, а вторая половина — детям, а это может не соответствовать вашим интересам (или интересам вашего брачного партнёра). В отсутствие завещания сложно сделать благотворительные пожертвования или оставить имущество кому-то помимо вашего супруга или детей. Без него также труднее решать вопросы, не связанные с собственностью, такие как опеку над вашими детьми и участь вашего тела.

Прежде чем перейти к разговору о завещании, нужно заметить, что большая часть имущества передаётся или может быть передана без учёта вашего завещания (или отсутствия завещания). Самый важный и распространённый пример — недвижимость (ваш дом), которая находится у вас и вашего брачного партнёра в «общей собственности с правом наследования в случае смерти других собственников», — или что-то подобное. После вашей смерти ваше имущество, находящееся в общей собственности, автоматически перейдёт вашему брачному партнёру вне зависимости от того, есть ли у вас завещание, а если оно есть — вне зависимости от того, что в нём сказано. То же самое справедливо в отношении банковских и инвестиционных счетов, находящихся в общей собственности. Кроме того, если вы указали бенефициария, получающего страховую компенсацию от страхования жизни, или инвестиционные (пенсионные) накопления, эти средства перейдут указанному бенефициарию вне зависимости от того, что сказано в вашем завещании<sup>211</sup>.





## *Завещания*

Итак, мы подошли к разговору о вашем завещании. В данном контексте вы являетесь «завещателем», а получатели вашего наследства — «бенефициариями». Для начала ваше завещание должно быть записано и отвечать некоторым формальным требованиям<sup>212</sup>. В отличие от практически всех остальных документов, на сегодняшний день ваше завещание будет действительным лишь в том случае, если на нём стоит оригинал вашей подписи. Так что не теряйте его — копии недействительны. Вы должны подписать своё завещание, а также получить его свидетельское и нотариальное заверение. Как правило, завещание должно иметь двух свидетелей, не являющихся бенефициариями, причём свидетели должны присутствовать в момент подписания вами завещания; свидетели должны подтвердить вашу дееспособность; подписи свидетелей и завещателя должны быть нотариально заверены.

Однако во многих штатах признаётся неформальное, «собственноручно составленное» завещание — любой документ, который по сути является завещанием и материальные положения которого полностью прописаны вами от руки. Если вы решите пойти этим путём, постарайтесь выразить свои желания настолько прямо и просто, насколько это возможно, и попросите друга прочитать завещание, чтобы убедиться, что оно ясно и недвусмысленно. Сбивающее с толку завещание домашнего изготовления может быть хуже, чем полное отсутствие завещания. Мне вспоминается случай женщины, оставившей 10 тысяч долларов на благотворительность и «все мои банковские счета» — своей тёте. Разумеется, все её деньги были на банковских счетах — она по невнимательности завещала одни и те же деньги дважды.

В самом начале завещания вы должны указать своего личного представителя или душеприказчика. Личный представитель отвечает за завершение ваших дел, а также за сбор вашей собственности и распоряжение ею. Это означает, что он соберёт вашу собственность, уплатит ваши долги и распределит то, что осталось между вашими бенефициариями. Обычно (или как минимум в половине случаев) этим занимается оставшийся в живых брачный партнёр, однако в его отсутствие эту работу придётся выполнять кому-то другому. Это может быть сложной и утомительной задачей, подразумевающей выяснение того, где находятся ваши активы, кому вы должны деньги и что делать со всеми этими вещами в ваших шкафах и подвалах. По неписаному правилу вашим личным представителем должен быть человек, который вам чем-то обязан в этой жизни или ещё с предыдущей жизни. Будьте готовы, что он попросит вас об ответной услуге в этой жизни — или в следующей.

Если у вас есть малолетние дети, вы также можете назначить опекуна, который будет отвечать за их дальнейшее воспитание, а также доверенное лицо для управления их денежными средствами. Эти задачи может выполнять один и тот же человек, хотя они требуют разных навыков. Для вас может быть очевидно,

кто должен растить ваших детей, если вас и вашего брачного партнёра не станет, однако это может стать источником разногласий в вашей семье и среди друзей. Помните, что на опекуна ложится большая ответственность. Опекунство над вашими детьми и их приход в новую семью изменит жизнь человека. Помимо прочего назначенному вами опекуну, вероятно, потребуется ваша финансовая помощь. Это хороший повод для молодых родителей, ещё не успевших сколотить себе состояние, прибегнуть к страхованию жизни.

По желанию вы можете включить в завещание распоряжение о том, как следует поступить с вашими останками. Обычно похоронные дома следуют указаниям живого брачного партнёра. Однако в случае его отсутствия вы можете избежать путаницы, если конкретизируете свои пожелания в завещании. Это особенно важно для не состоящих в браке людей, не живущих со своей семьёй или живущих вдали от семьи. Внезапно объявившегося друга, утверждающего, что вы хотели особых похорон, могут не принять всерьёз. Когда внутри семьи существуют расхождения на почве религиозных убеждений, письменные указания могут быть очень важны, если вы опасаетесь, что, например, ваши родители станут возражать против кремации или проведения буддийских ритуалов на похоронах. Я подготовил следующую форму для приготовлений к похоронам для членов буддийского сообщества Шамбалы:

Мои похороны и обращение с моим телом должны осуществляться в строгом соответствии с практиками и ритуалами Буддийской церкви Шамбалы, подразумевающими, что, без всяких исключений, доступ к моему телу и бальзамирование не должны осуществляться в течение трёх (3) дней после моей смерти или до получения иных указаний от квалифицированного представителя Буддийской церкви Шамбалы, и после этого должно быть кремировано, желательно в центре «Шамбала Маунтин», Лаример Каунти, Колорадо, или в другом дхарма-центре или месте, принадлежащем Буддийской церкви Шамбалы. Кроме того, я желаю, чтобы по прошествии сорока девяти (49) дней с даты моей смерти или по указанию квалифицированного представителя Буддийской церкви Шамбалы мой прах был захоронен в центре «Шамбала Маунтин» [например] или, если это сложно с практической точки зрения, в другом дхарма-центре или месте, принадлежащем Буддийской церкви Шамбалы.

Должен сразу предупредить вас, что если близкий родственник решит оспорить эти указания в суде после вашей смерти, не уверен, что ваши желания будут исполнены. Это одна из тех вещей, о которых лучше всего позаботиться при жизни. С другой стороны, я знаю не один пример, когда человек просто признавал, что его родители не выдержат кремации, и соглашался с тем, что после смерти всё будет не совсем так, как ему бы хотелось — равно как и при жизни.

Прежде чем поговорить о том, что произойдёт с вашим телом после смерти, придётся немного отвлечься и рассмотреть тему обращения с телом после «смерти» вообще. Я использую эти пугающие кавычки потому, что речь пойдёт

об отличиях определений смерти, принятых у гражданских властей и у буддистов. Согласно некоторым буддийским теориям, процесс умирания не окончен до тех пор, пока ваше тело не обмякло после трупного окоченения. С большинством людей это происходит примерно через три дня после наступления смерти — с медицинской точки зрения. В этот период, согласно буддийским рекомендациям, тело не следует тревожить. Однако гражданские власти зачастую считают, что тело покойного становится угрозой для здоровья общества через двадцать четыре часа после наступления так называемой биологической смерти, и требуют его бальзамирования или заморозки. Это различие походов должно быть оговорено с властями — обычно с представителем морга. Кроме того, если вы умрётё по неизвестной причине, потребуются вскрытие и заключение от патологоанатома, опять же в целях общественного здравоохранения. Сомневаюсь, что вам удастся её избежать.



## *Распределение собственности*

И вот мы подошли к вопросу распределения вашей собственности. Давайте начнём с вашего личного имущества, включающего ювелирные украшения, музыкальные инструменты, коллекции монет и других предметов, картины и скульптуры, мебель, тексты и объекты, имеющие отношение к Дхарме, и т.д. Некоторые штаты разрешают вам составить (и в любой момент изменить) без участия свидетелей, нотариусов и адвокатов неформальный список личного имущества с указанием того, кому вы хотели бы его передать. Некоторые люди составляют подробные списки, однако по моему опыту, большинство этого не делает. Я указываю людям на то, что это возможность выразить признательность родственникам или друзьям и оставить им дар, который, вероятно, не будет иметь большой материальной ценности, но будет нести важный смысл для его получателя.

Возможно, у вас есть близкий друг, который будет очень благодарен вам за оставленное ему произведение искусства, или родной брат или сестра, желающие получить напоминание о вашем детстве. Кроме того, необходимо учитывать, что раздел вашей собственности сразу после вашей смерти может вызвать сильный стресс у ваших детей. Отношения между родными братьями и сёстрами могут быть крайне сложными и в это трудное время привести к конфликтам и обострению старых обид. Будет очень полезно, если вы уделите время рассмотрению возможных проблем подобного рода и их разрешению с помощью этого нехитрого процесса.



## Трасты

Дарение собственности малолетним детям может потребовать создания траста. Трасты используются, если вы хотите, чтобы человек или организация управляли средствами, принадлежащими другому человеку. В трасте участвуют три основные стороны: доверитель, доверительный собственник и бенефициарии. В данном случае доверитель — это вы. Бенефициарии — это ваши дети (или кто-то ещё — по вашему желанию), а доверительный собственник — это человек, люди или учреждение, на которых вы возлагаете ответственность за управление доверенными активами и их распределение на основании ваших распоряжений. Доверительный собственник имеет «попечительское» обязательство действовать исключительно в лучших интересах бенефициариев и в соответствии с распоряжениями вашего траста.

В частности, если бенефициарии — малолетние дети, доверительный собственник может играть существенную роль в принятии решений, влияющих на их воспитание. Условия, которые вы установите для распределения средств на благо ваших детей, будут различаться в зависимости от того, сколько денег вы им оставляете, однако, как правило, в ваших интересах обеспечить удовлетворение их медицинских и образовательных нужд, пока они находятся на иждивении. Все трасты имеют срок действия, до наступления которого оставшиеся средства должны быть распределены между бенефициариями, к этому моменту достигшими совершеннолетия. Как установить этот срок действия? Сложно, почти невозможно предсказать, будет ли сегодняшний малыш достаточно ответственным, чтобы распоряжаться вашими кровными, в двадцать один год, тридцать лет и вообще когда-либо. Очевидно, что однозначного ответа здесь быть не может. Воспоминания о собственной молодости могут привести вас в ещё большее замешательство.

Возможно, вы захотите, чтобы помимо ваших родственников часть вашего имущества получили благотворительные организации. Вы можете осуществить это, завещав определённую на эти цели сумму денег, однако вы не знаете, будет ли сумма, указанная вами сегодня, слишком большой или слишком маленькой к моменту вашей смерти. В связи с этим я рекомендую указывать долю имущества, а не фиксированную сумму, которую вы направляете на выбранные вами благотворительные цели. Таким образом, в вашем завещании может быть сказано: «Я оставляю десять процентов своего имущества на [выбранная вами благотворительная цель]».

Наконец, после того как вы отдали своё личное имущество, пожертвовали на благотворительность, сделали подарки самым близким друзьям и т.п., вы завершаете весь процесс, отдавая всю оставшуюся собственность (которая называется остаточным имуществом), что, как правило, составляет большую часть вашей собственности. Если ваш брачный партнёр ещё жив, обычно очищенное от долгов наследственное имущество остаётся ему или ей — и пусть он или она решает, что делать со всем этим добром перед своей смертью. Однако



вы, разумеется, можете распределить его более широко. Опять же, здесь лучше мыслить процентами, а не суммами в долларах. Решения о том, кому и сколько оставить, полностью зависят от личных обстоятельств, которые бывают слишком разными, чтобы пытаться угадать их в данном контексте.

Следует сказать несколько слов о прижизненных трастах. В эти трасты входит тот же состав действующих лиц, что и в завещательные, но есть одна тонкость. Здесь доверитель — это вы, бенефициарий — это вы, и доверительный собственник — тоже вы (по крайней мере до тех пор, пока вы живы)! Вы создаёте траст при жизни (поэтому он «прижизненный») и переводите на него все свои средства. После этого, пока вы живы, вы управляете своими средствами внутри своего траста как доверительный собственник в интересах себя самого.

Зачем такие сложности? Затем, что ваш прижизненный траст также включает все приготовления к тому, что происходит после вашей смерти. Это позволяет напрямую передать вашу собственность наследникам после вашей смерти в обход препятствий и задержек великого и ужасного «официального утверждения завещания судом». Официальное утверждение завещания судом — это юридическая процедура распределения вашей собственности через суд. Способы избегания этой процедуры стали популярны благодаря бестселлерам-самоучителям, появившимся в 1960-е, когда американцы начали богатеть. Очевидно, что в некоторых штатах этот процесс невыносимо дорог и сложен, тогда как в других — недорог и прост. Рекомендую вам дважды подумать, прежде чем вкладывать всё, что у вас есть, в прижизненный траст, в котором может не быть необходимости. Однако обычно допустимо аннулирование таких трастов, так что вы можете закрыть свой траст, если передумаете.

Это лишь краткое введение в тему «Что произойдёт с моими вещами, когда я умру». Большинству людей, чья финансовая и имущественная жизнь относительно проста, общего понимания этой теории должно быть достаточно. В частности, я не пытался приобщить вас к хитросплетениям налогов на наследование недвижимого имущества или — для читателей-либертарианцев — «налога на смерть», разговор о которых может легко вывести из душевного равновесия более состоятельных людей. Другие усложняющие дело условия, которых я не коснулся, — это владение малым бизнесом, находящиеся в собственности произведения искусства, дети от разных браков, права на трасты от предшествующих поколений, недееспособные члены семьи или родственники-инвалиды, домашние животные и т.д.

Наконец, неписанные правила коллегии адвокатов, а также наши страховые компании требуют от меня, чтобы я напомнил вам, что всё вышесказанное не является юридической консультацией и чтобы, обдумывая, как распорядиться своим имуществом, вы обратились к квалифицированному адвокату. К тому же, это чистая правда. У каждого из нас имеются свои жизненные обстоятельства, требующие индивидуального подхода, выходящего далеко за рамки обзора, подобного этому.



## *Завещание о жизни и медицинская доверенность*

Сейчас читателю уже должна быть хорошо знакома идея о том, что смерть наступает вслед за болезнью и старостью — если, конечно, вас не постигнет несчастье обойти этот процесс и умереть молодым и здоровым. В этом разделе мы обсудим юридические вопросы, имеющие непосредственное отношение к болезни и старости, в частности период, на который одно из этих состояний или они оба лишают вас дееспособности. В то время как распределение собственности в связи со смертью — одна из самых древних и чётко определённых юридических задач, правовые вопросы, связанные с медицинскими решениями, касающимися людей, ставших недееспособными из-за болезни или старости, были и остаются источником значительных социальных и юридических противоречий.

Эти вопросы обостряет безжалостный прогресс медицинской науки и технологий искусственного жизнеобеспечения (или обеспечения того, что понимает под «жизнью» медицина), а также медицинское определение смерти. Во времена бревенчатых изб люди умирали дома. Разумеется, иногда им приходилось принимать сложные решения, однако это происходило в частной сфере, внутри семьи, вне зоны досягаемости организованной медицины и всевидящего ока закона. Сейчас умирающие люди гораздо чаще — возможно, даже неизбежно, — подвергаются сложным медицинским процедурам, оказывающим влияние на процесс умирания и требующим принятия доселе неизвестных решений. Важно заметить, что эти решения принимаются за пределами круга близких родственников, в контексте лечебного учреждения, с участием профессиональных медицинских работников и общественного интереса в форме федерального закона. То, что было преимущественно личным делом, становится делом всё более общественным.

Возникновение новых вариантов выбора, связанных с уходом из жизни, ставит перед обществом новые вопросы, касающиеся проблемы того, кто и за кого может делать этот выбор. Если эти вопросы вступают друг с другом в противоречие, они в конце концов доходят до правовой системы, играющей в обществе роль третейского судьи, к которому обращаются в самом крайнем случае. На суде споры принимают форму матрицы соперничающих друг с другом «прав» и «интересов», то есть переосмысливается в юридическом ключе. К заинтересованным лицам относятся индивид (к несчастью, это вы), его ближайшие родственники, государство, представляющее «общественные» интересы, профессиональная медицина, а также, в худшем случае, хищники от СМИ и политпропаганды.

К противоречащим друг другу правам и интересам относятся право индивида «на личную жизнь», право семьи действовать в интересах умирающего родственника (а также, возможно, умершего родственника), общественный и уголовный запрет на самоубийство и эвтаназию, а также этическое обязательство врача поддерживать жизнь умирающего. Большинство споров ведётся в сфере убеждений о смерти (проявляющихся как чрезвычайно яркие эмоции),

значительно отличающихся от представленных в книге, которую вы сейчас читаете.

В данном контексте нет места для подробного рассмотрения этого заслуживающего внимания явления. С юридической точки зрения «право на личную жизнь» не прописано в Конституции Соединённых Штатов напрямую, однако это робкое создание, скрывающееся в многослойных тенях (полутенях) различных прямых гарантий Билля о правах, было порождено судебной властью. Ему ещё предстоит снять с себя клеймо незаконнорождённого дитя. «Личные» смерти Карен Энн Куинлан, Нэнси Крузан и — совсем недавно — Терри Шайво стали достоянием закона, когда эти женщины не смогли умереть (или жить) из-за противоречий между прогрессом медицины, семейными и социальными убеждениями, а также вопросами гуманности, выходящими далеко за пределы возможностей правового анализа.

За тридцать пять лет, прошедших с момента, когда дело Карен Энн Куинлан привлекло внимание юриспруденции к вопросу принятия медицинских решений недееспособными людьми (или — в менее снисходительной формулировке — людьми, у которых наступила смерть мозга) или за этих людей, законодательные органы штатов и суды силились выработать методы, позволяющие умирающим избежать подобных ловушек. Именно о них пойдёт речь в этой короткой заметке. Они получили относительно широкое признание в нашем обществе и обычно работают так, как задумано, однако, как показал ставший источником серьёзных противоречий случай Терри Шайво, эти методы остаются в лучшем случае условно эффективными и могут не сработать в сложной ситуации.

Для наших целей будет полезно подчеркнуть критическую важность медицинской доверенности (МД) и её более известного (но гораздо менее полезного) аналога — завещания о жизни. Оба эти документа были разработаны законодателями, чтобы сейчас, пока вы ещё в здравом уме, позволить вам использовать право принимать решения о медицинском уходе, который будет обеспечен (или не обеспечен) вам в дальнейшем, когда вы будете недееспособны. Опять же, законы разных штатов здесь различаются, и их обобщение не обязательно будет верно описывать закон, действующий там, где вы проживаете.

Оба эти документа вступают в силу, когда вы становитесь ментально «недееспособными» (можете использовать любой подходящий по смыслу термин). Что означает «недееспособность»? Юридические определения различаются в зависимости от контекста. Но когда речь идёт о добровольном отказе от медицинского вмешательства, рабочее определение таково: «не способен принимать ответственные решения в отношении меня самого или сообщать о них». Отсутствием «способности принимать решения» называется неспособность дать информированное согласие или отказаться от медицинского лечения, а также неспособность принимать основанные на полученной информации решения, касающиеся медицинского обслуживания.

Завещание о жизни — это сообщение вашему врачу о том, что вы желаете, чтобы медицинские вмешательства для поддержания жизни были прекращены в определённых, часто исключительных обстоятельствах. Вы сообщаете ему о том, что если вы будете в коме или без сознания (используйте любой аналогичный термин) в течение определённого периода (обычно в течение семи дней) и не

сможете сообщить о своих желаниях в отношении медицинского обслуживания, и если, с точки зрения вашего врача, ваше состояние является терминальным и неизлечимым, то вы желаете приостановить все виды процедур, направленных на поддержание жизни. Вы хотите, чтобы вас «отключили» и позволили вам умереть (что в сущности может означать прекращение введения огромных доз антибиотиков или постоянно растущего числа других процедур).

Вы можете также высказать свои желания в отношении прекращения в этих условиях искусственного (внутривенного) питания. В такой ситуации одни люди говорят: если я уже так далеко, прекращайте всё. Другие говорят: если искусственное питание всё-таки поддерживает мою жизнь, возможно, я ещё не так далеко, как кажется, так что давайте продолжать. Вероятно, «правильного» ответа не существует. (См. комментарии доктора Герштена по этому вопросу в разделе «Гидратация, питание и обезболивание» в главе 8.)

Как видите, завещание о жизни ограничивается одной экстремальной ситуацией. Можете воспринимать его как предохранительное средство, способное спасти вас из действительно плохой ситуации. Медицинская доверенность гораздо гибче, полезней и обладает большей сферой действия. Вы можете стать недееспособным в связи со своим заболеванием задолго до того, как истекут семь дней комы. Вы можете стать временно недееспособным в любой момент своей жизни вследствие травмы или заболевания. Вы также можете стать недееспособным на долгие годы в силу ментальной деградации. Во всех этих случаях завещание о жизни бесполезно, и МД может сыграть решающую роль. На кого может рассчитывать ваш поставщик медицинских услуг?

Этот вопрос особенно важен для людей, не имеющих ни брачного партнёра (в том числе в гомосексуальных парах), ни взрослых детей, — иными словами тех, кто мог бы принимать за них решения. Если вы недееспособны, и о ближайших родственниках, способных помочь, ничего неизвестно, откуда лечащему врачу знать, кто вправе говорить за вас? В ваших интересах не ставить врача или больницу в такое положение. Они могут чувствовать, что обязаны принимать такие меры для поддержания вашей жизни исходя из соображений этики или юридической ответственности, каких вы предпочли бы избежать<sup>213</sup>.

МД подразумевает, что вы, «доверитель», даёте другому человеку, своему «агенту», полномочия принимать за вас все медицинские решения в любое время при условии вашей недееспособности. Ваш агент обладает точно такими же полномочиями, которые были бы у вас, если бы вы были дееспособны. Благодаря этому у тех, кто осуществляет ваше медицинское обслуживание, всегда будет человек, к которому они смогут обратиться, если необходимо принять медицинское решение, а вы не можете этого сделать. Если вы вновь станете дееспособным, вы вернёте себе полномочия принимать за себя решения и возьмёте ситуацию в свои руки.

В МД входят ваши указания агенту — то, что, с вашей точки зрения, ему потребуется знать, когда придётся принимать решения. Ваш агент должен быть согласен с вашими указаниями и желаниями. Если ваши письменные указания неясны, ваш агент обладает полномочиями принимать такое решение, которое, по его убеждению, соответствует вашим желаниям. Вы можете уже сегодня сообщить о том, чего захотите в будущем. В качестве примера можно рассмотреть

одно сформулированное на юридическом языке желание не поддерживать жизнь, когда это не имеет смысла:

Я предписываю своему агенту принимать решения относительно медицинских процедур для поддержания жизни с учётом того, что я не желаю применения искусственного жизнеобеспечения, а также назначения медицинских процедур для поддержания жизни или продолжения использования таких процедур с единственной целью поддержания моей жизни.

В какой-то момент вам придётся поговорить о ваших предпочтениях относительно медицинского обслуживания со своим агентом. Вашему агенту может быть полезно услышать от вас что-то более конкретное, чем «Я не хочу жить вечно» или «Если я буду мёртв, дайте мне умереть». Помните, что вашему агенту, который, вероятно, является близким вам человеком и любит вас, возможно, придётся принимать крайне болезненные решения. «Пять желаний» — одна из популярных систем, которая предоставляет схематический план, помогающий вам провести такой разговор, а МД делает это в большем масштабе и с большей ясностью<sup>214</sup>.





# **Правда о хосписах: недооценённый сервис для умирающих**

Бэт Паттерсон, магистр гуманитарных наук, лицензированный консультант,  
доктор юридических наук

Услышав слово «хоспис», многие думают, что это место, куда их любимый человек отправится, чтобы умереть, когда окончательно сдастся, — в одиночестве и напичканный лекарствами. Ничто не может быть дальше от истины. Хоспис — это не место, а ценный комплексный сервис, поддерживающий умирающих пациентов и их родственников, позволяя сохранить надежду, достоинство и качество жизни во всех её сферах: физической, эмоциональной и духовной. Услуги, предоставляемые хосписом, позволяют пациенту провести свои последние дни в кругу родных и друзей, дома (чем бы ни был этот дом — частным жильём, лечебницей для престарелых и инвалидов, учреждением по уходу за людьми, не способными о себе позаботиться, и даже приютом для бездомных или тюрьмой), ощущая себя настолько живым и расслабленным, насколько это возможно, вдали от больниц с их высокими технологиями, зачастую лишаящими процесс умирания человечности.





## *История хосписного движения*

Хотя современное хосписное движение относительно молодо, слово «хоспис» возникло ещё в средние века. Хосписы были пристанищами для пилигримов на пути из Европы в Святую землю. Сегодня их можно рассматривать как путевые станции на дороге из этой сферы существования в следующую.

Пионером современного движения хосписов считают Дэйм Сисили Сондерс (1918–2005). Она была социальным работником, затем медсестрой и наконец стала врачом. Видя предсмертные муки пациентов, она прошла ещё один курс специального медицинского обучения по контролю боли у смертельно больных пациентов. Дэйм Сондерс также видела, что терминальные больные умирали безликой смертью, в изоляции от своих близких, в больницах, подключённые к трубкам и мониторам, не имевшим реального смысла, и всё это лишь усиливало предсмертное отчаяние пациента и его семьи.

Руководствуясь этими наблюдениями, в 1967 году Дэйм Сондерс основала хоспис Св. Христофора в Лондоне. Она хотела позволить пациентам участвовать в жизни и принимать самостоятельные решения настолько долго, насколько это возможно, одновременно работая с их физической, эмоциональной и духовной болью. Дэйм Сондерс стремилась сместить акцент с медицинского подхода, при котором после того, как исчерпывались возможности лечения, нужды умирающего игнорировались, на паллиативный или ориентированный на комфорт уход, облегчение боли, эмоциональный и духовный уход, повышающий качество жизни пациента, — а также помочь как самим пациентам, так и их близким сохранить надежду на достойное окончание жизни. Благодаря ей последние годы, месяцы и дни смертельно больных превратились из чего-то болезненного, пугающего, изолирующего, унижительного и бессмысленного в период, когда люди могли обнаружить мощный источник творческого вдохновения, разрешить старые конфликты, вырасти интеллектуально и духовно, а также обрести внутренний мир. Сама Сисили Сондерс писала [Du Boulay, 1984, 233]:

Говорить о приятии смерти, когда её наступление неизбежно, — это не отказ от борьбы со стороны пациента и не пораженчество или пренебрежение со стороны врача. Для них обоих это полная противоположность бездействию. Поэтому наша задача в том, чтобы изменить характер этого этапа [жизни], чтобы это время казалось не медленным поражением живого, а позитивным достижением умирающего.

Итак, миссия хосписов связана с качеством жизни. Когда для исцеления от болезни уже ничего нельзя предпринять, всё ещё можно многое сделать для того, чтобы улучшить жизнь больного и поддержать его и его семью.



## *Американское движение хосписов и хосписное пособие «Медикэр»*

Другая женщина-первопроходец, сыгравшая важную роль в хосписном движении, — это Элизабет Кюблер-Росс (1926–2004), вынесшая слово «умирание» из метафорического подполья на свет отрицающей смерть культуры Соединённых Штатов благодаря своей революционной книге «О смерти и умирании». Как и многие другие, Кюблер-Росс видела, что с точки зрения профессиональной медицины умирающие были неудачниками, а не просто людьми, подошедшими к естественному и нормальному этапу своей жизни. Из-за этого умирающих часто лишали ухода, удаляли от постов медсестёр, ухаживавшие за ними люди не торопились помогать им в удовлетворении их потребностей, о которых, как и о состоянии умирающих, ничего не сообщалось близким. Будучи по профессии психиатром, Кюблер-Росс исследовала переживания смертельно больных пациентов. «Её исследования предоставили неопровержимые доказательства страшной изоляции и отсутствия комфорта, в условиях которых умирали пациенты в то время» [Garces-Foley, 2003, 344].

Вопросы, связанные со смертью, поднялись на поверхность, и в результате этого в 1972 году прошло заседание Сената с заявленной темой «Смерть и достоинство». Целью заседания, на котором среди прочих выступила доктор Кюблер-Росс, было создание американской хосписной программы. Первый американский хоспис был основан в 1974 году в Нью-Хейвене, Коннектикут, под руководством доктора Сильвии Лэк из лондонского хосписа Св. Христофора.

Благодаря таким новаторам, как Дэйм Сондерс и доктор Кюблер-Росс, акцент в уходе за умирающими сместился с докторов и больниц на домашний уход, осуществляемый теми, кто принимал самое непосредственное участие в жизни пациентов. «Уход за умирающим, как и роды, сейчас проходит при максимальном вовлечении всех основных игроков, которые могут получить любую нужную или интересную им информацию. Умирающего пациента всё реже воспринимают как пассивный объект, которому назначают диагностические исследования и болеутоляющие, и всё чаще — как личность, способную управлять собственными жизнью и смертью» [Callahan, Kelley, 1997, 25–26].

После возникновения американского движения хосписов в начале 1970-х годов хосписы распространились по всей территории США. В результате роста американского хосписного движения уход в хосписах теперь регулируется «Медикэр», а пособие «Медикэр» (а также большинства других страховых компаний, если вы не можете получить «Медикэр») в основном покрывает расходы на услуги хосписа<sup>215</sup>.



## *Буддизм и хосписное движение*

Возникновение американского движения хосписов в начале 1970-х годов совпало с приходом буддизма на Запад. Первые буддийские хосписы, ухаживавшие за больными СПИДом, открылись в США в 1980-х. Самым известным среди них стал «Дзен Хоспис Проджект» в Сан-Франциско. Этот хоспис не только предоставляет хосписный уход, но и проводит семинары для медицинских работников, в рамках которых особо подчёркивается роль медитации внимательности в уходе за умирающими<sup>216</sup>.

В 1990 году Роси Джоан Халифакс основала центр «Упайя Дзен» в Санта-Фе. В рамках центра был создан проект «Быть со смертью», цель которого — «вдохновить к мягкому разрешению наших отношений с умиранием и жизнью, позволить людям исследовать смысл смерти в опыте их собственной жизни... и разработать исполненный доброты, открытости и достоинства подход к смерти».

Организация «Ригпа» под руководством Согьяла Ринпоче также находится в авангарде вовлечения буддизма в проекты, связанные с уходом людей из жизни. Согьял Ринпоче — мастер медитации и учитель тибетского буддизма, впервые прибывший в США, чтобы передавать здесь учения, в 1970-х годах. «Тибетская книга жизни и смерти» Согьяла Ринпоче, стоящая в одном ряду с книгой «О смерти и умирании» Кюблер-Росс, считается революционной работой, знакомящей современное западное сознание с идеей смерти с достоинством и осознанностью.



## *Услуги хосписов*

По условиям пособия «Медикэр» услуги хосписа доступны любому человеку, находящемуся в состоянии, угрожающем жизни, или страдающему от смертельного заболевания, которому, согласно прогнозам, заверенным лечащим врачом пациента и медицинским директором хосписа, при ожидаемом развитии болезни или состояния осталось жить не более шести месяцев. Тем не менее многие люди получают хосписный уход дольше шести месяцев — если по окончании заверенного периода их состояние вновь соответствует вышеуказанному требованию. Состояние человека оценивают для повторного заверения по истечении первых девяноста дней, затем — вторых девяноста дней, и далее каждый раз по истечении шестидесяти дней. Количество шестидесятидневных периодов повторного заверения не ограничено, если человек продолжает удовлетворять требованию шестимесячного прогноза.

Кроме того, выбирая хосписный уход, пациент отдаёт предпочтение паллиативному или поддерживающему уходу, а не лечению, направленному на исцеление или продление жизни. В сущности, как будет сказано далее, паллиативный или поддерживающий уход — это ключевой аспект хосписных услуг, а клинические врачи в хосписах — эксперты по эффективному обезболиванию. Следует заметить, что пациент и его семья сохраняют независимость в принятии медицинских решений, и пациент может отказаться от хосписного пособия в любой момент, если сочтёт, что активное лечение может принести ему пользу. Кроме того, пациент в любое время может возобновить использование хосписного пособия и начнёт получать обслуживание в следующий заверенный период.

В соответствии с миссией движения хосписов обеспечивать поддержку во всех сферах жизни, все хосписные программы работают с пациентом и его семьёй, задействуя команду специалистов в различных областях, в которую входят медицинский директор, медсёстры, социальные работники, домашние сиделки, священники, консультанты-психологи по работе с утратой близких, координатор волонтёров и волонтёры. Также, если того требует обеспечение комфорта и качества жизни пациента в связи с поставленным хосписом диагнозом, к команде могут подключиться диетологи, логопеды, специалисты по трудотерапии и физиотерапии.

Пособие «Медикэр» предполагает, что пациент и его семья являются «единицей ухода». Подтверждением тому служат уход и поддержка, обеспечиваемые междисциплинарной командой хосписов.





## *Как выглядит хосписный уход?*

Если установлено, что пациент подлежит хосписному уходу, он или его медицинские посредники (имена которых указаны в медицинской доверенности), подписывают согласие и страховые документы. Это часто называется процессом выбора пособия, в ходе которого пациент принимает решение отказаться от лечения по пособию «Медикэр» в пользу хосписного пособия. Одна из первых вещей, которую должны сделать сотрудники хосписа, — это связаться с лечащим врачом пациента, чтобы убедиться, что он согласен с уместностью хосписного ухода, а также с планом ухода, предлагаемым хосписом, в том числе с решениями относительно назначения лекарств и т.п.

Для работы с пациентом назначается команда клинических специалистов: дипломированная медсестра (куратор), социальный работник, священник и домашняя сиделка или санитарка. Каждый член команды встречается с пациентом и его семьёй, оценивает их исходные физические, эмоциональные, социальные и духовные потребности и составляет план ухода за пациентом, который может меняться, по мере того как изменяется его состояние. Стоит заметить, что пациент и его семья или другие ухаживающие за ним люди участвуют в составлении и изменении плана ухода. К физическим потребностям может относиться использование лекарственных препаратов и медицинского оборудования, такого как инвалидные коляски и кислородная маска.

Психологические потребности, включая потребности в социальных услугах, оцениваются социальным работником, определяющим, если ли необходимость в привлечении волонтеров, которые могли бы поддержать пациента своим присутствием или оказать ему другие виды поддержки, включая массаж, музыкальную или арт-терапию, а также дать передохнуть ухаживающим за пациентом родственникам. Священник обеспечивает духовную поддержку, а также при необходимости помогает пациенту связаться с его духовным сообществом. Вместе с социальным работником священник также помогает с похоронами или подготовкой памятных мероприятий. Санитарка или домашняя сиделка помогают с гигиеническими процедурами. Кроме того, оценивается необходимость в предварительной психологической поддержке в связи с утратой. Члены клинической команды должны посещать пациента по крайней мере раз в неделю (а санитарка и домашняя сиделка — чаще). Обычно посещения происходят даже чаще — в зависимости от потребностей, — а когда смерть совсем близка, вполне могут стать ежедневными. Волонтеры, как правило, приходят раз в неделю.

Хосписное пособие «Медикэр» также требует предоставления поддержки переживающим утрату родственникам и другим затронутым смертью людям как минимум в течение одного года после смерти пациента. Многие хосписы предоставляют эту услугу в течение тринадцати месяцев, чтобы встретить вместе с людьми, пережившими утрату, первую годовщину смерти.

В результате роста американского движения хосписов в США появились

тысячи хосписных программ, обслуживающих все регионы страны.



## *Важность работы с болью*

Работа с болью — физической, эмоциональной и духовной — одна из самых важных миссий хосписного ухода. Непрерывная физическая боль заставляет смертельно больных людей без необходимости страдать. Во всех иерархических системах потребностей первым шагом к облегчению общей боли является работа с физической болью. Действительно, Дэйм Сондерс «увидела, как ненужная боль терминальных больных высасывала из них жизнь и ощущение смысла происходящего. Хроническая боль сжимала пациентов в своих тисках. Умиравшие, испытывавшие непрерывную боль, могли лишь бояться её и проклинать, ведь на неё уходила вся их энергия. Боль лишала страдальцев их человеческой сущности» [Brown, 2008, 185].

К несчастью, непонимание боли и обезболивания продолжает мешать приятию хосписного ухода. Некоторые люди представляют, что их близкие будут умирать в хосписе в одиночестве, переживая кошмарную боль. К сожалению, образ неизлечимо больного пациента, умирающего в муках, исторически точен. До возникновения хосписного движения отсутствие надлежащего обезболивания для онкологических больных было общей практикой, и смертельно больные часто действительно умирали в одиночестве на больничных койках. «С ними часто обращались как с мешком физических симптомов или просто как с неудачами медицинской системы, однако за всем этим „экспертным лечением“ терялся человек — с его страхами, вопросами, желаниями, потребностями и правами» [Callahan, Kelley, 1997, 25–26].

Страх чрезмерного использования препаратов и возникновения зависимости также препятствует более широкому использованию услуг хосписов. При использовании наркотических препаратов для обезболивания зависимость возникает крайне редко. Клинический персонал хосписов специально обучен эффективному использованию наркотических и других обезболивающих препаратов, а также препаратов для устранения побочных эффектов обезболивающих, таких как тошнота и запоры. Кроме того, при необходимости для повышения качества жизни смертельно больного пациента используются препараты, снижающие тревожность, и антидепрессанты.

Если человек испытывает неослабевающую физическую боль, работать с его эмоциональной или духовной болью невозможно. Непрерывная физическая боль может вызывать чувства безысходности и страха, а также заставить пациента изолировать себя от внимания родных и другой поддержки. Понимая это, Сисили Сондерс разработала концепцию «общей боли»: «Понимание боли как сложного взаимодействия между физической болью, вызванной болезнью, и болью, вызванной ментальным, эмоциональным и духовным дискомфортом» [Brown, 2008, 190]. Если пациент испытывает хроническую боль, он может лишиться надежды на спокойную и достойную смерть. Эффективное обезболивание позволяет пациенту сохранять чувства автономности и контроля и сосредоточиться на проблемах качества жизни, незавершённых делах и духовных

вопросах. Таким образом, подход хосписной междисциплинарной команды незаменим при работе с «общей болью».

Хосписные священники, социальные работники и психологи, специализирующиеся на работе с перенёсшими утрату, а также люди из хосписного духовного сообщества пациента играют важную роль в поддержании качества жизни и облегчении духовной боли. Перед лицом смерти человек обычно стремится найти смысл и ощущение связи. К вопросам смысла часто относятся такие вопросы, как смысл и цель жизни и смерти человека, вопросы ценностей, сомнения и вопросы веры. Стремление ощутить связь с другими людьми часто заставляет подняться на поверхность вопросы о том, насколько сильна была в этой жизни связь человека с его семьёй, другими людьми и высшей реальностью, а также обнаруживает существующие в отношениях напряжения.

Выслушивание страхов и забот умирающего пациента является важнейшим компонентом услуг хосписа. К страхам, о которых умирающие пациенты сообщают сотрудникам хосписов, относятся страх процесса умирания, страх потери контроля, страх потери любимых людей, страх смерти в одиночестве, страх бессмысленности прожитой жизни и страх неизвестности.



## *Заключение*

В буддийских учениях подчёркивается, что непостоянство и смерть — это часть естественного порядка вещей, а не то, что нужно скрывать в страхе и отчаянии. Смерть и умирание — неотъемлемая часть человеческого существования и, в сущности, человеческого роста и развития. Элизабет Кюблер-Росс заметила: «Если вы сможете воспринимать смерть как невидимого, но дружелюбного спутника в путешествии вашей жизни... вы сможете научиться *проживать* свою жизнь, а не просто проскользнёте сквозь неё» [Kübler-Ross, 1975, x]. Хосписный уход может помочь в этом путешествии, позволяя пациентам и их близким принять этот особый, священный этап жизни с достоинством, независимостью и спокойствием<sup>217</sup>.





## 8. Уход за умирающим



Для йогина смерть — это соус, под которым жизнь становится только вкусней.

— Б. К. С. Айенгар<sup>218</sup>



# Потребности умирающих

Кристина Лонгакер

Я много лет выслушивала умирающих, пытавшихся объяснить мне, что именно им нужно в этот самый сложный переходный период их жизни, и теперь я попытаюсь донести их слова до вас, кем бы вы ни были — близким умирающего или тем, кто осуществляет за ним уход. В голосе, которым я буду говорить, слилось множество голосов, сообщающих об эмоциональных, практических и духовных потребностях человеческого существа, столкнувшегося с неотвратимостью смерти.

Мне нужно поговорить о моих мыслях и страхах. Во мне происходят большие перемены, и я ощущаю сильную неуверенность в своём будущем. Иногда всё, что я вижу перед собой, — это страх за моё будущее. Каждый день от моего страха воспаляются разные эмоции. Бывают дни, когда я не могу этого принять, и мне нужно верить, что этого не происходит. Поэтому иногда целыми днями или даже неделями я ощущаю грусть или постоянно раздражаюсь. Если вы сможете выслушать и принять меня, не пытаюсь изменить или исправить моё настроение, я в конце концов преодолю это и смогу расслабиться, а может, даже ещё раз посмеюсь вместе с вами.

Возможно, вы до сих пор считали меня эмоционально устойчивым человеком, умеющим держать себя в руках. Теперь я боюсь, что если открыто продемонстрирую происходящее внутри меня, то упаду в ваших глазах. Из-за того, что я испытываю сильнейший стресс, на поверхность могут подняться худшие стороны моей личности, настоящая гниль. Если это произойдёт, мне нужно, чтобы вы разрешили мне «блуждать во мраке» моей души. Не волнуйтесь, я ещё вернусь.

Известно ли вам, что мне страшно выражать свои истинные мысли и чувства? Что, если все, кто мне небезразличен, покинут меня и оставят меня одного? В конце концов, вы можете не поверить, что это на самом деле так тяжело. Поэтому мне нужно, чтобы вы заверили меня, что понимаете, как я страдаю, и что хотите быть со мной, пока я буду умирать. Мне нужно знать, что вы будете слушать меня, уважать меня и принимать меня вне зависимости от того, с какой ноги я сегодня встал.

Самое главное: я хочу, чтобы вы видели, что я полноценный человек, а не болезнь, не трагедия и не хрупкое стёклышко. Не смотрите на меня с жалостью — взгляните со всей своей любовью и состраданием. Даже если я стою на пороге смерти, я всё ещё жив. Я хочу, чтобы люди относились ко мне спокойно и не исключали меня из своей жизни. Не думайте, что вы не можете полностью быть со мной. Вы можете сказать мне, что вам со мной тяжело, что вам страшно или грустно.

Сейчас мне больше всего нужна ваша честность. У нас не осталось времени

на игры и секреты. Мне бы очень хотелось знать, что не один я чувствую себя уязвимым и напуганным. Иногда, когда вы входите ко мне, притворяясь жизнерадостными и сильными, я чувствую, что должен скрывать от вас свои истинные чувства. Когда мы говорим лишь о поверхностных вещах, я чувствую себя ещё более одиноким. Пожалуйста, войдите ко мне, позвольте мне быть собой и постарайтесь почувствовать то, что происходит со мной сегодня. Какое облегчение я бы испытал, если бы мог с кем-то разделить свои слёзы! Не забывайте: скоро нам придётся проститься друг с другом.

Если наша общая история была непростой, возможно, будет лучше, если мы для начала признаем это? Это не значит, что я хочу возвращаться к старым спорам. Мне бы хотелось, чтобы мы просто признали, как нам было непросто друг с другом, простили друг друга и отпустили прошлое. Если мы не сделаем этого и продолжим прятаться друг от друга, то каждый раз, когда вы будете приходить ко мне, мы будем ощущать скрытое напряжение. Поверьте, сейчас я гораздо лучше осознаю свои старые ошибки, и мне тяжело думать о всей той боли, которую я вам причинил. Пожалуйста, позвольте мне признать эти ошибки и попросить прощения. Тогда мы сможем по-новому взглянуть друг на друга и вместе получить удовольствие от времени, которое у нас ещё осталось.

Сейчас — больше, чем когда-либо, — мне нужно быть уверенным в вас. Вы даже не представляете себе, как подводите меня, если мы что-то планируем, а вы опаздываете или не появляетесь вовсе. Мысли о том, что сегодня ко мне придёт хотя бы один человек, могут играть решающую роль в том, насколько хорошо я справляюсь со своей болью или эмоциональным страданием. Каждый миг рядом с другом, который по-настоящему принимает меня и заботится обо мне, подобен тёплому свету, озаряющему моё трудное, одинокое и пугающее существование.

Не могли бы вы, входя ко мне, посмотреть мне в глаза? Мне бы хотелось, чтобы вы по-настоящему заглянули в них и увидели мои истинные чувства. Мне очень нужно, чтобы мои друзья обняли меня — или по крайней мере коснулись моего плеча, взяли меня за руку или нежно погладили по лицу. Пожалуйста, не скрывайте свои нежность и любовь. Иногда в больнице я ощущаю себя объектом или болезнью, а не человеческим существом. Пожалуйста, привнесите свои человечность и доброту — это облегчит мои страдания, потому что каким бы неприветливым, замкнутым, суетливым, болезненным или умственно неполноценным я ни выглядел снаружи, внутри я страдаю, мне очень страшно и одиноко.

Хотя мне самому сейчас непросто, часто я сильнее всего волнуюсь о том, как моё состояние сказывается на моих близких. Они кажутся такими растерянными, такими одинокими, такими обременёнными грузом свалившихся на них перемен и обязательств. Каково *их* будущее? Как они со всем справятся, когда меня не станет? Я боюсь оставить их без средств к существованию и в одиночестве. Бывают дни, когда все приходят со своими эмоциями и потребностями, а я слишком слаб, чтобы это выдержать. Я просто не могу выслушивать каждого, кто хочет сообщить мне о своих тяготах. Мне было бы гораздо легче, если бы кто-нибудь помог моим близким родственникам обратиться к психотерапевту или в такую организацию, как хоспис, чтобы их поддержали, послушали, что им нужно и как им грустно, и, возможно, даже помогли в практических вопросах.

Нам тяжело говорить друг другу «прощай». Но если мы этого не сделаем, если вы будете сопротивляться моей смерти, то, когда я буду умирать, мне будет ещё сложнее отпустить. Я бы хотел пожить подольше, но я уже не могу бороться за жизнь. Пожалуйста, не сердитесь на меня за это и не заставляйте меня бороться, если у меня не осталось сил. Сейчас мне нужно ваше благословение, нужно, чтобы вы приняли меня и то, что со мной происходит. Скажите мне, что я могу умереть, даже если кажется, что я без сознания или страдаю от сильной боли; скажите, что отпускаете меня — с самыми тёплыми пожеланиями и всем мужеством, на которое вы сейчас способны.

Один из моих глубочайших и самых могущественных страхов — быть униженным до положения младенца, беспомощного и неспособного выражать свои мысли. Я боюсь, что вы забудете, кто я, и перестанете проявлять ко мне уважение. Одной мысли о том, как кто-то другой помогает мне с моими самыми интимными нуждами, достаточно, чтобы я почувствовал стыд. С каждым шагом, приближающим меня к смерти, я всё яснее осознаю, что скоро буду полностью зависеть от других. Пожалуйста, постарайтесь понять меня, если я откажусь поддаваться очередному изменению, очередному поражению. Помогите мне позаботиться о себе самостоятельно — хотя бы в мелочах, чтобы мне было легче перенести неминуемое наступление более серьёзных перемен. Говорите *со мной*, а не сквозь меня, будто меня и нет в комнате. Узнайте, какой медицинский уход мне нужен, когда я буду умирать, пока я ещё способен об этом говорить. И, пожалуйста, уважайте мои желания и исполняйте их, а для этого запишите их и сообщите о них тем, от кого что-то зависит.

Меня очень злит, когда все обращаются со мной так, будто знают, что для меня лучше. *Но разве болен не я?* Разве речь не о моей жизни, не о моём теле? Разве у меня нет права знать, что происходит, буду я жить или умру? Мне нужно знать, каково моё состояние. Мне нужно знать самый точный прогноз врача о том, сколько мне ещё осталось. Если вы наберётесь смелости и сообщите мне, что происходит, я смогу решить, какой уход мне нужен, смогу принять решения, касающиеся моей жизни. Если вы перестанете скрывать правду о моей неминуемой смерти, я смогу завершить свои дела и сделать так, чтобы моей семье было проще пережить мою кончину.

Поймите, что иногда боль бывает невыносимой. В другие моменты она может походить на противную зубную боль, и от этого я становлюсь напряжённым и раздражительным. Пожалуйста, простите меня за моё дурное настроение — возможно, вы просто не знаете, каково это — жить с постоянной болью, с постоянным дискомфортом. Мне становится ещё тяжелее, когда никто не верит, что моя боль так сильна, — это просто сводит меня с ума. Мне нужно, чтобы вы верили мне и облегчили мою боль. Но, пожалуйста, не заставляйте меня терять сознание. В последние несколько недель своей жизни я бы предпочёл испытывать небольшую боль, но оставаться в сознании, чтобы наслаждаться жизнью и общением со своей семьёй, а также выполнять духовную практику.

Один из лучших способов помочь мне практически — это защищать мои интересы. Из-за своей болезни и слабости я могу утратить способность сообщать, чего я хочу и что мне нужно. Возможно, часть больничных правил получится смягчить, чтобы я сохранял свой образ жизни, общался с семьёй, удовлетворял

свои личные потребности. Возможно, моим близким нужно, чтобы их утешили или помогли временно оставить свои обязанности по уходу за мной, если их переполняют эмоции или одолевает стресс. Помогите мне заранее выполнить все практические и юридические приготовления, чтобы, когда придёт время умирать, я мог сделать это в спокойной атмосфере.

Что будет, если мой ум начнёт разрушаться? Если это случится, как долго вы продолжите навещать меня? Надеюсь, что вы не прекратите общаться со мной, когда я не смогу говорить отчётливо — или вообще утрачу дар речи. Не забывайте, что я всё ещё здесь — за всеми теми замешательством и бессознательностью, которые вы видите, я всё ещё слышу вас и чувствую качество наших отношений. Возможно, я одинок и напуган. Мне всегда нужна ваша любовь и поддержка. Надеюсь, что ради помощи мне вы научитесь глубокому спокойствию и острой восприимчивости, чтобы улавливать мои чувства и нужды и знать, как следует на них отвечать.

Хотя моё тело и мой ум разрушаются, помните, что внутри я тот же человек, которым был, когда моя жизнь была ключом, и поэтому по-прежнему заслуживаю доброты и уважения. Каким бы далёким я ни казался, верьте, что ваша любовь и сердечные молитвы достигнут меня и принесут глубокое успокоение всему моему существу. Пожалуйста, не бросайте меня, если ситуация станет слишком тяжёлой. Это наш последний шанс восстановить отношения и оставить друг другу последние дары любви, прощения и мудрости.

В больнице я остро ощущаю несвободу. Мне сложно отказываться от привычного образа жизни, от возможности наслаждаться компанией друзей, любимыми занятиями и даже от того, как я обычно хожу и сплю. В больнице мне тяжело без личного пространства, я чувствую себя уязвимым и беззащитным. Я скучаю по домашней еде, по семейным торжествам и любимой музыке. В этой контролируемой и публичной среде сложно найти место, где мы могли бы разделить свою близость и своё горе, не рискуя быть прерванными. Находясь в больнице, я жажду связи с внешним миром, с природой, с прекрасными переменами погоды, времён года, ветра. Так ли необходимо лишать меня всего того, что я люблю и чем дорожу, пока я ещё жив?

Возможно, мне захочется умереть дома. Если вам под силу домашний уход за мной и вы обратились в хоспис, вероятно, они объяснили вам, как всё организовать. Процесс умирания гораздо проще переносить дома. Я понимаю, что на вас может лежать ответственность перед другими людьми — работа и забота о своей семье, и тогда вам придётся поместить меня в больницу. Но, пожалуйста, не бросайте меня здесь! Помогите мне сделать атмосферу больницы более домашней, попробуйте хотя бы время от времени ночевать здесь со мной. Даже если, когда я буду умирать, мне придётся провести в больнице большую часть времени, я буду вам очень благодарен, если вы свяжетесь с медсёстрами из хосписа и с их помощью перевезёте меня домой хотя бы на несколько последних дней моей жизни. Я бы испытал огромное облегчение, если бы за мной ухаживали в привычной для меня обстановке, а друзья и родственники дежурили у моей постели — медитировали, молились или просто говорили со мной, чтобы уменьшить мои страхи и моё одиночество.

Помогите мне посмотреть на мою жизнь, осмыслить её. В чём был смысл

моей жизни? Чего я достиг? Как я изменился и вырос? Мне нужно знать, что вы не будете меня осуждать, что я могу быть с вами честен, могу открыть вам свою жизнь. Помогите мне признать то, о чём я сожалею, чтобы я смог примириться со всеми, о ком позабыл и кого обидел, и попросить у них прощения. Иногда, когда я оглядываюсь назад, моя жизнь кажется мне непрерывной чередой ошибок или историей эгоизма и пренебрежения интересами других людей. Напоминайте мне о том, чего я достиг, о хороших делах, которые я совершил, чтобы я знал, что внёс свой вклад в вашу жизнь.

Пожалуйста, не думайте, что вы должны знать все ответы и все мудрые слова, которые избавят меня от страха. Возможно, придя ко мне, вы испытываете тревогу и не знаете, что сказать. Вам не нужно притворяться или создавать видимость силы. Если вы действительно хотите предложить мне духовную поддержку, в первую очередь будьте людьми. Наберитесь смелости и поделитесь со мной своей неуверенностью, своим страхом и своей неподдельной грустью, вызванной предстоящей огромной утратой. Если мы переживём эти сложные чувства вместе, установим глубокую связь и доверие, я почувствую себя в достаточной безопасности, чтобы начать отпускать, и мне легче будет встретить смерть с равнодушием и открытым сердцем.

Выслушав историю моей боли или мои жалобы, напомните мне, что я — больше, чем мой страх и моя грусть, моя боль и мой гнев. Помогите мне понять, что все страдания, через которые я прохожу, совершенно естественны, они продиктованы условиями человеческого существования. Напомните мне, что моё болезненное эмоциональное или физическое состояние, каким бы плотным и реальным оно ни казалось, не вечно.

Если вы увидите, что я тону в своих страданиях, помогите мне вспомнить, что я всё ещё могу сделать по крайней мере одну хорошую вещь: направить свою любовь и сострадание на других людей. Расскажите мне о том, как моя жизнь повлияла на вашу. Любым возможным способом помогите мне установить связь с внутренней добротой, являющейся глубочайшей сутью моего существа.

Что может сделать моё умирание осмысленным? Когда я лежу здесь, слабый и беспомощный, мне трудно не думать о том, что теперь моя жизнь совершенно бесполезна. Вам приходится всё делать за меня, и мне очень тяжело чувствовать, что я уже ничего не могу вам дать. Но если вы поговорите со мной, то можете обнаружить, что я по-прежнему способен вам кое-что предложить: глубокие открытия о жизни и смерти, которые я сделал совсем недавно. Позвольте ли вы мне поделиться с вами моими последними дарами?

Иногда мысль о смерти приводит меня в ужас. В то же время я ощущаю странное спокойствие и даже любопытство в связи с предстоящим мне приключением. И всё же может оказаться, что я не готов к этому путешествию. Ваши убеждения о смерти и готовые формулы мне не помогут — мне нужно, чтобы вы помогли мне открыть мою собственную философию, мои собственные внутренние ресурсы и уверенность. Но если вы опираетесь на духовную традицию, которая придаёт вам сил и помогает пройти через ваши собственные страдания, возможно, вы найдёте способ открыть для меня окно или дверь надежды. Быть может, вам лишь нужно рассказать мне вашу собственную историю без расчёта на какой-либо определённый результат. Если вы



предоставите мне свою любовь и доверие, со временем моя внутренняя работа принесёт плоды.

Что со мной будет, когда я умру? Что будет иметь значение? Помогите мне найти вдохновляющие, а не пугающие образы смерти, чтобы я поверил, что иду навстречу чему-то хорошему. Мне не нравится чувствовать, что мне нужно просто «сдаться» и умереть. Возможно, вы поможете мне обнаружить позитивный способ встретить смерть, призвав на помощь мои лучшие качества мудрости и подлинного сострадания. Быть может, подобно блудному сыну, я далеко ушёл от своего дома и от своей истины. Возможно, умирание окажется тем процессом, который поможет мне найти дорогу домой и примириться с Богом и с моей внутренней истиной.

Возможно, вы знаете, какие духовные практики (молитвы, медитации, чтение священных текстов или музыка) меня вдохновляют, и сможете сидеть рядом и практиковать вместе со мной каждый раз, когда навещаете меня. Если я найду духовную практику, которая наполнит моё сердце уверенностью, преданностью и состраданием, это поможет мне яснее почувствовать, что я готов к смерти. Я буду вам очень признателен, если вы сделаете всё возможное и поговорите с больничным персоналом и моими родными, чтобы я мог умереть в атмосфере любви и мира, благоприятной для духовной практики.

И, пожалуйста, не волнуйтесь и не вините себя, если в момент моей смерти вас не будет рядом. Иногда ваше присутствие меня успокаивает, но иногда, когда вы рядом, мне сложнее уйти. Пожалуйста, скажите и сделайте всё, что вам нужно, заранее, тогда в случае моей неожиданной смерти вам будет не о чем сожалеть. Когда я умру, пожалуйста, ни в чём себя не вините! Помните: я благодарен вам за всё, что вы сделали, и больше всего мне нужны ваша доброта, ваши искренние, сердечные молитвы, добрые пожелания и то, чтобы вы отпустили меня.



# Пять психологических стадий умирания и медицинские вопросы, связанные со смертью

Митчел Герштен, доктор медицины

Процесс умирания не лёгок и не прост. Расставание с телом часто проходит с большим трудом и может быть сопряжено с болью или другими некомфортными состояниями, способными ограничить нашу способность полностью осознавать весь процесс. Для некоторых из нас освобождение от физических аспектов, поддерживавших и питавших нас, — это тяжёлое испытание, которое становится ещё тяжелее, если цепляние за жизнь подпитывается боязнью того, что может произойти после смерти.

Я видел, как по-разному люди проходят через этот процесс. Похоже, что для медицинских учреждений, по крайней мере в Америке, этот процесс начинается в тот момент, когда человеку сообщают диагноз, который со временем гарантированно приведёт к смерти. Знание о том, что всё скоро закончится, накрывает человека подобно сокрушительной волне, прорвавшейся через плотину. От него не скрыться, и, кроме полного отрицания, нет такого способа, который мог бы спасти человека от этой неизбежности.

На самом деле процесс умирания начинается уже в момент зачатия. Одновременно с началом процесса создания жизни запускается процесс растворения. Они не могут существовать друг без друга.

Похоже, что в отсутствие выраженного процесса болезни люди часто неспособны постичь эти фундаментальные истины, не говоря уже о том, чтобы позволить им наполнять жизнь смыслом и указывать путь. Иногда их признают так же, как и другие потребности тела, однако это признание похоже на запоздалое воспоминание, на тонкое ощущение, которое при желании можно игнорировать. Даже если на наших глазах разворачивается процесс болезни и смерти других людей, нами владеет отрицание. Вера в то, что этот процесс не коснётся нас самих, руководит нашими планами, нашим отношением и нашими решениями, порождая нереалистические ожидания от жизни, а также избегание полноценного участия в собственной смерти.



## *Пять психологических стадий умирания*

Неспособность признать это, пока мы молоды, ведёт к полному развёртыванию пяти психологических стадий умирания, описанных Элизабет Кюблер-Росс. Согласно моим наблюдениям за пациентами, столкнувшимися с реальностью скорой смерти, все эти стадии обычно проявляются, хотя и не всегда в полном объёме. Пять стадий — это полезная модель, позволяющая нам взглянуть на процесс умирания и лучше понять его течение как на примере других людей, так и в нас самих.

Пять стадий необязательно проявляются как линейный процесс. Они могут возникнуть в любом порядке, человек может несколько раз перепрыгивать между ними туда-обратно. Однако часто порядок стадий соответствует теории. У разных людей продолжительность стадий может занимать разное время, которое в основном зависит от подготовленности человека к смерти, его удовлетворённости прожитой жизнью, а также от силы цепляния за воспоминания о прошлом. Я уже упомянул первую стадию — отрицание, и хотя в явном виде она имеет место в тот момент, когда человеку сообщают о смертельном диагнозе, в более тонких формах она проявляется задолго до того, как оглашается эта информация. Чем сильнее отрицание, тем сильнее будут чувства, приходящие с осознанием истины. Отрицание может проявляться по-разному.

Люди часто обсуждают планы на будущее, встречи или поездки, которые, скорее всего, никогда не состоятся. Планирование бывает таким детальным и энергичным, что стороннему наблюдателю может показаться, будто шанс на то, что всё это случится, действительно есть. Умиравший может изо всех сил стараться убедить всех и, вероятно, в первую очередь себя, что его процесс умирания — это ошибка и что его усиленное долгосрочное планирование может отменить те послания, которые пытаются донести врачи, а часто и собственное тело умирающего. Обычно за отрицанием наступает следующая стадия: гнев.

Гнев возникает, когда человек наконец признаёт истину о своей смерти. При сильном сопротивлении нередки взрывы эмоций, которые могут быть настолько мощными, что справиться с ними бывают не в состоянии ни сам человек, ни те, кто осуществляет уход за ним. Гнев может выражаться открыто и при малейшем поводе направляться на других людей. Кажется, что всё идёт не так, и небольшие проблемы раздуваются до невероятных масштабов. Сторонним наблюдателям, а также тем, кому не известно, что человек умирает, это может казаться удручающим и непонятным. Умиравший часто выражает недовольство тем фактом, что именно он оказался в этой ситуации. Он недоумевает, как это могло случиться и почему это происходит именно с ним.

Эта стадия может продолжаться несколько дней или недель.

Постепенно безжалостная истина ситуации ослабляет сопротивление, и приходит черёд следующей стадии — торговли. К этому моменту человек уже признаёт смерть, но пытается договориться с той силой, которую он считает ответственной за вопросы жизни и смерти или управляющей ими. Он выдвигает

свои предложения в обмен на отсрочку, которая позволила бы ему дожить до определённого события, завершить проект, доделать старые дела или наладить отношения с другими людьми.

Когда человек осознаёт, что от факта неминуемой смерти не спасут никакие мольбы, наступает стадия депрессии, особенно выраженная у тех, кто не готовился к смерти. Люди замыкаются в себе, решают отказаться от любого участия в жизни. Существует риск, что депрессия усугубится и станет постоянной.

Чтобы достичь последней из пяти стадий, необязательно проходить через стадию депрессии. Приятие обычно наступает, когда отрицание становится совершенно невозможным, гнев оказывается бесполезным, мольбы остаются неслышанными, а депрессия не способна изменить тот факт, что человек умирает.

В итоге возникает настоящая возможность обрести спокойствие и усмирить неистовые эмоции, породившие все предыдущие стадии. Когда умирающий наконец способен принять процесс, наступает состояние расслабленности, умиротворения, даже радости. Возможно, умирающему по-прежнему не по душе смерть, но он полностью осознаёт неотвратимость этого процесса, и с осознанием приходит приятие.



## *Как пять стадий проявляются у наших близких*

Наши близкие проходят через аналогичные стадии. Чем более здоровые и открытые отношения существуют между умирающим и его близкими, чем лучше они понимают друг друга, тем спокойнее проходит процесс отпускания. Тем не менее нашим близким часто приходится нелегко. Стадии, описанные выше для умирающего, быстро находят своё отражение в его близких и друзьях. В сущности, крайне важно, чтобы люди, осуществляющие уход за умирающим, поддерживали связь с собственными эмоциональными состояниями, были внимательными и сострадательными и с готовностью помогали умирающему. Если люди, осуществляющие уход за умирающим, не подозревают о пяти стадиях, эти стадии оказывают мощное влияние как на умирающего, так и на них самих. Незамеченное возникновение этих стадий у близких людей и тех, кто ухаживает за умирающим, несомненно, может сделать процесс умирания ещё более тяжёлым.

Отрицание смерти близкими может дать ложную надежду или подпитать неоправданную веру в то, что у умирающего есть шанс выжить. Если окружающие не признают реальность смерти, это может сбить умирающего с толку. Любые проявления гнева могут вызывать у него тревогу и замешательство и истощать его энергию, если он попытается усмирить этот гнев.

Люди, осуществляющие уход за умирающим, часто сами торгуются с «высшими силами», чтобы как-то отсрочить смерть своего близкого человека. Они даже могут попробовать торговаться с самим умирающим, словно он управляет своей смертью настолько, чтобы отложить или вовсе отменить её. В зависимости от того, как далеко зашёл процесс умирания, умирающий может пожелать заключить такую сделку, какой бы безрассудной и неправдоподобной она ни была. Ухаживающие за умирающим могут обсуждать с ним события, на которых им бы хотелось его видеть, такие как свадьбы, рождение детей или выпускные. Они часто пытаются уговорить умирающего задержаться подольше, чтобы уладить все незавершённые эмоциональные дела.

В какой-то момент такой торг может уступить место депрессии. Близкие полностью осознают неминуемую потерю, и это часто вызывает неодолимую печаль, глубокое чувство бессилия, остающееся с некоторыми людьми навсегда. Те, кто обладает определённым пониманием процесса, проходят через эту стадию и наконец достигают приятия. Это крайне важно — не только для тех, кто остаётся, но и для умирающего. Когда умирающий снимает с себя ответственность за других, ему намного проще расстаться с этой жизнью.





## *Биологические изменения*

Помимо эмоциональных изменений имеют место физические изменения, о которых также полезно знать. Хотя все смерти в чём-то похожи, они также значительно отличаются друг от друга. Процесс может развернуться стремительно, за несколько секунд или часов, или быть долгим и растянуться на дни и недели. Большинство смертей, которые я наблюдал, были сопряжены с явным дискомфортом. Смерть без страданий — большая редкость. Те, кто умирает легко, просто закрывают глаза, и их дыхание постепенно слабеет, пока не останавливается полностью.

У умирающих бывают моменты ясности, когда они будто просыпаются и начинают общаться с теми, кто в этот момент оказывается рядом. Они могут нарисовать яркую картину своей жизни, поделиться жемчужинами мудрости, приобретёнными как с опытом прошлого, так и в предсмертных раздумьях. Эта стадия может продолжаться несколько секунд, часов или дней, после чего умирающий проваливается в бессознательное состояние.

Наблюдая, как умирают люди, я часто чувствовал, как то, что составляет личность человека, ядро его существа, его дух, постепенно улетучивается. Часто, когда дыхание ослабевает, можно слышать предсмертный хрип, похожий на звук, раздающийся при надувании пузырей через тонкую соломинку, и являющийся следствием скопления в горле слизи, крови или других жидкостей. После остановки дыхания могут возникать случайные сокращения сердца, которые затем также прекращаются. После этого начинается биохимическая активность на молекулярном и клеточном уровне, тело разлагается и неприятно пахнет.

За месяцы и даже за годы до смерти можно наблюдать, как на поверхность поднимаются проявления процесса, который в конце концов повлечёт за собой более тонкие процессы умирания. Кожа человека становится болезненно-жёлтой, уплотняется или утолщается. Это может наблюдаться в течение нескольких дней или часов, после чего человек снова принимает свой обычный облик, так что иногда вы даже спрашиваете себя, действительно ли вы это видели. Уровень энергии человека, его готовность к действиям, требующим больших затрат энергии, чем необходимо для простого поддержания жизнедеятельности, может то увеличиваться, то снижаться. В такие моменты вы можете спрашивать себя, как к вам относится ваш умирающий друг или родственник, поскольку кажется, что он становится всё более отчуждённым и замкнутым. Часто так оно и есть, ведь для него мир, в котором вы принимаете такое живое участие, уже не так прекрасен, как для вас. По мере того как разрушается тело, разрушается и готовность позволять духу присутствовать где-либо, кроме как внутри границ тела. Человек всё сильнее замыкается в себе.

Со временем вы можете обнаружить на коже умирающего более явные проявления процесса смерти. Теперь желтизна уже не проходит. Например, у людей, у которых постепенно отказывает печень, глаза и кожа желтеют всё сильнее и заметнее. Кожа темнеет, покрывается пятнами и даже может посинеть,

поскольку в ней снижается уровень кислорода. С ухудшением кровообращения кожа может начать трескаться и даже практически исчезать у вас на глазах, оставляя после себя открытую рану, которая иногда инфицируется, источает жидкость и неприятный запах или откровенно гниёт. Если вы ухаживаете за умирающим, промываете его раны и меняете повязки, для вас это будет ещё более очевидно. Возможно, вам придётся сдерживать рвотные позывы, чтобы не обидеть и не смутить умирающего. Даже для людей, знакомых со смертью, суровая биологическая реальность растворения является тяжёлым испытанием.

При некоторых заболеваниях человек может начать источать слабый, но отчётливо различимый запах. Этот запах может быть сладким и фруктовым, похожим на запах забродившего мёда или гниющего фрукта, или слегка отталкивающим — различимым, но пока ещё сносным. Сначала умирающий может сам осознавать это и, возможно, даже стыдиться этого или сожалеть об этом. Хотя со временем запах усиливается, это перестаёт заботить умирающего, как и другие несущественные мирские дела.

При некоторых заболеваниях человек постепенно слабеет, ему становится всё сложнее двигаться, садиться в постели, самостоятельно есть, а также контролировать мочеиспускание и дефекацию. Умирающий часто не в состоянии сообщить ухаживающим за ним людям о необходимости опорожнить мочевой пузырь или кишечник, и поэтому может неожиданно мочиться и испражняться на постель. Возможно, он также не способен сообщить вам о том, что это произошло, так что о необходимости помыть его вы узнаете лишь по усилению неприятного запаха. Скорее всего, к этому моменту умирающий уже прикован к постели и не может позаботиться даже о самых простых своих нуждах.

Когда мы приходим в этот мир, мы не можем контролировать работу своего тела. Часто мы покидаем его в аналогичном состоянии. От колыбели до могилы мы полагаемся на доброту и понимание тех, кто о нас заботится.

Многие люди становятся поразительно безразличными к тем вещам, которые мы считаем крайне важными. Они могут казаться равнодушными к людям и происходящему вокруг них. Однако некоторые начинают выражать чрезмерную озабоченность настроением, чувствами и потребностями других людей. Если вы ухаживаете за умирающими, полезно знать всю гамму возможных эмоциональных проявлений.

В какой-то момент человек теряет сознание. Эту ситуацию можно воспринимать по-разному. Возможно, в это время земное сознание навсегда уходит, дух или душа умирающего покидает тело, или всё ещё присутствует, но не участвует в происходящем, или же зависает неподалёку. Лишившееся тела сознание не способно применить силу мотивации к тому, что когда-то было его плотью, не говоря уже о том, чтобы общаться с теми, кто остался. Полезно вспомнить, что тело, в котором мы живём, — это набор тонко сонастроенных биохимических механизмов, побуждаемых к работе силой физической энергии (калорий) и присутствием «духа». Этот дух одновременно прочно привязан к физическим процессам тела и вступает с ними в тесное взаимодействие.

Если представить это таким образом, можно видеть, что, когда дух человека отделяется от тела и выходит из него, сохраняется лишь остаточная энергия в биохимических кладовых тела, продолжающая двигаться по знакомым и

привычным путям, по которым она двигалась при жизни. В частности, это означает, что диафрагма продолжает подниматься и опускаться, поддерживая последние вдохи и выдохи. Так что, хотя может казаться, что умирающий всё ещё дышит, это не следует считать вдыханием воздуха или, на более эзотерическом языке, смешиванием праны с плотью. С моей точки зрения, это может происходить лишь в присутствии духа, когда процесс дыхания побуждается сознанием. В данной ситуации это не так. В это время может быть полезно подумать о том, что умирающее тело просто расходует оставшуюся в нём энергию, подобно тому как заводная игрушка постепенно замедляется с расслаблением пружины.

По мере того как тело теряет энергию, щёки опадают, а глаза проваливаются глубже внутрь черепа. Это выглядит так, словно некий внутренний вакуум высасывает все запасы энергии из внешних проявлений тела. Кожа становится грубой и на ощупь напоминает необработанную кожу животного. Живот вваливается, а безжизненная и пустая плоть обвисает. Даже у тучных при жизни людей появляется заметная впадина в области живота, а торчащие нижние рёбра образуют выступ, с которого свисает огрубевшая и отяжелевшая плоть. Мышцы под действием гравитации оттягивают кожу вниз. Все напряжённые сфинктеры расслабляются, и если в кишечнике оставалось содержимое, в этот момент оно часто вытекает. С этого момента то, что когда-то было наделено жизнью, необратимо и неоспоримо становится трупом.

Я описал самый простой процесс смерти, однако подавляющее большинство смертей не так предсказуемы и линейны. Вне зависимости от того, какое из множества возможных событий привело к смерти, есть определённая черта, за которой смерть становится необратимой. Эта черта может быть проведена в уме, как в случае твёрдого решения умереть, однако чаще она бывает физической.

В зависимости от психологической и биологической природы процесса смерти он может быть как мягким, так и неприятным или даже жестоким. Поэтому тем, кто осуществляет уход за умирающим, а также его близким, полезно знать о том, что может произойти, и быть к этому готовыми.



## *Гидратация, питание и обезболивание*

Родственники и друзья часто ощущают бессилие перед лицом смерти или напряжение, вызванное необходимостью иметь дело с процессом умирания. Даже если мы готовы действовать, этот процесс так непохож на то, с чем мы обычно сталкиваемся, что мы не знаем, о чём попросить, когда попросить и как помочь.

Первое, что необходимо знать: человеку, который уже умирает, почти невозможно навредить. Конечно, сила этого утверждения зависит от стадии умирания, на которой находится человек. На ранних стадиях умирающий остро чувствует боль и жажду, однако по мере развёртывания процесса то, что кажется нам вредным, умирающий может счесть полезным или вообще не воспринимать. Людям, осуществляющим уход за умирающим, важно это знать, чтобы иметь представление, о чём им следует просить и в какой момент. У людей часто возникают вопросы о гидратации, питании и обезболивании или снятии тревожности. Когда уместно давать жидкости? Следует ли волноваться о количестве калорий, и если да, как предоставить человеку нужное количество? Если мы будем использовать для обезболивания наркотики, не приблизят ли они смерть? Ответы на эти вопросы зависят от умирающего, и всё же можно сделать несколько общих замечаний.

Гидратация стала предметом широкого обсуждения. Многие медицинские работники считают, что обезвоживание доставляет дискомфорт, и выступают в защиту внутривенного введения жидкостей умирающему пациенту. Я сам следовал этой практике, и хотя я непосредственно взаимодействовал со многими умирающими пациентами, я никак не могу оценить, страдают ли они от обезвоживания. Возможно, это представление родилось из воспоминаний о нашем собственном опыте обезвоживания и связанного с ним дискомфорта, и мы невольно проецируем это чувство на умирающего.

С учётом сказанного относительно полезно держать под рукой капельницу. Если принять как данность, что капельница может избавить от дискомфорта, требует минимального вмешательства и нетоксична, то вводить жидкость умирающему имеет смысл. Однако это не означает, что капельницу необходимо ставить во что бы то ни стало. Если у вас нет возможности использовать внутривенный катетер для капельницы, я бы не советовал предпринимать более агрессивные шаги, чтобы поставить капельницу. В этом случае можно прикладывать к губам умирающего пропитанные водой ватные тампоны, время от времени класть ему в рот несколько ледяных пластинок или, если человек может пить, предложить ему несколько глотков воды — этого будет достаточно.

Что касается питания, мой опыт в этой области говорит о том, что инвазивные процедуры не слишком полезны. В сущности, питание умирающего можно обеспечить тремя способами. О них полезно знать на случай, если вам их предложит доктор. Первый способ: через желудочный зонд (или через зонд Добхоффа, который гораздо тоньше и гибче стандартной носогортанной трубки). Второй: через трубку для ЧЭГ (чрезкожной эндоскопической гастростомии),

которая вводится прямо в желудок через переднюю брюшную стенку. Чтобы ввести трубку, через пищевод в желудок помещается эндоскоп и одновременно в брюшной и желудочной стенках производится надсечка. В образовавшийся разрез помещается своеобразный люверс, позволяющий ввести трубку для вливания жидкого питания прямо в желудок.

Третий способ: питание осуществляется внутривенно с использованием техники под названием ППП, или полностью парентеральное питание. Для этого во внутреннюю яремную вену или подключичную вену устанавливается центральный внутривенный катетер. Можно также использовать ПЦК, или периферический центральный катетер, который более прост в установке. Все техники за исключением первой являются инвазивными и дорогостоящими.

Прежде чем прибегать к любому из этих подходов, следует ответить на основополагающий вопрос: в чём конечная цель обеспечения питанием в данной ситуации? Если мы признаём, что человек действительно умирает, тогда, с моей точки зрения, обеспечение питанием уже никак не поможет. На самом деле существует возможность, что этим мы лишь продлим страдания умирающего.

Во многих случаях родственники или медицинские посредники, имеющие право принимать решения за умирающего, прибегают к искусственному питанию в отсутствие указаний со стороны умирающего. Именно поэтому предварительные распоряжения крайне важны. Прежде чем начнётся процесс умирания, сообщите своим родственникам и друзьям, чего вы от них хотите. Часто в отсутствие необходимой информации близкие умирающего из лучших побуждений и из страха поступить неправильно или быть осуждёнными за свои действия (например, за то, что их «неправильное» решение не обеспечивать питание приблизило смерть) требуют предоставить умирающему искусственное питание. Всегда помните, что человек умирает, и *что бы мы ни делали, мы не сможем этого изменить.*

Принимая подобные решения, спросите себя: не принесёт ли моё решение ещё больше боли и страдания умирающему? Иными словами, решение использовать искусственное питание может иметь эффект, прямо противоположный нашему намерению, — вместо того чтобы избавить умирающего от страданий, мы можем усилить его страдания.

Решение вопросов об обезболивании и снятии тревоги имеет первостепенную важность. Многие люди, ухаживающие за умирающими, с неохотой дают им наркотики из-за существующей в нашей культуре истерии вокруг зависимости, а также клейма недозволенности, лежащего на опиатах. Скажу прямо: умирание — это не то время, когда имеет смысл беспокоиться о подобных вещах. Если умирающий страдает от боли, наша святая обязанность — облегчить эту боль.

В целом это означает, что вы можете использовать любой из множества доступных наркотиков. С моей точки зрения, они могут применяться без ограничений. Однако важно понимать, что использование наркотиков может ускорить процесс умирания<sup>219</sup>. Причина в том, что наркотики напрямую угнетают дыхательные центры в головном мозге, таким образом уменьшая частоту и глубину дыхания. Люди, ухаживающие за умирающими, должны понимать эти тонкости работы с обезболивающими. Мы не должны ограничивать

решения об их использовании, но должны лучше понимать последствия этого.

Многие из таких решений должны приниматься совместно с докторами, чьё мнение может не совпадать с вашим мнением или с желаниями, которые ранее были высказаны умирающим. В такой ситуации важно защитить интересы умирающего. Чётко сформулируйте то, что, по вашему мнению, должно быть сделано. Если умирающий предоставил вам полномочия принимать медицинские решения, используйте эти полномочия с пониманием и мудростью. Подумайте о том, чего бы хотел ваш близкий человек. Не позволяйте никому запугать вас, заставив держать своё мнение при себе, и не стесняйтесь требовать того, что, с вашей точки зрения, необходимо для помощи вашему близкому. С другой стороны, не высказывайте своё мнение слишком агрессивно. При общении с профессиональными медицинскими работниками будьте настойчивы, но спокойны. Доктора — это люди, которым свойственно ошибаться и у которых обычно есть собственные представления о смерти, в том числе продиктованные их религиозными убеждениями и страхами.

Во время умирания нужды и требования умирающего, а также ваше их понимание и защита, стоят на первом месте. Главные действующие лица — это не доктора и не вы сами. Иногда приходится напоминать об этом себе и докторам. Порой разрешение отпустить бывает нужно врачам не меньше, чем умирающему. Всё внимание должно быть направлено на процесс умирания вашего любимого человека и способы сделать этот процесс проще и легче.





# Физические знаки и симптомы умирания

Эндрю Холечек

Стадии умирания, через которые проходит человек, зависят от его возраста, заболевания и массы других факторов. Как и в случае с духовными стадиями умирания, не все люди проходят через все стадии; кроме того, не всегда проявляются все знаки и симптомы определённой стадии. Стадии также могут возникать в различной последовательности. *Знаки*, например кал с кровью или сыпь, — это объективные признаки состояния человека. Они видны окружающим. *Симптомы* же, например усталость и боль, — субъективны. Они часто остаются незамеченными окружающими. Если вам поставили смертельный диагноз, спросите своего врача, как люди обычно умирают от этого заболевания и что следует делать в процессе. Выясните, какие знаки и симптомы могут проявиться.

Все знаки и симптомы — часть естественного процесса, разворачивающегося по мере прекращения функционирования различных органов. Если было принято решение не препятствовать этому естественному процессу, знаки и симптомы не требуют предотвращения, а значит, в неотложной медицинской помощи или лечении нет необходимости. Однако существуют способы сделать их менее болезненными. Усиление боли (как уже существующей, так и новой) в процессе умирания — распространённое явление. Золотое правило, которого стоит придерживаться: в конце своей жизни никто не обязан страдать от боли. За соблюдением этого правила призваны следить хосписы и паллиативная (направленная исключительно на обеспечение комфортного состояния) медицина<sup>220</sup>. Если ваш доктор не слишком хорошо разбирается в агрессивном обезболивании или оно ему не по душе, найдите того, кто лучше справится с этой задачей. Помните: не бойтесь зависимости. Ваша задача — избавить умирающего от дискомфорта. Многие доктора утверждают, что если умирающий намекает на возможность самоубийства или требует эвтаназии, зачастую это связано с физической болью, которую никто не попытался облегчить.

В случае внезапной смерти, например от сердечного приступа, инсульта или травмы, описанные знаки могут не возникать вовсе. Причиной смерти также может стать комбинация постепенно развивающегося заболевания и внезапно возникших факторов. Например, пациент, страдающий от рака последней стадии, может внезапно умереть от инсульта. Замешательство и путаница, возникающие в случае внезапной смерти, как правило, сильнее, поскольку у нас меньше времени подготовиться. Главные вопросы, которые нужно решить в случае внезапной смерти, связаны с реанимацией — нужно ли везти больного в отделение экстренной помощи, нужно ли проводить СЛР или же следует просто отпустить его? Поскольку решения нужно принимать быстро, важно наличие

предварительных распоряжений, особенно таких документов, как «НР» («Не реанимировать»). Есть ли у умирающего медицинская доверенность? Сообщил ли он о предварительных распоряжениях родным и близким? Эти неудобные вопросы следует решить заранее, чтобы уменьшить шок, который вызывают скоропостижная болезнь и смерть.

Если смерть наступает не сразу, энергия постепенно концентрируется в жизненно важных органах: в сердце, лёгких и мозге. Кровоснабжение конечностей, а также кожи, мышц, печени, желудка, почек и мочевого пузыря уменьшается. Это является причиной многих из описанных ниже знаков и симптомов: потери аппетита, концентрированной мочи или уменьшения её объёма, бледности конечностей, понижения температуры тела, зуда, а также растрескивания кожи. Люди, ухаживающие за умирающим, могут успокоить больного, если будут принимать эти способные вызвать замешательство изменения хладнокровно, а также заверят его (если он сам сознаёт эти изменения), что они являются частью естественного процесса.

По мере уменьшения кровоснабжения пищеварительной системы умирающий теряет интерес к еде и питью. Если болезнь достигла одной из последних стадий, человек может потерять интерес к еде и питью задолго до появления этих изменений в кровообращении, что может быть знаком начала терминальной стадии болезни. В это время уместно обсудить искусственное питание и гидратацию<sup>221</sup>. Однако не забывайте о том, что эти меры способны поддерживать лишь *искусственную жизнь*. Найдите баланс между искусственной жизнью и естественной смертью.

Считается, что химические изменения в организме, связанные с отсутствием жидкости и еды, имеют естественный обезболивающий эффект. В теле есть собственная внутренняя аптека, в которой знают, какие лекарства следует отпускать и когда. Тело само выписывает множество естественных лекарств, готовит их и вводит нужную дозу. Хотя иногда их следует дополнять искусственными лекарствами (особенно обезболивающими), не стойте на пути естественной мудрости тела.

Часто перед самой смертью начинают внутривенное введение жидкости. Я много раз возил своего отца в больницу, чтобы избавить его от обезвоживания. Эта процедура может дать кратковременный эффект, но не тогда, когда человек почти мёртв. Когда отказывают почки, внутривенное введение жидкости может усугубить другие симптомы, такие как одышка или задыхание из-за усиления секреции. Секреция также вносит свой вклад в появление пугающего предсмертного хрипа. С приближением смерти часто наблюдается опухание или отёки нижних конечностей. Лодыжки и голени часто отекают. Искусственная гидратация может усилить отёки (в этом случае могут помочь диуретики).

Возможно, то, что кажется нам обезвоживанием, является достаточным для умирающего уровнем жидкости в организме, обеспечивающим комфортное состояние. Иногда дома престарелых и другие учреждения, получающие более высокую компенсацию за пациентов, которым обеспечивается этот вид «ухода», настоятельно рекомендуют искусственное питание или гидратацию. Будьте вежливы, но непреклонны, добивайтесь того, чтобы уход за умирающим был честным и информированным. Когда отёки появляются у здоровых людей, это не

нормально, но у умирающих это обычное дело.

По мере развития процесса умирания глотание затрудняется и увеличивается риск подавиться едой или жидкостью. Не поддавайтесь желанию облегчить состояние человека, накормив или напоив его (мы часто связываем еду с выражением любви), — не заставляйте умирающего есть или пить. Это может вызвать болезненные реакции в системе, которая уже перестала функционировать. Человек может проглотить еду, после чего его сразу же стошнит. Возможно, *вы* почувствуете себя лучше от того, что накормите его, но он может почувствовать себя хуже. Пришло время перейти от мирской пищи к пище духовной.

Даже если умирающий выглядит всё более истощённым, обычно умирающие не чувствуют голода. Они не умирают от голода — они просто умирают. На этой последней стадии жизни тело часто вырабатывает природный аналог морфина, эндорфин, облегчающий предсмертную боль. Чтобы обеспечить увлажнённость и комфорт рта, губ и языка, можно предложить умирающему глоток воды или смочить их с помощью влажного тампона. Я также использовал для поения умирающих пипетку.

По мере усиления обезвоживания может начаться жар. Суппозитории тайленола могут снять жар и предотвратить судороги. Полезно также положить на лоб умирающего смоченную холодной водой повязку или омыть губкой его конечности. Кроме того, может помочь комнатный увлажнитель воздуха. Тело теряет способность терморегуляции, в результате чего человека бросает то в жар, то в холод. Укройте его дополнительным одеялом или уберите лишние одеяла и избегайте электрических одеял, так как они могут стать источником ожогов. Периодически меняйте пропитанную потом одежду и простыни, чтобы пациенту было комфортно.

Вследствие уменьшения потребления жидкости и пищи объём мочи и кала также снижается. Моча становится концентрированной и тёмной, а дефекация может происходить раз в несколько дней. Если дефекация полностью прекратится, это может говорить о развитии болезненной кишечной непроходимости. Это состояние привело моего отца в отделение экстренной помощи. Если дефекация отсутствует больше трёх дней, следует использовать взвесь магнезии или другие слабительные.

Когда умирающий перестаёт есть, тело начинает перерабатывать мышечную массу и ткани, в каком-то смысле поглощая само себя, так что образование кала продолжается. Такой кал может почти или совсем не иметь запаха. Могут возникать новые способы вывода отходов, так что консистенция и цвет стула часто меняются. За несколько дней или даже недель до смерти, а также в момент смерти, может быть утрачен контроль над работой мочевого пузыря и кишечника. Накройте матрас пластиковой плёнкой и подложите под пациента водонепроницаемый материал, чтобы ему было комфортно. Если он не в состоянии пользоваться туалетом или ночным горшком, используйте судно или бутылку для сбора мочи (существуют модели для женщин и мужчин). Если умирающий не может двигаться, попросите у медсестры из хосписа мочевого катетер или одноразовые подгузники для взрослых.

Поскольку органы умирающего перестают работать, человек отдаляется от

мира и проводит бóльшую часть времени во сне или отдыхая с закрытыми глазами. Часто умирающего становится всё сложнее разбудить, и нам следует избегать этого искушения. Это время принадлежит умирающему. Он делает то, что ему необходимо. Прислушайтесь к природной мудрости тела. Не трясите умирающего, не говорите громко и не пытайтесь заставить его отвечать вам. Говорите с ним обычным тоном, даже если вам кажется, что он на это не реагирует. Не говорите в его присутствии ничего такого, чего бы вы не сказали ему, когда он бодрствует, — не думайте, что он вас не услышит.

По этим причинам следует попрощаться с умирающим, пока процесс умирания не зашёл слишком далеко. Замкнутость умирающего — это знак того, что его тело начинает отказывать. Заметив этот знак, мы должны попрощаться с умирающим. Если мы упустим шанс раскрыть умирающему своё сердце, это может привести к ненужным сожалениям. Смерть часто наступает быстрее, чем мы ожидаем. Поскольку умирающим может быть сложно отпустить жизнь, когда рядом их близкие, они часто умирают, когда остаются одни. Умирающие часто цепляются за жизнь потому, что ощущают силу вашего цепляния за них.

По мере ослабления кровообращения в конечностях руки, ладони, ноги и ступни умирающего остывают, на них часто появляются фиолетовые пятна или крапинки. Эти явления часто сопровождаются растрескиванием кожи — ещё один признак ухудшения кровообращения. Можно смазать кожу увлажняющим кремом. При появлении ран или язв используйте антибиотическую мазь или наложите на язвы неклеящие повязки. Двигайте или переворачивайте тело раз в несколько часов, чтобы предотвратить пролежни. Умирающим часто нравится, когда к ним прикасаются, и обычно с удовольствием соглашаются на массаж с лосьоном. Они не хотят, чтобы к ним относились как к неприкасаемым, — они хотят быть такими же людьми, как мы с вами.

Кожа часто бледнеет и становится желтоватой — не нужно думать, что это желтуха. Во время отдыха глаза часто бывают лишь наполовину прикрыты веками и могут высыхать. Чтобы поддерживать увлажнённость глаз, можно раз в несколько часов закапывать в них увлажняющие капли. Даже если кажется, будто человек находится без сознания, могут внезапно возникать мышечные спазмы или судороги.

Большинству работников хосписов и профессиональных сиделок известны эти знаки и симптомы. Они обучены работе с ними. Уважайте их труд. Будьте чувствительны, когда вносите предложение или ощущаете необходимость пожаловаться. Однако случается, что работники пренебрегают своими обязанностями (а иногда даже унижают умирающего). Защищая интересы умирающего близкого, говорите мягко, но настойчиво. Не выплёскивайте свои эмоции на медицинских работников. Всегда проверяйте свою мотивацию и помните, что острота ситуации и попытки справиться с собственной болью могут вызвать у вас иррациональные эмоции. Взрывы гнева — обычное явление как для умирающих, так и для их близких, испытывающих стресс.

Когда смерть совсем близка, уменьшается кровоснабжение мозга, что приводит к дезориентации и сонливости. Умирающий может перестать узнавать даже своих родственников. Он также может не отдавать себе отчёта в том, где он и что происходит. Он может стать беспокойным, натягивать простыни, пытаться

подняться или тянуться за воображаемыми предметами. К вечеру эти явления часто усугубляются. Раз в четыре часа, а при необходимости даже раз в час можно давать умирающему седативные препараты, такие как ативан (лоразепам). Седативные препараты успокаивают не только пациента — видя его умиротворённое состояние, вы успокаиваетесь сами.

Умиравший может рассказывать о странных снах или разговорах с умершими. Он может произносить и даже выкрикивать всевозможные необычные, бессмысленные и сбивающие с толку фразы. Это говорит о нарушении когнитивных функций и об утрате привязки к физической реальности. Умиравший находится в психическом пространстве, которое мы неспособны воспринимать, погружается в различные состояния сознания и выходит из них, посещает похожие на сон внутренние ландшафты и возвращается к неясным ландшафтам яви. Он часто не отличает одно от другого. Чтобы представить себе, что переживает умирающий, вспомните состояния сознания между сном и бодрствованием (гипнагогические и гипнопомпические состояния перед сновидением и после него). Добавьте немного боли, немного эмоциональных страданий и смутное или ясное ощущение потери всего, что у вас есть и чем вы являетесь. Как вы себя почувствуете и как отреагируете?

Я находился рядом с умирающими, у которых возникали галлюцинации и которые видели каких-то странных существ так же ясно, как меня самого. Такие люди проваливаются в реальность, похожую на бардо, — они одной ногой здесь, а другой — там. Любопытство может заставить вас расспрашивать умирающего о воспринимаемых им реальностях, но не нужно ставить их под сомнение. Для умирающего эти состояния реальны. Ваши попытки спасти его и вытащить обратно в вашу реальность могут лишь ещё сильнее сбить его с толку. Если он ищет поддержки, спокойно напомните ему, где он находится и кто рядом с ним. Чтобы успокоить его, поговорите с ним об обычных вещах или прикоснитесь к нему. Однако иногда чем глубже умирающий уходит в себя, тем меньше ему хочется, чтобы к нему прикасались. Будьте внимательны к потребностям умирающего и ставьте их выше своих собственных.

Многие из этих знаков являются признаками бреда, состояния дезориентации, которое может возникнуть за несколько часов или дней до смерти. К классическим симптомам бреда относятся возбуждённость и раздражительность, резкие перемены настроения, визуальное и слуховое восприятие несуществующих вещей, сон днём и бодрствование ночью, а также трудности с сосредоточением внимания. Причиной бреда может быть сильная тревога, недостаток кислорода, боль, инфекция, некоторые медикаменты, а также прекращение употребления алкоголя или медикаментов<sup>222</sup>.

Что бы ни происходило, позвольте умирающему выражать его мысли и чувства (если это не причиняет вреда ему самому или окружающим). Создайте поддерживающую обстановку, в которой без осуждения или паники может быть принято всё, что возникает. Заверьте умирающего в том, что, как бы всё происходящее ни сбивало с толку, это часть естественного процесса. Повторюсь: даже если вы ничего не говорите, ваша устойчивость и присутствие духа могут дать умирающему именно то, что ему нужно.

Я видел, как люди сопротивляются смерти, рвут и мечут и даже проявляют

жестокость по отношению к другим. В таких крайних обстоятельствах может понадобиться ввести им большую дозу успокоительных или даже физически ограничить их подвижность. Это не позволит им причинить вред себе или другим людям. Доктор Дэниел Мэтлок, специализирующийся на паллиативном уходе, говорит: «Предсмертное возбуждение очень распространено и может принимать совершенно отвратительные формы. В таких случаях мы используем большие дозы седативных препаратов. Использование успокоительных — это не эвтаназия или самоубийство при поддержке медицинского работника, поскольку *намерение* при назначении успокоительных — устранить симптом». Однако следует понимать, что использование седативных препаратов может ускорить процесс умирания<sup>223</sup>.

Если вы не слишком громко, но отчётливо назовёте себя, это поможет умирающему вернуться к обычной реальности. Возможно, придётся сделать это несколько раз, однако никогда не стоит делать этого против воли умирающего. Прежде чем прикоснуться к нему, чтобы осуществить одну из необходимых процедур, сообщите ему, кто вы, что вы собираетесь сделать и почему это делаете. Из-за когнитивных изменений и недостаточного снабжения мозга кислородом дезориентация — частый спутник умирающего и его близких. Знание, терпение и понимание уменьшают замешательство. Если человек умирает от определённой болезни, изучите эту болезнь и её симптомы. После этого практикуйте эмпатию, представляя себя прикованным к постели на месте умирающего.

Умирающий может частично или полностью впасть в кому и прекратить словесную коммуникацию. Если он не в коме, возможно, он будет пытаться произносить слова и его рот будет двигаться, но умирающий не сможет говорить. Он может общаться с вами посредством движений глаз, едва заметных кивков или лёгких пожатий руки. Заверьте его, что это нормально и ему вовсе не обязательно говорить. Помните, что мы пытаемся помочь умирающему расслабиться. Кроме того, держите в уме слова медсестры Линн Вейцель: «Дух не может заболеть раком, СПИДом или болезнью Альцгеймера». Относительное может умереть, но абсолютное не умирает никогда.

Когда замедляется кровообращение в главных органах, то есть в сердце и лёгких, сердце может забиться быстрее, прежде чем оно замедлится и остановится. Кровяное давление также может подскочить до крайне высокого уровня, а затем упасть до очень низкого уровня. Если возникает предсмертный хрип, который, как уже говорилось, указывает на скопление выделений в дыхательных путях, можно повернуть тело или голову на бок, чтобы сила гравитации заставила жидкости стечь вниз. В некоторых случаях можно прибегнуть к аспирации. Кроме того, можно протереть рот влажной тканью, чтобы убрать скопившуюся там слизь. Доктор Мэтлок: «Я часто говорю людям, что предсмертный хрип огорчает нас больше, чем умирающего. Существуют препараты, например скополаминовые пластыри и атропин в каплях, которые могут помочь высушить выделения». Умирающий может пытаться откашлять слизь, его рот часто пересыхает и покрывается комками засохших выделений. Вы можете обработать рот глицерином или использовать ватные палочки, смоченные минеральным маслом и прохладной водой, чтобы уменьшить сухость.



Прежде чем замедлиться, дыхание может стать поверхностным и учащённым. Выдохи обычно становятся длиннее и громче вдохов. Дыхание часто становится затруднённым и сопровождается звуками, похожими на стон или даже на храп. Приподнимите ту часть постели, на которой лежит голова, чтобы облегчить дыхание умирающего, и помните, что стон не всегда признак боли. Обычно этот звук возникает при прохождении воздуха через расслабленные голосовые связки. Если умирающему трудно дышать, попросите врача ввести ему препараты, позволяющие облегчить дыхательную недостаточность<sup>224</sup>.

Если вы находитесь в доме престарелых или в больнице и не хотите, чтобы вам делали интубацию и проводили искусственную вентиляцию лёгких, вам следует иметь при себе документ «НИ» (который обычно является частью «НР»). Такие наркотики, как морфин, блокируют ощущение недостатка дыхания. Ваш близкий человек не обязан чувствовать себя так, будто он задыхается или тонет. Может иметь место дыхание Чейна-Стокса, при котором за несколькими вдохами и выдохами следует временная остановка дыхания. Близким людям умирающего обычно тяжело наблюдать за тем, как он перестаёт дышать. Остановка дыхания может длиться от нескольких секунд до минуты.

Если вы у себя дома, вам могут помочь кислородный концентратор (выдаётся хосписом) и изменение положение тела. Если же вы находитесь в медицинском учреждении, у вас должна быть плотно прилегающая к лицу маска, подключённая к аппарату искусственной вентиляции лёгких, предназначение которого — вталкивать воздух в ваши лёгкие. В этом варианте интубация не нужна. Это называется *неинвазивной позитивной искусственной вентиляцией* и похоже на НПВ (непрерывную позитивную вентиляцию), которая применяется при апноэ во сне. Умирающий в буквальном смысле делает последние вдохи жизни, и мы можем облегчить эти вдохи.

Люди часто предпочитают умирать в комфортных и привычных условиях своего дома, однако на деле таким образом умирает лишь 20 % людей. Даже если вы обратились в хоспис, его сотрудники, как правило, приходят не каждый день. Обычный порядок таков, что медсестра и домашняя сиделка (которая занимается купанием и другими гигиеническими процедурами) навещают пациента два раза в неделю — либо в один и тот же день недели, либо в разные дни. Медсестру из хосписа обычно можно вызвать в любое время суток в любой день недели. Когда пациент только начинает получать хосписный уход, медсестёр часто вызывают каждый день. После того как вы привыкнете и научитесь ухаживать за своим близким самостоятельно, потребность в советах обычно уменьшается. Волонтер, работающий с хосписом, чья основная задача — это обеспечение эмоциональной и практической поддержки, может проводить с умирающим по несколько часов каждую неделю. Раз в неделю для координации работы остальных сотрудников может приходиться социальный работник<sup>225</sup>.

Если вы не обратились в службу домашнего ухода за больными, независимую от хосписа, будьте готовы к испытаниям и к тому, что вам придётся осуществлять интимный уход за умирающим<sup>226</sup>. Недержание — обычное явление, и устранение его последствий может быть грязным делом даже при использовании подгузников для взрослых. Часто приходится отказываться от



ночного сна. Окончание жизни во многом похоже на её начало, однако большинству людей проще переодеть, мыть и подмывать младенца, чем взрослого. Это одна из причин, по которым многие люди оставляют своего умирающего близкого в доме престарелых. Это облегчает вашу ситуацию, но чаще всего усложняет ситуацию умирающего. Заранее спросите его, будет ли ему комфортно, если вы будете осуществлять интимный уход за ним. Возможно, это вызовет у умирающего смущение.

Подведём итог. Будьте готовы к следующим изменениям: увеличение продолжительности сна, ослабление аппетита, затруднённое глотание, уменьшение объёма мочи и кала, недержание, изменения дыхания, ослабление органов чувств, бледность конечностей, беспокойство, дезориентация, а также замкнутость.

Смерть наступает с остановкой сердца и прекращением дыхания. Сначала происходит одно из этих явлений, а затем — возможно, через несколько минут, — другое. Существуют два определения клинической смерти, которые важно знать с точки зрения донорства органов, а точнее — забора органов. Клиническая смерть — это (1) необратимое и полное прекращение работы мозга, в том числе мозгового ствола; (2) необратимое прекращение кровообращения, сердцебиения и дыхания<sup>227</sup>.

Смерти часто сопутствуют произвольные сокращения мышц и спазмы, вызванные полным расслаблением тканей, лишённых кислорода. Вследствие этого расслабления утрачивается контроль над мочевым пузырём и кишечником, что часто приводит к выделению мочи и кала. Челюсть часто опускается, а глаза могут оставаться полуприкрытыми. Всё тело «выдыхает». Если обратиться к человеку с какими-то словами или потрясти его, он уже никак не отреагирует. Кровь опускается в нижние части тела, в результате чего появляются фиолетовые синяки. Если человек должен будет лежать в открытом гробу, убедитесь, что он лежит на спине. Это предотвращает появление пятен на лице и других видимых частях тела.

Если не был оговорён забор органов для пересадки, который должен начаться как можно быстрее, нет необходимости прикасаться к телу, пока вы не будете к этому готовы. Вы можете хранить тело в течение двадцати четырёх часов без сухого льда и до трёх дней на сухом льде. Три дня — это максимальный срок, поскольку из тела начинают вытекать жидкости.

Чувство спокойствия, которое обычно наполняет атмосферу с наступлением смерти, нет нужды рассеивать началом активности. *Смерть — это не чрезвычайная ситуация.* Это окончание полностью естественного процесса. Побудьте в глубинной сути произошедшего. После смерти моего отца я позвонил в хоспис лишь спустя двенадцать часов.

Даже если смерть была ожидаемой, она часто становится неожиданностью. Заранее обдумайте то, что нужно будет сделать. Если вы работаете с хосписом, позвоните им, и они начнут делать то, что должно быть сделано после смерти. Опять же, если вы подготовитесь, то сможете понять, что происходит с телом, что может происходить в духовном измерении и что необходимо сделать с практической точки зрения. Такая подготовка позволяет всем расслабиться.

Сложно предсказать, сколько времени осталось жить терминальному

больному. Медсёстры и доктора из хосписов часто расходятся во мнениях. Я был свидетелем того, как онколог делал прогноз, согласно которому пациенту оставалось жить несколько месяцев, в то время как терапевт давал ему две-три недели. Ниже описаны некоторые общие признаки приближения смерти.

**За несколько месяцев до смерти** человек начинает уходить в себя. Он теряет интерес к мирским делам: к газетам, журналам и новостным телепередачам, а также к соседям и друзьям. Прикосновения и простое присутствие близких становится важнее слов. Умиравший больше спит. Снижается уровень энергии, умирающий меньше общается с окружающими, нарастают слабость и чувство усталости. Усиливаются беспокойство и замешательство, возникает потребность постоянно двигаться или, если умирающий прикован к постели, менять положение тела. Людей, ухаживающих за умирающим, может утомлять отслеживание этих перемещений или постоянная помощь в них. Вы словно следите, чтобы двухлетний ребёнок не навредил себе, только на месте ребёнка оказывается пожилой близкий человек.

Часто имеют место изменения дыхания, а также появление или усиление отёков. Пропадает аппетит, еда кажется невкусной, проявляется тошнота. Вес постепенно снижается. Умиравший предпочитает жидкости твёрдой пище. Мясо, овощи и другие продукты, которые сложно переварить, перестают вызывать интерес. В конце концов интерес к твёрдой пище пропадает полностью. Это словно отражает утрату умирающим внутренней плотности.

Умиравший постепенно слабеет, и это может привести к падениям, результатом которых часто становятся переломы и серьёзные гематомы. По мере того как тело отказывает, оно теряет способность бороться с инфекциями и восстанавливаться после физического стресса. Так возникает порочный круг болезней, слабости и неспособности восстановиться, которые ведут к новым болезням, ещё большей слабости и т.д. Чем ближе смерть, тем длиннее становится список проблем. Мы можем попытаться уменьшить воздействие этого порочного круга, но обычно не можем предотвратить его возникновение.

Умиравший зачастую ощущает потребность уладить незаконченные дела — как практические, так и эмоциональные. Нужно починить кран, покрасить дом, прополоть сад. Внезапно возникает необходимость передать фамильные ценности. У людей часто появляется глубокое интуитивное ощущение того, что что-то не так и что они умирают. За несколько недель до того, как мой отец, поддавшись моим уговорам, обратился к врачу, он сказал мне по телефону: «Я так сильно постарел за последнее время. Я не хочу умирать, но если придётся, я готов». Меня поразили эти слова, прозвучавшие как гром среди ясного неба. Они были первым проявлением его близкой смерти, наступившей через два месяца. Вы можете также услышать что-нибудь вроде: «Увидимся на следующей неделе, если я всё ещё буду здесь», «Наверное, это мой последний День благодарения», «Пообещай, что когда меня не станет, ты позаботишься о [вставьте нужное имя]», «Мне это больше ни к чему — возьми это себе».

**За несколько недель до смерти** умирающий больше спит, чем бодрствует. Ему трудно удерживать глаза открытыми. Нарастают усталость и слабость. Умиравший может видеть умерших близких и разговаривать с ними, а также воспринимать вещи, которых мы не воспринимаем. Он может говорить о

незнакомым остальным людям и местах, его речь становится всё более бессвязной и путаной. Полные предложения сменяются короткими предложениями и отдельными словами.

Для перемещения требуется трость или ходунки, может понадобиться кислородное оборудование. Умиравший теряет возможность перемещаться без инвалидной коляски и в конце концов оказывается прикованным к постели. Могут потребоваться туалетные лифты (пластиковый пончик с перилами, являющийся продолжением ободка унитаза, благодаря которому легче садиться и вставать), бутылки для сбора мочи (позволяющие не вставать с кровати), стул-туалет или судно. Часто приходится использовать скамейки для душа, позволяющие умирающему сидеть под душем. На этом этапе умирающие часто падают и ломают кости, в результате чего приходится их госпитализировать или отправлять в дом престарелых. Мягко, но настойчиво сообщите умирающему, что он больше не может делать самостоятельно некоторые вещи.

Очень часто имеет место недержание. Прикованный к постели умирающий часто начинает совершать резкие движения и трястись. Он может вцепиться в постельное бельё и простыни и пытаться вырвать катетеры. Чтобы не дать ему упасть с кровати, часто приходится использовать прикроватные перила. Хоспис предоставляет следующее оборудование, покрываемое страховкой «Медикэр»: ходунки, инвалидные кресла, кислород, стул-туалет, больничные койки (с поднимающейся и опускающейся верхней частью), судна, защитную плёнку, подгузники для взрослых, прикроватные перила и т.д. Чтобы вы были в курсе происходящего в комнате умирающего, а также для того, чтобы он мог вас позвать, можно использовать детские рации, мониторы, колокольчики и другие сигнальные устройства. Приготовьтесь к тому, что первое время колокольчик будет звонить постоянно.

У умирающего могут возникать сильные перепады кровяного давления и температуры, а также резкие изменения сердцебиения и дыхания. Возможны усиленное потоотделение, кашель и гиперемия. Моча становится всё более концентрированной, а дефекация — всё более редкой. Изменяется цвет кожи, появляются пятна. Умиравший принимает только мягкую или жидкую пищу.

*За несколько часов или дней до смерти* может заметно уменьшиться потребление жидкости. Моча становится очень тёмной, а мочеиспускание — редким. Умиравший отказывается даже от мягкой пищи. Большую часть времени он может проводить во сне или в состоянии, напоминающем кому. Дыхание может стать затруднённым, с продолжительными остановками (апноэ). Челюсть может ослабнуть, отчего рот раскрывается всё сильнее. Могут иметь место поразительные всплески энергии, временное восстановление. Совершенно неожиданно могут возникать просьбы о любимой еде, обращения к определённым людям и т.п. Через несколько минут, часов или даже дней такой повышенной осознанности и активности энергия вновь пропадает, а сознание слабеет. Всплеск энергии и мыслительной активности, за которым наступает спад энергии и осознанности, говорит о том, что конец совсем близок. Последние взрывы энергии могут поразить близких умирающего и создать иллюзию близости чудесного выздоровления.

Часто усиливается, а затем ослабевает беспокойство. Может наблюдаться

гиперемия, возникает предсмертный хрип. Глаза становятся словно стеклянными и невидящими или постоянно закрыты. Умиравший не реагирует на прикосновения и речь. Руки и ноги приобретают фиолетовый оттенок и становятся прохладными, умирающий не чувствует их. Непосредственно перед смертью умирающий может начать хватать ртом воздух, «как рыба на суше», дыхание становится поверхностным и прерывистым. Поскольку дыхание даёт жизнь, характер дыхания часто является самым верным признаком приближающейся смерти.



## Духовная матрица

Замечание Линн Вейцель о том, что «дух не может заболеть раком, СПИДом или болезнью Альцгеймера», предваряет наше кратковременное возвращение к общей духовной матрице переживаний. Понимание духовного контекста, в котором происходят даже самые тяжёлые физические изменения, может полностью перевернуть наше представление о болезни или смерти. Оно может привести лёгкость в трудную ситуацию.

Человек, поражённый болезнью, часто начинает отождествлять себя с ней — так же как и все окружающие. Хотя знание о болезни очень важно по очевидным причинам (чего ожидать, как лечить и т.п.), если мы начнём отождествлять себя с болезнью, мы можем заикнуться на ней. Мы можем убедить себя в том, что теперь мы — это патология, а если мы ухаживаем за пациентом, решить, что он — это его болезнь. В недавней статье об аутизме в «New York Times» автор заметил, что «диагноз [аутизм] во многих смыслах становится центром их жизни». Подобное сжатие, низведение самого себя и вытекающее из него овеществление — одна из самых могущественных привычек. Так болезнь тела заражает ум и дух<sup>228</sup>.

Я видел многих пациентов, непреднамеренно или даже по собственному желанию сдававшихся своему диагнозу. Например, когда они говорили о раке, возникало ощущение опасного согласия: «А что я могу поделать? Мой доктор говорит, что прогноз неутешителен. Болезнь завладела моей жизнью». Я не виню докторов, ведь многие из них сообщают диагноз с эмпатией и состраданием<sup>229</sup>. Кроме того, многие пациенты подсознательно наделяют своих докторов поистине божественным могуществом, представляя, что в их руках сосредоточена власть над жизнью и смертью. Я не говорю, что болезнь не способна ошеломить человека, приведя к неблагоприятным изменениям его личности и глубоким изменениям в его физической жизни. При некоторых заболеваниях смертельный исход практически гарантирован. Я хочу сказать, что доктора, пациенты и люди, осуществляющие уход за ними, должны с осторожностью относиться к возможностям и рискам диагноза<sup>230</sup>. Например, иногда возникает ощущение, что некоторые пациенты ждали этого оправдания, чтобы наконец соскочить с крючка жизни. Теперь они могут сказать себе: «Я больше не отвечаю за свою жизнь и свои поступки. Болезнь завладела мной. Разве вы не видите, что эта патология и есть я?!» Они становятся жертвами и капитулируют в ущерб себе.

Одна из самых ярких сторонниц психосоматической терапии, доктор Кэндес Перт говорит: «Возьмите ответственность за собственное здоровье — и за собственную болезнь — на себя. Откажитесь от привычки думать и говорить: „Мой доктор не разрешает мне...“ или „Мой доктор сказал, что у меня [назовите своё заболевание], и я уже ничего не могу сделать“»<sup>231</sup>. Между пониманием диагноза и отождествлением с ним существует большая разница. Когда мы говорим, что должны принять, покориться реальности, мы не имеем в виду такую

покорность.

Болезнь может быть временной физической реальностью, и если нам о ней не известно, это может привести к другой крайности — отрицанию, однако болезнь — это не мы сами. Наш дух, то, кем мы на самом деле являемся, никогда не заболит раком и никогда не умрёт. Будьте со своей болезнью, но не одобряйте её, не идентифицируйте себя через неё. Отождествляйте себя с бессмертным духом, а не с недугом тела, в котором он временно заключён. Тругпа Ринпоче сказал [Chögyam Trungpa, 1984, 155]:

Установив связь с обычными условиями собственной жизни, вы можете сделать неожиданное открытие. Вы можете пить чай и обнаружить, что пьёте чай в вакууме. На самом деле вы даже не пьёте чай [не болеете]. Чай пьёт [болеет] пустота пространства... Делая макияж, вы можете обнаружить, что размазываете косметику по пространству. Вы украшаете пространство, чистое ничто [если вы заболеваете раком или слабоумием, на самом деле «заболевают» пространство, чистое ничто].

Доктора, а также пациенты и их близкие, поддаются искушению навесить на реальность ярлык, а значит, отмахнуться от неё. Это легко и удобно. Но они отмахиваются от многообразия взаимосвязанных факторов, влияющих на болезнь, от загадочной игры физического и духовного, а также от более широкого контекста духовной идентичности.

Будучи практикующим дантистом, я часто слышу от коллег: «В первой операционной — биопсия, во второй операционной — абсцесс». Но это не так. Там человек, священное проявление чистого духа, столкнувшийся со временным физическим сбоем. Поэтому, когда пациент сообщает мне свою медицинскую историю и говорит: «У меня рак», мне так и хочется ответить: «Не отдавай себя ему». Не позволяйте болезни овладеть вами. Никогда не забывайте, что, как сказал писатель Стивен Левин, мы духовные существа с физическими переживаниями, а не физические существа с духовными переживаниями.

Именно поэтому учения о духовной подготовке, представленные в части 1, предшествуют учениям о практической подготовке из части 2 и предвосхищают их. Мы должны с уважением относиться к практической подготовке, но принимать прибежище лишь в духовной подготовке. Подобно пространству, дух легко впускает в себя всё, что в нём возникает, оставаясь нетронутым этим. Б. К. С. Айенгар говорит: «Хотя тело подвержено болезням, старению, разрушению и смерти, всё это не влияет на Дух. Рождение и смерть — естественные явления, но душа не рождается и не умирает. Подобно тому, как человек выбрасывает износившуюся одежду и надевает новую, то, что обитает в теле, сбрасывает изношенное тело и входит в новое» [Iyengar, 1980, 20; 30].





## Опустошите болезнь

Ранее мы вскользь коснулись одного из важнейших учений буддизма — учения о пустотности. Глубинное понимание пустотности позволяет полностью трансформировать отношение к болезни и смерти<sup>232</sup>. Пустотность — это величайшая поддерживающая обстановка. Кхенпо Цултрим Гьяцо Ринпоче говорит о важности постижения пустотности в связи с болезнью<sup>233</sup>:

Болезни создают для нас такие сложности из-за нашего неверного взгляда на них, из-за нашего ошибочного понимания: мы цепляемся за них как за реально существующие, и нам становится сложно исцелиться. Поэтому помните об этом воззрении. Посмотрите на болезнь прямо. Если раньше её не существовало, как может она существовать позже? Это ещё один способ показать, что болезнь лишена какой бы то ни было сущности [она *пустотна*, в ней нет независимого существования]. Тем не менее она возникает на уровне относительной реальности, подобно видению, сну, иллюзии или отражению луны на водной глади. Обладая пониманием того, что болезнь не имеет истинного существования, вы можете исцелиться.

Последнее утверждение Ринпоче может вызвать непонимание. Оно не имеет своей целью отяготить пациента, заставив его почувствовать, что болезнь и исцеление зависят исключительно от его взгляда на них. Популярная идея движения нью-эйдж о том, что мы создаём болезнь своими дурными мыслями и можем вылечить её благими мыслями, крайне поверхностна и легкомысленна. Она возлагает на человека, уже страдающего от болезни, излишнюю ответственность и создаёт дополнительный стресс. Последнее, что нужно человеку, страдающему от заболевания, — это услышать, что он каким-то образом создал его сам. Позитивное мышление обладает определённой силой, но реалистическое мышление куда сильнее. С точки зрения буддизма мысль влияет на физическую реальность. Но не создаёт её<sup>234</sup>.

Идея нью-эйдж о том, что вы создаёте реальность, может привести к тому, что психотерапевт Джон Уэлвуд называет духовным избеганием, к «использованию духовных идей или практик с целью избежать или преждевременно выйти за рамки относительных человеческих потребностей, чувств, личных проблем и задач развития» [Welwood, 2008, 112]. Это избегание проявляется в том, что Уэлвуд называет «адвайта-трёпом». Санскритское слово «адвайта» означает «недвойственность», состояние, приписываемое Богу или Абсолюту. Этого божественного состояния невозможно достичь путём умозаключений и относительных суждений. Будучи недвойственным, оно выходит за рамки двойственной и рациональной критики. Оно выше хаоса человеческого существования. Именно недостижимая «высота» этого воззрения,

его отказ иметь дело со сложностями относительной реальности так притягательны для мышления нью-эйдж и так сильно его ограничивают.

Если недвойственность не чтит двойственность, она становится стерильной, отстранённой и опасной. Она становится «однобоким трансцендентализмом, использующим недвойственные термины и идеи, чтобы избежать тяжёлого труда, необходимого для личной трансформации. Адвайта-трёп — очень хитрая штука, поскольку он использует абсолютную истину, чтобы принизить относительную истину, пустотность — чтобы обесценить форму, единство — чтобы умалить индивидуальность» [Ibid.]. Иными словами, это поверхностное воззрение, ведущее к эскапистскому отношению к различным нюансам и трудностям относительной реальности.

Понимание духовного избегания защищает нас от крайности чрезмерной покорности духовному или абсолютному. Мы хотим отождествлять себя с духом, однако полное отождествление создаёт свои проблемы<sup>235</sup>. Мы можем начать пренебрегать своим телом, стать отстранёнными, апатичными, возомнить себя особенными и даже развить в себе нигилизм. Иными словами, мы в прямом и переносном смысле теряем контакт с реальностью. Используя духовный путь, чтобы достичь небес, мы теряем контакт с землёй. Как выразился Кен Уилбер, полное и безошибочное отождествление с духом «превосходит и включает» материю. Оно чтит и включает относительное, одновременно превосходя его.

Без этого более полного воззрения неверно информированный «духовный» человек может из лучших побуждений, навещая умирающего, принести с собой отношение, не признающее подлинных страданий болезни и смерти. «Исключительно абсолютное» воззрение не позволяет человеку установить связь с относительной реальностью, сколь бы мимолётной и брэнной она ни была. Следствием этого может стать лицемерное сострадание, недостаток эмпатии или снисходительное «понимание».

Напоминаю: если человек не открыт вашему воззрению, не навязывайте ему свою философию. Следите за собой и не засоряйте эфир подобным адвайта-трёпом: «А что тут такого? Разве ты не видишь, что этого на самом деле не происходит, что всё это пусто?» Как бы ни было важно принять прибежище в духовном, всегда признавайте и чтите материальное. Высшее воззрение — это соединение и того, и другого.

Ещё раз подчеркну: утверждение Кхенпо Ринпоче означает, что нам следует признавать относительность проявления болезни, не делая её чем-то плотным. Исследование иллюзорного и прозрачного качества как болезни, так и тела, в котором она проявляется, помогает создать хорошую поддерживающую обстановку. Кроме того, в ходе подобного исследования никогда не следует забывать о силе относительной истины. С точки зрения, сопряжённой с заблуждением, вещи проявляются определённым образом, но с точки зрения более высокой реализации они не таковы. Выводом, полученным в результате такого исследования, должен стать один из центральных принципов «Тибетской книги мёртвых»: пустотность не может причинить вреда пустотности. Пустая болезнь, лишённая независимого существования, не может навредить пустому телу, лишённому независимого существования. Если на вас нападут во сне, это не причинит вреда вашему телу, проявившемуся во сне.

Пустотность не отрицает проявлений. Она ставит под сомнение статус и плотность проявлений. Истинное понимание пустотности не заставляет нас свернуть на путь духовного избегания, поскольку хотя пустотность превосходит относительную реальность, она также всегда уважает и включает её. Пустотность пресекает нашу склонность отождествлять себя с вещами — даже если эти вещи оказываются патологиями, — являющуюся главной функцией эго. Мы уже подчёркивали, что эго — это полное отождествление с формой. Теперь мы видим, что это полное отождествление с *чем бы то ни было*.



## 9. После смерти





# Уход за умершим

Карен Ван Вирен

Карен К., сорокашестилетняя мать двух маленьких детей, умерла дома, в окружении родных и друзей. Они с любовью позаботились о её физических останках, совершив ритуальное омовение, демонстрировавшее почтение к телу как священному сосуду и к смерти как духовному переходу<sup>236</sup>. Они положили её в специально отведённой «поминальной» комнате, которую в соответствии с её желаниями оформили школьные учителя её детей.

Хотя в нашей западной культуре случаи, когда умирающий планирует свой посмертный уход, редки, Карен рассказала о том, что придаст смысл её переходу. Она помогла создать план своего посмертного ухода, включив в него даже такие подробности, как одежда, которая должна быть на ней во время поминок, а также священные тексты, которые должны быть прочитаны во время бдения у её тела. Семья Карен решила провести то, что на современном языке называется домашними похоронами. Сейчас этот термин означает посмертный уход, в котором принимают непосредственное участие родные или сообщество, к которому принадлежал умерший. Это часто подразумевает поминки или бдение, во время которого люди выражают своё почтение к умершему, сидя рядом с его телом. Такие поминки могут проходить дома, в духовном центре или даже в доме для инвалидов и престарелых, если его персонал считает, что родственники имеют право организовывать посмертный уход так, как считают нужным.

План посмертного ухода, созданный задолго до смерти, вне ситуации кризиса, должен прояснять желания умирающего относительно похорон. (Обратите внимание, что предварительное планирование не подразумевает предварительной оплаты. Более подробно о предварительной оплате позже.) Разумеется, нам не дано заранее знать обстоятельства нашей смерти, так что любой план должен оставаться условным. Это шаблон, который должен помочь тем, кто в противном случае может столкнуться с трудностями, но не должен исключать возможности того, что близкие умершего внесут в ритуал перехода собственные штрихи. Если не оставить простора для особых идей, которые могут возникнуть у родных и друзей, это может умалить значение их роли, не позволив им творчески проявить свои чувства в горестную минуту.

Прежде, до появления в Америке современной похоронной индустрии после Гражданской войны, домашние похороны были нормой. Люди, которые заботились о вас при жизни, были рядом, когда вы уходили в мир иной. Смерть была на виду, поскольку многие люди умирали дома, и часто вовлекала и затрагивала всё сообщество. Семейная гостиная, а не зал похоронного дома, предоставляла знакомую, интимную обстановку для горевавших, позволяя им выразить почтение к усопшему. В традиционных восточных культурах сохранилась практика ухода за умершим внутри сообщества, однако сейчас

домашние похороны также возвращаются в секулярную Америку (по экономическим причинам: они дешевле, а также из экологических соображений и желания сделать всё самостоятельно).

Мой отец любил говорить: «Когда я дам дуба, просто бросьте меня в печь». Для него смерть была концом всему. Значение имела только материя. Его поколение пережило войну неслыханных масштабов, и военная травма сделала невозможными размышления о смерти, а также создала нежелание «затягивать это дело» ритуалами.

Стандартные современные похороны опираются на идею о том, что уход за умершим должен быть передан специалистам, которые берут на себя всю ответственность<sup>237</sup>. Мы можем поставить памятник умершему, но история о том, что ждёт его после смерти, а также наша собственная роль в поддержке этого духовного процесса часто остаются без внимания. Современное движение «обрядов перехода», запущенное Школой потерянных границ, подчёркивает значение «безымянного» периода, следующего за важным переходом. Это время, чтобы побыть с головокружительным изменением ситуации, вызванным смертью. Таким образом, поминки и бдения предоставляют возможность для интеграции.

Недавно со мной поделилась своей историей женщина, вынашивавшая ребёнка без почек. Согласно прогнозам, ребёнок, мальчик, не мог долго прожить после рождения, и всё же его мать была намерена отпраздновать его рождение и отметить его смерть, омыв и нарядив его и оставив тело для поминок. Горячая решимость этой женщины предоставить пространство любви и нежности для рождения и кончины ребёнка заставила меня трепетать. После рождения ребёнок прожил всего несколько часов. Его родные обнимали его, лёжа с ним в постели, а затем омыли и нарядили его для поминок, продолжавшихся несколько дней. Его мать была очень благодарна за это исцеляющее время.





## *Уход за умершими близкими — законно ли это?*

В большинстве американских штатов семьи могут осуществлять уход за умершими родственникам. Отсутствие знания о законных правах, а также о том, как ухаживать за умершими, часто ограничивает роль семьи в посмертном уходе<sup>238</sup>.



## Похоронные распорядители

Похоронные распорядители могут быть полезны, и среди них встречаются добрые и отзывчивые люди. Семья может не иметь возможности позаботиться об умершем родственнике. Родные могут быть слишком подавлены или оказаться в таких сложных обстоятельствах, что вмешательство со стороны будет просто необходимо. Участие похоронного распорядителя может облегчить выполнение задач вроде бумажной работы и транспортировки тела, в то время как более интимные дела — уход за телом — остаются за теми, кто был лично знаком с умершим.

Основательница Альянса потребителей похоронных услуг ([www.funerals.org](http://www.funerals.org)) Лиза Карлсон написала полезное руководство для потребителей о законах штатов, связанных с похоронами. В её книге «Уход за умершими» описаны юридические требования, которым должны удовлетворять семьи, осуществляющие посмертный уход за своими родственниками. Например, Карлсон отмечает, что в требования штата почти никогда не входит бальзамирование. Похоронный дом обязан получить разрешение от ближайших родственников, прежде чем бальзамировать тело умершего.

В каждом штате свои законы относительно того, какие процедуры должны быть выполнены после смерти и в какие сроки. Чтобы получить разрешение на кремацию или похороны, необходимо заполнить свидетельство о смерти. Это юридическая запись, содержащая ту информацию об умершем, которая считается демографической статистикой, включая даты рождения и смерти, места рождения и смерти, имена родителей и причину смерти, установленную судебно-медицинским экспертом. В случае скоропостижной смерти или смерти, произошедшей при необычных обстоятельствах, требуется привлечение <sup>239</sup> коронера.

В книге Карлсон перечисляются штаты, позволяющие семьям умерших самостоятельно подавать свидетельства о смерти. Во многих штатах семьям разрешается всё, включая транспортировку тела умершего на личном транспорте, захоронение на собственной земле (с учётом законов округа, касающихся деления земли на зоны по назначению) и даже проведение кремации под открытым небом на личной сельскохозяйственной территории с разрешения округа и при содействии местного подразделения пожарной охраны. В настоящий момент восемь штатов: Коннектикут, Иллинойс, Индиана, Луизиана, Мичиган, Небраска, Нью-Йорк и Нью-Джерси — требуют привлечения похоронного распорядителя. Необходимо заранее исследовать возможности, а при разговоре с официальными лицами важно узнать все доступные варианты и попросить ссылки на законы и постановления, поясняющие и подтверждающие сказанное.

Как я уже говорила, хотя всем нам следует готовиться заранее (в такую подготовку входит ознакомление с законами вашего штата, правилами округа и доступными возможностями), платить заранее — не всегда хорошая идея. Альянс

потребителей похоронных услуг даёт мудрый совет семьям, рассматривающим предоплату похорон или подписание «похоронного контракта» (так в индустрии похорон называют создание и оплату плана похорон до наступления момента смерти). На сайте АППУ ([www.funerals.org](http://www.funerals.org)) представлена подробная информация о выгодах и рисках предварительных платежей. Страховые компании, коммерческие организации, занимающиеся кремацией, а также ассоциации, содействующие в составлении похоронных контрактов, рекламируют преимущества заранее оплаченных и спланированных приготовлений, однако существуют и ловушки, поэтому важно внимательно изучать особые условия похоронных контрактов.

Согласно законам некоторых штатов, ваши планы не могут быть осуществлены, если вы умрёте в путешествии или переедете. Компания, в которую вы обращаетесь за услугами, к моменту вашей смерти может уйти с рынка. На изменения плана могут налагаться ограничения и даже штрафы. Самые громкие скандалы в индустрии похорон были связаны с незаконным присвоением средств, предназначенных для исполнения «похоронного контракта», которые по закону должны удерживаться в трасте.

АППУ также подчёркивает, что страховка не всегда растёт так же быстро, как деньги, положенные в банк. Многие семьи заявляют, что платят заранее, чтобы быть уверенными, что деньги на похороны уже отложены, и перестают считать их активами. Однако существуют и другие способы отложить деньги на похороны, одновременно получая проценты от этой суммы. Трасты Тоттена или счета с выплатой в момент смерти — это индивидуальные трасты или сберегательные планы, покрывающие стоимость похорон. Вы можете назначить бенефициария, который после вашей смерти получит доступ к этим счетам без задержки, связанной с официальным утверждением завещания судом. Узнайте об этих возможностях в своём банке и помните: если вы платите заранее, всегда следуйте правилу: «Будь бдителен!».



## *Первые шаги после наступления ожидаемой смерти*

Под ожидаемой смертью имеется в виду смерть, следующая за болезнью, в противоположность смерти по причине несчастного случая. Если к уходу за умирающим привлечён хоспис, домашние похороны являются естественным продолжением такого ухода. Родственники, находившиеся рядом с умирающим, могут продолжить поддерживать умершего в его переходе. Даже если родственники не проводят домашних похорон, им не следует считать, что смерть — это экстренная ситуация. Я не раз видела, как через несколько секунд после того, как умирающий перестаёт дышать, его близкие тянутся к сотовым телефонам. Водоворот маниакальной активности, звонков докторам, родственникам, в морг и т.д. легко затягивает близких умершего. Хотя может быть действительно важно уведомить о смерти нескольких особых людей, будет лучше подойти к этой задаче спокойно. Быть может, разумно назначить кого-то ответственным за телефонные звонки или активировать «телефонное дерево». Смерть — это источник больших перемен. Читите время перехода. Стоя на границе миров жизни и смерти, сохраняйте спокойствие и создайте атмосферу безмятежности.

С точки зрения некоторых традиций важно не тревожить тело сразу же после смерти, до тех пор пока не появятся знаки того, что прикосновения к телу не помешают имеющему место духовному процессу <sup>240</sup>. Если это необходимо, вы даже можете не звонить в хоспис в течение нескольких часов после смерти. Запишите время смерти, чтобы сообщить о нём официальным лицам. Судебно-медицинский эксперт или представитель офиса коронера должен прийти и официально засвидетельствовать смерть.





## *Уход за телом после смерти*

### *Трупное окоченение*

Люди часто спрашивают о трупном окоченении и о том, когда оно наступает. Трупное окоченение — это явление затвердевания тела после смерти. Возможно, оно является проявлением ухода жизненных сил, а также сжатия и расширения в процессе смерти. В учебниках часто говорится, что оно наступает по прошествии одного-трёх часов после смерти, однако я была свидетельницей более быстрого затвердевания тела после смерти. Трупное окоченение (вызываемое накоплением молочной кислоты) наступает волнообразно и завершается расслаблением на второй день. Семьи часто изо всех сил стараются успеть переодеть своего умершего родственника до наступления трупного окоченения. Однако хотя с жёстким телом работать сложнее, чем с расслабленным и податливым, я не знаю случаев, когда это было бы непреодолимой проблемой для семей, осуществлявших уход за умершими родственниками. Люди, работавшие с пациентами, которые пережили инсульт и утратили гибкость конечностей, знают техники, позволяющие одеть человека невзирая на любые сложности.

Однажды мне выпала честь помогать семье умершего пожилого мужчины в его ритуальном омовении и одевании через много часов после наступления смерти. Он умер в своей постели в позе эмбриона, и его смерть сопровождалась обильным высвобождением содержимого кишечника и мочевого пузыря (это часть естественного для смерти «расслабления»). Родственники решили не торопиться с его омовением. То, что казалось команде людей, собравшихся, чтобы осуществлять уход за умершим, крайне сложной задачей, оказалось на удивление просто. Его тело было настолько податливым, что мы сумели омыть его и одеть в его лучший костюм-тройку. Когда мы закончили, этот крупный джентльмен выпрямился, так что его ноги почти свисали с кровати.

После смерти тело может казаться более неповоротливым и тяжёлым. Однако на самом деле его вес не меняется. Это можно в буквальном смысле назвать мёртвым грузом, когда после выхода жизненных сил тело теряет свою лёгкость.

### *Не делайте этого в одиночку*

Когда кто-то умирает, вы можете действовать под руководством духовного учителя, однако если его нет рядом, семьям, осуществляющим уход за умершим родственником, рекомендуется успокоиться и найти свой центр, прежде чем начинать физические процедуры с телом, чтобы поддерживать полное присутствие. Возможно, перед началом работы вам потребуется прочесть молитву, стих из священного текста или просто посидеть в безмолвной медитации. Сделайте то, что вам нужно, чтобы собраться. Это также поможет вам твёрдо стоять на ногах в те моменты, когда другие люди потеряют эмоциональную устойчивость и даже могут обратиться к вам в поисках стабильности.

### *Священное пространство*

Если мы будем рассматривать смерть как духовный переход, мы создадим самое прекрасное и священное отношение, и тогда вокруг умирающего может возникнуть самое прекрасное и священное пространство. Для этого может быть полезно украсить комнату умирающего так, чтобы создать вдохновение, способствующее мирному переходу. В момент смерти следует убрать из комнаты такие атрибуты ухода за умирающим, как кислородные баллоны и стулья-унитазы, чтобы обозначить произошедшую перемену и трансформировать атмосферу пространства. С точки зрения энергии будет хорошо, если при входе в комнату умершего человек сможет ощутить духовный подъём. Иногда этому могут способствовать ароматические свечи, благовония или аромалампы с эфирными маслами.

*Пример списка предметов для физического ухода за телом:*

- водонепроницаемые или пластиковые простыни (под тело);
- полотенца (под тело, а также для вытирания);
- губка для лица;
- пелёнки (2 шт.);
- латексные или другие защитные перчатки;
- простое мыло;
- эфирные масла (любимые ароматы или масла, способствующие мирному переходу и отпусканию);
- ватные тампоны;
- кукурузный крахмал (или другое сушащее вещество);
- большие миски (2 шт., желательно керамические);
- защитная плёнка для открытых ран;
- успокоительное средство;
- одежда, которая должна быть надета после смерти.

*Омовение*

Прежде чем начать, успокойтесь. Если хотите, прочтите молитву и попросите в ней прощения за любую непреднамеренную неловкость, которую вы можете проявить при обращении с телом. Перед началом омовения работники хосписа и другие лица, осуществляющие уход, могут убрать венозные порты и катетеры. Сначала омойте область гениталий. В момент смерти часто происходит выход жидкости из мочевого пузыря и фекалий из кишечника, и внимание к этому — вопрос достоинства. Накройте матрац водонепроницаемой простынёй или полотенцами, сложив их под телом гармошкой. Простыня, сложенная гармошкой, имеет множество складок. Переверните своего близкого на бок (в этом должны участвовать по меньшей мере два человека, один из которых поддерживает голову) и подтолкните под его тело сложенную простыню настолько далеко, насколько это возможно. Если возможно, попробуйте согнуть колено умершего, прежде чем переворачивать тело. Затем переверните тело на другую сторону и, взявшись за сложенную простыню, потяните её и расправьте под умершим. Это будет легче сделать, если вы можете подойти к кровати с обеих сторон. Если незадолго до смерти умерший пил воду, она может быть всё ещё у него во рту и вылиться в результате движения. Поместите под голову полотенце, и пусть оно впитывает любые выделения.

Омовение может происходить естественно либо в соответствии с

процедурой, предписанной духовной традицией. Даже если оно не соответствует никаким предписаниям, омовение можно выполнять с любовью, как ритуал благословения и отпускания, сделав его прекрасной возможностью проявить почтение к телу и осмыслить собственные отношения с физической реальностью. Некоторые семьи омывают всё тело, и такое омовение в первую очередь является ритуалом, а не служит целям гигиены. Для того чтобы высушить тело, можно, предварительно похлопывающими движениями промокнув его полотенцем, нанести на него кукурузный крахмал. Помните, что открытые раны после смерти не закрываются, так что вам придётся заклеить их лентой.

Смывая выделения из кишечника и мочевого пузыря, используйте перчатки. Вы можете нажать на мочевой пузырь над лобковой костью, чтобы вывести остатки мочи. Для мытья этой зоны используйте тёплую воду с несколькими каплями эфирного масла или простое мыло. После этого можно поместить в анус ватный тампон, чтобы предотвратить дальнейшие выделения. Некоторым семьям это кажется слишком глубоким вмешательством, и они надевают на умершего подгузник. В любом случае, не забывайте о возможности выделений, к которым желательно подготовиться заранее.

Омыв область гениталий, помойте миску и поменяйте воду. Иногда родственники умершего выливают эту воду на цветы, вместо того чтобы спускать её в канализацию. Продолжите омовение, предварительно насухо, похлопывающими движениями промокнув тело и при желании нанеся кукурузный крахмал.

#### *Одевание*

По возможности отдавайте предпочтение растягивающейся одежде. Для того чтобы надеть рубашку, блузку и т.п., поднимите умершего до положения сидя (удерживая голову) и опустите рубашку вниз, что позволит одновременно вставить в рукава обе руки. Затем натяните её по рукам до верха спины. Если рубашку или блузку слишком сложно натянуть, её можно разрезать. Когда человек будет лежать, разрез не будет заметен.

Крематории обычно требуют, чтобы на покойном не было обуви, так что перед кремацией снимите её, как и все драгоценности. Если у вашего близкого есть кардиостимулятор, перед кремацией его необходимо удалить, поскольку он может взорваться и повредить стены кремационной печи. Крематорий может выполнить это самостоятельно или организовать удаление<sup>241</sup>.

#### *Методы временного сохранения тела*

Бальзамирование — это не та привлекательная практика с духовными корнями, которую мы ассоциируем с древним Египтом. Это крайне инвазивная процедура, в ходе которой внутренние органы протыкаются длинным металлическим инструментом и из тела откачивается жидкость, заменяющаяся раствором формальдегида, смешанным с консервантами и красителями<sup>242</sup>. Бальзамирование выполняется с целью временного сохранения тела. Появление современных техник бальзамирования стало предвестником рождения современной индустрии похорон. Во время Гражданской войны семьи нанимали специалистов по бальзамированию, чтобы сохранить тела погибших родственников, которые затем перевозились в родной город для публичного

прощания и проведения заупокойной службы. Бальзамирование вошло в моду, и тела, которые могли бы после смерти оставаться дома, отправлялись на сохранение, в результате чего посмертный уход вышел за пределы дома и перестал контролироваться родственниками.

Специалисты по бальзамированию также рекламировали свою практику как санитарную процедуру. В книге Джессики Митфорд «Американский образ смерти» приводятся цитаты известных врачей и патологоанатомов, в том числе главного патологоанатома Общей городской больницы Сан-Франциско и профессора патологии Медицинской школы Калифорнийского университета доктора Джесси Карра, который говорит: «Быть мёртвым выгодно с нескольких точек зрения. Не приходится ходить в туалет, дышать и потеть». Далее он говорит, что умирающий от незаразной болезни не представляет никакой опасности для здоровья окружающих. Более того, практически всем организмам-паразитам для выживания требуется живой носитель. При уходе за умершим от заразной болезни требуется соблюдать те же общие меры предосторожности (ношение защитных перчаток и мытьё рук), которые должны соблюдаться при уходе за живым. Можно с уверенностью сказать, что при осторожном и неинвазивном уходе, который имеет место в случае домашних похорон, нет никакой опасности чем-либо заразиться от трупа.

Добрый, но устрашающий похоронный распорядитель, занимавшийся бальзамированием тела моей матери всего через несколько часов после её смерти, сказал мне, что мне не захочется смотреть на её тело после смерти из-за происходящих с ним неприятных перемен. Не думаю, что он когда-либо сталкивался с ситуациями, когда бальзамирование не выполнялось, и я поверила ему на слово. Однако за несколько недель до смерти моя мать решила перестать есть и пить. Когда она умерла, её тело было усохшим и истощённым, и мне кажется, если бы мы положили его на сухой лёд, а не бальзамовали, изменения, происходившие с ним, были бы довольно плавными. Когда я взглянула на её тело после бальзамирования, она напоминала восковую фигуру ребёнка, а её кожа имела цвет, не свойственный ни живым, ни мёртвым. Я слышала, что многие специалисты по бальзамированию считают свою работу искусством и хотят доставить эстетическое удовольствие зрителям. Однако в их обязанности должно входить разъяснение потребителям процесса бальзамирования и его последствий для окружающей среды.

Если предполагается, что тело останется в положении лёжа и, как говорит одна «акушерка смерти», «сохранит достоинство», то самым простым и эффективным методом сохранения является сухой лёд.

#### *Сухой лёд*

Сухой лёд обычно можно купить в местном супермаркете (на развес) или в винном магазине. В некоторых штатах были созданы рекомендации по применению сухого льда для сохранения тела. Обычно достаточно семи-девяти килограммов на сорок пять килограммов массы тела. Важно не прикасаться ко льду голыми руками, чтобы не получить ожог. Наденьте толстые садовые перчатки и разбейте лёд с помощью молотка на мелкие кусочки, а затем разложите в наволочки небольшими порциями. Поверните тело на один бок и положите наволочки со льдом под корпус, а затем переверните его на другой бок

и сделайте то же самое. От этого корпус приподнимется, и голова завалится назад, поэтому под неё нужно будет положить дополнительные подушки. Сухой лёд — это замороженный углекислый газ, который со временем испаряется. Имеет место процесс сублимации, поэтому важно не хранить его в закрытом помещении. Проверяйте, не испарился ли лёд, раз в шесть-двенадцать часов, а также время от времени прикасайтесь к телу, чтобы удостовериться, что оно действительно холодное.

Иногда, особенно летом или когда в комнате тепло, бывает полезно накрыть тело стёганым или лоскутным одеялом, чтобы изолировать холод. Для охлаждения комнаты также можно использовать кондиционер. Я знаю сельские сообщества, использовавшие обычный лёд из-за невозможности приобрести сухой лёд, однако такой метод сохранения тела менее желателен, поскольку может быть менее опрятным. Другая возможность — использовать имеющиеся в продаже упаковки с обычным льдом. В Крестонском проекте окончания жизни добровольная группа поддержки похоронных домов из Крестона, Колорадо, использовала коврики для охлаждения, похожие на электрические одеяла, но охлаждающие, а не нагревающие. Кроме того, зимой можно просто выключить отопление и открыть окна. Однако это может сделать пространство менее уютным для тех, кто приходит проститься с покойным, поэтому следует держать под рукой одеяла и пледы, которые позволят посетителям согреться.

Сейчас некоторые просветители в области похорон также рекомендуют охлаждающий продукт, использующийся в рыбной индустрии для хранения рыбы во время транспортировки. Одно из коммерческих названий этого продукта — *Techni-ice*, и, хотя он не такой холодный, как сухой лёд, он успешно применяется для домашних поминок и бдений. Он представляет собой листы, которые необходимо пропитать водой и заморозить за несколько часов до использования. Их можно мыть и использовать повторно, а также заготовить заранее, пока смерть ещё не наступила.

### *Гробы*

Не так давно местные краснодеревщики, городские плотники, также изготавливали гробы. Изготовление гробов стало самостоятельной отраслью с распространением профессиональных похоронных бюро. Согласно правилам похорон, установленным Федеральной торговой комиссией, семьи могут использовать собственный гроб, даже если работают с похоронным домом, и похоронным домам не позволяется взимать дополнительную плату за работу с таким гробом. В наши дни можно купить недорогой гроб в интернете. Семьи также имеют право изготавливать гробы самостоятельно, что может стать для них ритуалом, наделённым глубоким смыслом. Для кремации крематории обычно предоставляют картонные контейнеры, которые сотруднику крематория будет легче поместить в кремационную печь. Я знакома с семьями, которые украшали такие картонные гробы прекрасными рисунками, стихами и высказываниями в память об умершем. Такой гроб может стать пространством для творчества, особенно для детей, переживающих горе и утрату. Сегодня набирают популярность разлагаемые микроорганизмами экологичные гробы с нетоксичной полировкой, изготовленные из возобновляемых природных материалов. Несколько компаний предлагает модели из экофанеры, плетёных прутьев

(«моисеева корзинка» для умерших), а также переработанной газетной бумаги. В американском похоронном бизнесе наметилась тенденция к упрощению и удешевлению похорон в связи с избеганием потребителями дорогостоящих, блестящих, неразрушающихся герметичных гробов, которые некоторые люди по ошибке считали изоляторами смерти и разложения, но которые на самом деле ускоряют процесс гниения и могут взрываться, если в них нет прокладки.



## *Скоропостижная смерть*

Когда смерть приходит неожиданно, например в результате несчастного случая, внезапного сердечного приступа или инсульта, семья умершего может столкнуться с необходимостью аутопсии для определения причины смерти. Если медицинская история умершего говорит о склонности к заболеванию, повлёкшему за собой смерть, аутопсия может не понадобиться. Семьи могут заявить о нежелании проводить аутопсию исходя из религиозных или личных соображений, однако коронер имеет право назначить процедуру даже при отказе родственников<sup>243</sup>. Считается, что коронер защищает интересы покойного, а также закона.

Офис coronera обычно возвращает тело с минимальным количеством швов, с открытыми ранами, оставшимися после разрезов. Это связано с тем, что они привыкли отдавать тела в руки работников морга, которые занимаются восстановительной работой, прежде чем вернуть тело семье для прощания. Если тело планировалось оставить для домашних похорон и прощания, но была назначена аутопсия, рекомендуется уведомить об этом офис coronera как можно раньше. Нет ничего дурного в том, чтобы обратиться к добрым чувствам coronera в надежде, что те, кто будут проводить аутопсию, надлежащим образом зашьют раны.

Если тело находится в плохом состоянии после автомобильной аварии или другого несчастного случая, родственники могут решить не проводить домашних похорон и не демонстрировать останки публично. Они также могут нанять работника морга, чтобы восстановить тело и сделать возможным прощание с ним. Однако я знаю семьи, для которых проведение домашних похорон с поминками в присутствии тела умершего было настолько важно, что они держали останки в мешке, в котором получили их от coronera, с использованием сухого льда в максимального охлаждённой комнате. Другие семьи могут читать заупокойные молитвы и проводить практики в отсутствие тела. Когда умер мой собственный отец (по естественным причинам), мне хотелось провести трёхдневное бдение, чтобы помочь его переходу, но поскольку это было невозможно, я удалилась в трёхдневный ретрит для размышления и медитации, пока тело находилось в холодильнике морга. Кремация была проведена на четвёртый день после смерти. Я верю, что любые наши добросовестные действия с благими намерениями способны помочь умершему в его переходе.





## *Неприятные запахи и посмертные изменения*

Даже если после смерти тело не слишком изменилось внешне, что особенно часто бывает с телами людей, переставших есть и пить задолго до кончины, и истощённых, обычно присутствует запах смерти. Он может быть едва различимым или вполне заметным. Вы можете скрыть неприятный запах, если распылите эфирные масла, воспользуетесь ароматизированными свечами или свечами из пчелиного воска, будете жечь благовония или наполните комнату цветами. (Другой необходимой частью замедления разложения и минимизации неприятных запахов является использование сухого льда или другого метода охлаждения.) Я говорю людям, что они наблюдают действие сил природы. Лицо умершего может казаться полым и опавшим. Глаза и рот, закрытые в момент смерти, могут открыться. Это часть естественного процесса. Наше общество не привыкло прямо смотреть на смерть. Мы привыкли прятать или маскировать её с помощью таких процедур, как современное бальзамирование. Изменения, происходящие с тучными, наполненными жидкостью телами или телами, в которых до самой смерти сохранялись жизненные силы, могут быть более разительными. Если эти изменения имеют неприглядный вид, можно держать крышку гроба закрытой.



## ***Последний приют: кремация или захоронение***

### *Захоронение на общем кладбище*

Большинство кладбищ в США когда-то были некоммерческими. Сегодня все они в основном коммерческие и принадлежат похоронным компаниям, а не городам или церквям. Однако некоторые кладбища до сих пор не утратили своей религиозной привязки. Кроме того, существуют кладбища, на которых может быть похоронен любой, но при этом есть деление на участки для представителей различных вероисповеданий. На обычных кладбищах в стоимость похорон, как правило, входит стоимость участка и склепа, который представляет собой цельный контейнер (обычно из бетона, металла или стекловолокна), вмещающий гроб и предотвращающий проваливание земли, затрудняющее подстрижку газона. Более дешёвой альтернативой склепу является прокладка для могилы, обычно изготавливаемая из бетона и собираемая на месте. Вам также придётся заплатить кладбищу за открытие и закрытие могилы. Этим занимаются работники кладбища, но семьи часто получают разрешение на то, чтобы участвовать в опускании гроба при помощи верёвок, а также в забрасывании могилы землёй. У всех кладбищ свои стандарты в отношении того, кому разрешается изготавливать могилы и памятники. *Вечный уход* — это уход за могилкой, который может включаться в стоимость похорон.

Некоторые управляющие кладбищ, заметив растущий спрос на более простые и экологичные похороны, предлагают различные варианты захоронения, включая захоронение без гроба (при этом тело заворачивается в саван или одеяло), хотя семьям всё равно приходится покупать склеп для захоронения на интересующем участке. Всегда полезно осведомиться о возможных вариантах <sup>244</sup>.

### *Зелёное захоронение на обычном кладбище*

Некоторые кладбища отводят участки земли для зелёных захоронений. Эти участки представляют собой естественные зоны, без обычного искусственного ландшафта, на которых семьи могут захоронить незабальзамированные останки своих родственников. Тело возвращается в землю в разлагаемом микроорганизмами гробу или вообще без контейнера. Некоторые кладбища разрешают такие простые метки, как могильные плиты или установление местонахождения могилы с использованием GPS.

Зелёные похороны на заповедном участке для захоронений или в зелёном похоронном заповеднике

Южнокалифорнийский заповедник Рамзи Крик был первым местом для заповедных захоронений в США. Современное явление сохранения земли посредством обозначения участка как места захоронения получило широкое распространение в Великобритании, плотно заселённой стране со стремительно сокращающимися площадями неиспользованных зелёных земель. Сегодня система захоронения на заповедных участках быстро распространяется в США, что способствует сохранению земли и предлагает более экологичную

альтернативу традиционным похоронам. Некоторые из этих инициатив запускаются при участии земельных трастов. Оказавшись на одном из таких естественных кладбищ, вы вряд ли сразу различите могилы. Это царство матери Природы, и вся растительность здесь естественная. Обозначения могил, если они вообще есть, крайне ненавязчивы — это могут быть валуны или крупные камни с простыми надписями. В большинстве похоронных заповедников есть центральный реестр могил, местонахождение которых определяется по координатам GPS. Совет по зелёным похоронам ([www.greenburialcouncil.org](http://www.greenburialcouncil.org)) — это некоммерческая организация, владеющая информацией о заповедных участках для захоронений на всей территории США.

### *Домашние похороны*

Захоронения на своей земле, на её неиспользуемом участке, были обычной практикой поселенцев. В сельской местности домашние похороны провести относительно просто. Для этого необходимо ознакомиться с местными правилами, чтобы убедиться, что это возможно, и выяснить, какие процедуры при этом должны быть соблюдены. Стоит начать с отдела записи актов гражданского состояния департамента здравоохранения вашего штата. Поскольку в случае смерти всегда необходимо заполнение свидетельства о смерти, и в каждом таком свидетельстве указывается место упокоения тела (например, место захоронения), последнее пристанище тела будет зафиксировано в официальной записи. Вам также следует упомянуть о присутствии захоронения на вашем земельном участке в документах на недвижимость. Семье может понадобиться рассмотреть вопрос о том, как это захоронение повлияет на возможность продажи земли и насколько важно иметь доступ к могиле в будущем, если земля перейдёт в другие руки.

Строгих предписаний относительно глубины и места захоронения не существует. В соответствии с распространённым мнением/мифом/убеждением, могила должна находиться на глубине шести футов<sup>245</sup> под землёй, однако некоторые управляющие кладбищ рассказывали мне, что с их точки зрения достаточно и двух футов<sup>246</sup>. Я также слышала рекомендацию производить захоронение не менее чем в 4,5 километрах от водоёма. Могут ли дикие животные выкопать вашу бабушку? Эксперты по сохраняемым захоронениям сказали мне, что это невозможно. Семьи, устраивающие домашние похороны, обычно посвящают много времени и сил уходу за умирающим. Они много раз сообщали мне о целительной природе такой практики. В частности, я слышала, что рытьё могилы имеет огромный смысл для поражённых горем родственников и друзей умершего. Особенно это касается мужчин, которые могут не участвовать в более личном и практическом уходе за покойным, но которые могут дать выход своему горю через грубую физическую работу.

### *Кремация в обычном крематории*

В настоящее время в Америке расценки на кремацию растут. Кремация привлекает многие семьи своей относительной дешевизной и удобством. Хотя большинство крематориев находится в собственности сетей похоронных агентств, немногочисленные независимые компании всё ещё существуют, а спрос на то, что стало называться прямой кремацией, растёт. Крематории, занимающиеся прямой кремацией, предлагают дешёвые пакеты, в которые входит необходимый

минимум услуг. Они забирают тело, заполняют и подают свидетельство о смерти и возвращают вам прах. В телефонных справочниках такие сервисы обычно упоминаются как «простая кремация».

В новейших кремационных печах процесс кремации завершается в течение трёх часов. Крематории требуют, чтобы тело находилось в картонном кремационном контейнере, который они обычно предоставляют сами. По окончании процесса кремации специалист по кремации с помощью специального пылесоса собирает остатки костей и пепел, помещает их в «измельчитель», а затем помещает прах в контейнер (обычно пластиковый).

Все крематории должны помечать тела металлическими бирками, чтобы надлежащим образом проследить за судьбой останков и не перепутать их друг с другом. Семья должна иметь право наблюдать за кремацией и проследить, как тело помещается в кремационную печь и как за ним закрывается дверь. Во избежание ненужных затруднений в процессе кремации некоторые крематории настаивают на том, чтобы семья наблюдала за кремацией через видеозэкран в комнате, расположенной в отдалении от кремационной печи. Это постыдная практика, поскольку для горющих может быть крайне важно находиться рядом с телом в последний момент прощания.

Иногда семьи получают ложную информацию о законах, связанных с развеиванием или захоронением праха. Вам следует ознакомиться с юридическими требованиями своего штата, поскольку заявления о каких-либо ограничениях могут не иметь оснований. Обратитесь в отдел регистрации актов гражданского состояния департамента здравоохранения вашего штата. Крематории иногда называют пластиковую коробку с прахом «временным контейнером», и важно заметить, что нет никакой необходимости покупать другой (более дорогой) контейнер и пересыпать прах в него, если вам этого не хочется. Я знаю семьи, изготавливавшие собственные контейнеры для праха из дерева и чудесные сосуды для праха из глины, или же использовавшие для хранения праха банку из-под кофе. В интернете можно также найти экологичные разлагающиеся микроорганизмами и изготовленные из природных материалов урны для захоронения.

С точки зрения загрязнения окружающей среды необходимо отметить, что в результате кремации в атмосферу выбрасываются такие отходы, как диоксины, соляная кислота, диоксид серы и углекислый газ, а также ртуть из зубных пломб. В процессе кремации также расходуются природные ресурсы. Мы должны задумываться о том, как наш выбор влияет на нашу планету. В то же время, я понимаю, что семьи должны иметь возможность делать то, что позволяет им почтить память умершего родственника так, как это кажется им уместным. С другой стороны, многие люди говорят мне, что предпочли бы кремации зелёные похороны, если бы там, где они живут, существовала такая возможность.

#### *Кремация на открытом воздухе*

В некоторых частях страны буддийские группы организуют собственные погребальные костры для членов своих сообществ. Кремация на открытом воздухе очень трудоёмка и ресурсоёмка, для неё требуется большое количество дров, а также пожарный автомобиль на случай, если огонь выйдет из-под контроля. На то, чтобы останки полностью сгорели, превратившись в прах и

частички костей, может понадобиться больше половины дня. Обычно количество кремаций, проводимых на существующих погребальных кострах, ограничено. Кроме того, кремация на открытом воздухе может проводиться лишь с разрешения и при поддержке местного подразделения пожарной охраны.

Слово «похороны» в английском языке происходит от санскритского слова, означающего «дым», и в Индии погребальный костёр — это «священное пламя». В восточных традициях существуют духовные признаки готовности к кремации, означающие, что физические останки должны быть поглощены очищающим пламенем костра. Кремация на открытом воздухе, без сомнения, является невероятным и вдохновляющим зрелищем.

Не так давно я работала с семьёй, решившей провести кремацию на открытом воздухе на ферме друга. Земля предназначалась для сельскохозяйственных целей, и её владельцы часто разводили на ней костры. Получить разрешение на кремацию от местного офиса регистрации актов гражданского состояния не составило труда. (Вероятно, так будет не везде, однако не думайте, что что-то невозможно, если не знаете этого наверняка.) В последнюю неделю умирания жены Крис начал готовить погребальный костёр. Для этого нужно было выкорчевать стоявшие неподалёку деревья, сделать фундамент из шлакоблока, поверх которого была положена металлическая решётка, и принести гору дров.

Во время трёхдневных поминок по жене Крис, работавший рука об руку со своим шурином и лучшим другом, провёл последние приготовления на месте погребального костра. Он очень гордился тем, что получилось, и когда наступил день кремации — холодный и промозглый, он спустился с женой на руках по лестнице своего дома, положил её в украшенный дома гроб и отвёз на ферму. На решётке погребального костра лежали ветви можжевельника и цветы, и вся конструкция была накрыта брезентом для защиты от стихии. Друзья принесли цветы, чтобы накрыть жену Криса цветочным одеялом, поверх которого они положили дрова.

Смочив дрова в гхи (топлёное масло, часто используемое для ритуального сожжения в восточных традициях), Крис зажёл первое полено. Он долго и упорно трудился, чтобы поддерживать огонь, в то время как друзья, собравшись в круг, пели духовные песни, и их слёзы смешивались с мелкими капельками дождя. Дым, сначала белый от ароматного можжевельника, вскоре стал прозрачным. За три часа положенные на тело дрова прогорели, обнаружив под собой белое туловище и череп — конечностей уже не было. Если кто-то спрашивает Криса о его переживаниях в тот момент, он отвечает: «Это был самый прекрасный день в моей жизни». Кому-то это утверждение может показаться непостижимым и даже безумным, если учесть, что человек потерял любимую жену. Но если бы вы были там, мощь этого огненного ритуала оказала бы на вас глубокое воздействие, а ослепляющий блеск священного пламени вселил бы в вас благоговейный трепет.

#### *Что делать с прахом после кремации*

Некоторые люди ставят контейнер с прахом в подвал и забывают о нём до тех пор, пока кто-нибудь другой не обнаружит его после их собственной смерти. Другие семьи отводят урне (техническое название ёмкости, содержащей кремированные останки) достойное место, помещая её на каминную полку в

гостиной. Мне стало известно, что семьи гольфистов часто тайком проникают на корты для гольфа, чтобы развеять прах умершего над его любимым газоном (обычно без разрешения). Другие отправляются на природу, в любимое место умершего. Я не говорю, что одобряю эти варианты. В том, чтобы соблюдать закон и уважать частную собственность, безусловно, присутствует мудрость. Я просто рассказываю о том, что происходит на самом деле, когда семьи страстно желают сделать то, что имеет для них смысл.

Многие люди хоронят прах на своём заднем дворе. Партнёрша моего отца рассыпала его прах над его замечательными розовыми кустами. В последние годы было несколько скандалов, когда компании, предоставлявшие услуги развеивания праха в небе, не выполняли взятых на себя обязательств (прах так и не был развеян). Если вы не летите в самолёте сами, вам остаётся только верить, что прах был развеян. Если покойный был моряком, его прах можно смешать с цементом, сделав большой шар, и сбросить этот шар на дно океана, создав искусственный риф, привлекающий мириады морских обитателей и становящийся живым памятником умершему.

#### *Другие варианты упокоения тела*

Люди создают всё более инновационные альтернативы стандартным похоронам и кремации. Многие из нас слышали о крионике, заморозке тел для следующих поколений и возможного оживления<sup>247</sup>. Однако сейчас появилась возможность высушить и заморозить тело с использованием разработанного в Швеции процесса промессии. В ходе этого процесса с использованием жидкого азота наши тела превращаются в человеческий компост для выращивания овощей. Поиск в интернете, вы можете найти ещё много способов распорядиться телом, включая некоторые весьма необычные.

#### *Пожертвование тела*

Образовательные учреждения, такие как медицинские школы и медицинские исследовательские центры, принимают тела для анатомических исследований. Пожертвованные тела подвергаются мощному бальзамированию с использованием сильных консервантов, что позволяет студентам и исследователям использовать их до двух лет. Доноры в основном отдают свои тела для служения человечеству и развития научного знания. Вам придётся проверить, возьмёт ли учреждение, которому вы жертвуете тело, на себя все расходы, такие как забор тела, заполнение свидетельства о смерти и кремация. Вполне возможно, они позаботятся обо всех этих вещах. Если вы хотите пожертвовать своё тело на анатомические исследования, перед смертью вам нужно будет подписать формы разрешений. (То же самое относится к донорству органов и тканей.) Когда тело перестанет использоваться для анатомических исследований, родственники получают кремированные останки покойного. Что же касается донорства органов и тканей, после окончания процедуры забора родственники могут провести с телом собственные церемонии и похоронить или кремировать его по своему усмотрению (и за свои деньги).





## *Знакомство детей со смертью*

Не давая своим детям видеть смерть как часть жизни, мы создаём для смерти ореол излишней загадочности<sup>248</sup>. Смерть часто остаётся для нас неведомым и пугающим событием, пока мы совсем не повзрослеем. Восемнадцатилетний Винни разу не видел мёртвого тела до тех пор, пока не умерла его мачеха. Он с трепетом приблизился к её смертному ложу и был зачарован спокойствием, которое увидел в её лице. На второй день поминок он даже принёс камеру, чтобы сфотографировать её, что когда-то было распространённой практикой. Он также прочёл вслух старые письма, которые должны были утешить их обоих.

Многие семьи хотят оградить детей от смерти. Они боятся психологически травмировать их, заставив столкнуться с чем-то неприятным. Такое отношение имеет место как до, так и после смерти. Взрослые не подпускают детей к пациентам, страдающим затяжной болезнью, говоря: «Не хочу, чтобы дети запомнили его таким». Мои взгляды на этот вопрос сформировались под влиянием опыта взросления рядом с очень больным братом, который в конце концов умер в возрасте девяти лет. Я была на два года старше и видела страдания брата, которые хорошо помню, а также страдания моей семьи, однако этот опыт стал для меня глубинным уроком безусловной любви.

Общество слишком часто прячет подальше от глаз больных, инвалидов и умирающих. Я уверена, что смотреть на этих людей, смотреть прямо на человеческое существо, скрытое за уродливым, распадающимся физическим телом, необходимо для развития сострадания.

Я говорила с бывшей женой довольно молодого человека, умиравшего от рака печени. Он был госпитализирован из-за резкого ухудшения состояния, а затем, когда оно стабилизировалось, должен был отправиться домой. Однако это было неудобно — не было никого, кто мог бы там о нём позаботиться. Я спросила его бывшую жену, не думала ли она забрать его к себе домой, особенно учитывая то, что он скоро должен был умереть. Она очень этого хотела, но опасалась за свою тринадцатилетнюю дочь, которой пришлось бы видеть своего пожелтевшего и истощённого отца. Кроме того, после расставания их отношения были довольно напряжёнными. Когда выяснилось, что у семьи было достаточно ресурсов, чтобы обеспечить необходимый уход, я предложила: «Подумайте, каким исцеляющим опытом, каким уроком для вашей дочери будет то, что вы позаботитесь о своём бывшем муже в этот сложный момент. Всем нам однажды придётся столкнуться со смертью, и она может оказаться довольно непривлекательной. Скорее всего, нам будет тяжело. Поймите, что опыт заботы об уязвимом человеческом существе останется с ней навсегда». Позже я узнала, что этот мужчина был перевезён в дом своей бывшей жены и умер там через сутки, сказав напоследок своей дочери, что будет скучать по ней. Как рассказывала его бывшая жена, она уверена, что её дочь будет хранить эти слова в своей памяти как сокровище всю свою жизнь, и сама она навеки благодарна за то, что он имел возможность произнести их.

Когда речь заходит о присутствии на похоронах, а также о том, что ребёнок увидит мёртвое тело, многие семьи выражают одинаковую обеспокоенность тем, что ребёнок увидит труп. Однако обстановка, в которой происходит прощание с телом, особенно если покойный лежит в своей собственной кровати, в привычном окружении, может сыграть огромную роль. Я была на домашних поминках, во время которых дети входили в комнату с телом так, словно присутствовали при самом обычном событии.

Когда учительница начальных классов по имени Анна умерла, её сын ходил в пятый класс. Во время поминок её небольшой дом был битком набит учениками начальных классов. На кухне были пончики и другие вкусности, а наверху, в заботливо украшенной комнате для поминок, находилось святилище её яркой жизни. Анна лежала на кровати в своём свадебном платье. Некоторые дети проявляли нерешительность, но большинство из них не могли справиться с любопытством и тихо или с шумом входили в комнату, чтобы взглянуть на тело. Анна в тот момент выглядела не очень привлекательно, и я уверена, что вид её похорожего на скелет тела поражал некоторых детей, однако обстановка, если можно так выразиться, соответствовала «золотому стандарту» смерти. Разве можно представить лучший вариант знакомства ребёнка со смертью, чем это излучающее нежность и уют окружение, поддерживаемое любящими родственниками и группой друзей?

Часто наши собственные «проблемы», спроецированные на детей, заставляют нас держать их подальше от умирающих и смерти. Мы должны быть внимательны с тем, что передаём своим потомкам. Маленькие дети быстро заражаются нашими страхами, делая их своими собственными. Ключевую роль играют ваши собственные отношения со смертью, а также то, как мы готовим детей к встрече со смертью — эмоционально и духовно. Мне кажется, что маленькие дети сильнее связаны с духовным миром, из которого они пришли, поэтому их отношения со смертью не так запутаны, как наши. Я видела, как маленькие дети безо всякого смущения и с любовью прикасались к мёртвым и разговаривали с ними. Мне самой было очень важно поговорить со своими детьми о смерти как о переходе, знаменующем окончание известного нам физического существования, но не конец существования души нашего любимого человека. Я уверена, что дети (а также взрослые), у которых есть духовная система, позволяющая осмыслить природу и смысл смерти, способны интегрировать её в свою жизнь более здоровым образом, чем те, у кого такой системы нет.

Нет ничего более жизнеутверждающего и раскрывающего глаза на нашу собственную смертность так эффективно, как свидетельство чьей-то смерти. Работать с этим переходным состоянием — дар и привилегия, и я верю, что общества с более открытым и честным отношением к смерти менее склонны действовать исходя из страха. Наше общество всё ещё скрывает от себя смерть. Однако благодаря развитию хосписного движения мы можем начать восстанавливать связь со смертью как естественной частью цикла жизни. Забота об умерших близких — последний дар, который мы можем предложить им — и себе самим<sup>249</sup>.



# Работа с горем

Ким Муни<sup>250</sup>

Ученик спросил учителя: «Как мне сделать свою жизнь духовной?» Учитель ответил: «Думай о том, что все, кого ты знаешь, сколько бы им ни было лет и каким бы ни было их состояние здоровья, умрут — кто-то раньше, а кто-то позже».

Мы считаем, что горе — это в основном грусть и пустота, но это нечто гораздо большее. Горе — это алхимический процесс: оно разбивает нас, заставляя раскрыться, и создаёт возможности для трансформации. Горе набрасывается на ум, испытывает тело и ввергает нас в неожиданное противоречие, оно использует скорбь и удивление, чтобы распахнуть настежь наши сердца. Оно даёт нам украдкой взглянуть на невыразимое, служит дверью к нашей собственной глубинной духовности. Оно ниспровергает наши ценности и приоритеты, прикасается ко всему, что в нас есть, и меняет всё. Горе заставляет нас остановиться.

Когда умирает тот, кого мы любили, или то, что мы любили, наши тела, умы и души вынуждены подвергнуть переоценке всё, что было нам дорого. По своей природе горе — это то, что вдребезги разбивает мир, который мы так самоуверенно выдумываем. Нас часто поражает то, насколько глубоким и настойчивым оно остаётся, даже если прошло уже много времени. Когда мы горюем всем сердцем, нам сложно даже помыслить, что в этом процессе есть что-то помимо боли.

Один человек сказал своему учителю: «Умерла моя жена, и моё страдание очень глубоко, но я использую свою медитацию, чтобы погрузиться в себя и пройти через это». Учитель ответил: «Если ты всё ещё способен удерживать мысль об этом, ты погрузился недостаточно глубоко».

Горюя, мы всегда, вне зависимости от того, в чём состоит наша утрата, погружаемся в море парадоксов. В некоторые моменты наши сердца открывают всё живое богатство наших прозрений, и сразу же вслед за этим то, что имело смысл ещё на прошлой неделе, начинает вызывать лишь уныние. Разговаривая с кем-то, мы внезапно можем почувствовать перенапряжение и раздражение. Отношения и вещи, совсем недавно казавшиеся привлекательными, душат нас. Даже наши личные истории иногда не вызывают в нас ощущения участия. Временами наша уязвимость кажется порталом к чему-то могущественному и непостижимому. В другие моменты мы не можем вспомнить, зачем пришли в эту комнату. Мы можем ощущать невыносимое страдание, ярость и полное отсутствие интереса ко всему. Иногда мы одновременно испытываем грусть и облегчение, иногда — странное онемение, а потом вдруг проваливаемся в море

бушующих эмоций. Наконец, бывают моменты, когда мы просто смеёмся, и они наполняют наши воспоминания песнями и красками.

Время от времени наши чувства кажутся совершенно не связанными с нашими мыслями. К своему изумлению, мы внезапно становимся заложниками мягкого удивления, словно вот-вот должны припомнить что-то давно известное. Мы часто не представляем, как справиться со всем этим. На следующий день или уже к обеду мы можем почувствовать себя совершенно иначе. Всё не так, и нам, возможно, вообще не хочется здесь быть. Мы становимся «наваристым супом» горя. Совсем не удивительно, что нам часто кажется, будто мы сходим с ума.

Когда мы переживаем утрату, наш мозг, поглощающий огромное количество энергии, перестаёт быть нашим другом. Он говорит нам, что думать, что чувствовать, и заставляет вести себя нормально, когда мы на это не способны. А поскольку мы на это не способны, он начинает обвинять нас в этом. Наши хрупкие переживания бьются о представления друзей и родственников, СМИ и культурных норм о том, как мы должны горевать. Тогда нашим телам приходится вырабатывать энергию, которая уходит на переживание горечи утраты, а также тревогу и попытки втиснуть наше горе в рамки наших же представлений. Неудивительно, что бывают дни, когда нам сложно подняться с постели, сложно открыть глаза, поесть или поспать, и даже дыхание кажется слишком трудной задачей.

Идут дни, месяцы и годы, и горе то усиливается, то ослабевает, часто без предупреждения. Нам кажется, что нам «стало лучше», а затем нас внезапно цепляет какой-то аромат, воспоминание или вообще что-то полностью от нас ускользающее. Мы можем обнаружить в себе такое страдание, которое покажется нам совершенно неприемлемым. Шок ослабевает и в конце концов испаряется. Время делает наши переживания ясней, раз за разом предоставляя более широкий контекст, в который мы можем поместить своё понимание. Потом, на расстоянии, возникающем со временем, оглушающая тишина может наполниться совсем другой болью, которая иногда оказывается созревшей благодарностью и перспективой. Мы должны помнить, что горе — это не болезнь. Это путешествие, заставляющее нас измениться и шире раскрыть глаза.

Мы делаем подлинное бремя горя ещё тяжелее, если накладываем на него свои суждения и принимаем или представляем себе мнения других людей, вместо того чтобы доверять своим собственным. Моя любимая поучительная история, превосходное описание полнокровного горя в двух предложениях, такова:

Один человек спросил вдову, муж которой умер семь месяцев назад: «Вы всё ещё горюете?» «Он всё ещё мёртв», — ответила вдова.

Мы можем обнаружить множество проявлений горя, и слёзы, гнев, пустота, желание, сожаление, бессонница, раздражительность и скорбь — лишь некоторые из них. Неудивительно, что горе выматывает нас до мозга костей. Для того, чтобы переварить произошедшее и стать совершенно другим человеком, требуется очень много времени и психической энергии. В сердце горя мы полностью теряем ориентацию и сбрасываем свою кожу — там мы нефильТРованные и сырые.

Глубокое истощение заставляет нас ослабить хватку за иллюзию о том, что

жизнь будет такой, как хочется нам. Мы можем увидеть причины, по которым не являемся самими собой, или обнаружить вещи и людей, которые на самом деле не полезны для нас. Мы помним, что смерть — это не особый и уникальный случай, а безжалостный спутник жизни. Мы с удивлением и облегчением обнаруживаем, что нет ничего абсолютно верного и ничего абсолютно неверного, горе ослабляет нашу уверенность во всём, в чём только возможно. В буддизме есть понятие об уме новичка, в у христианских мистиков — *nescivi*, что значит «незнание». Здесь без барьеров и объяснений присутствует хаос, в котором был рождён мир.

Всё это не просто гора ужасных возможностей, данных нам, чтобы мы научились смирению. Горе — это право, данное человеку от рождения, это наш самый могущественный духовный союзник, поскольку оно вплетено в ткань повседневной жизни и достаточно сильно, чтобы разрушить эго. Английское слово «горе» (*grief*) происходит от латинского *gravis*, которое означает «тяжёлый» и указывает на условия человеческого существования, прижимающие нас своим весом к земле и настаивающие на том, чтобы мы не поднимались над человеческим опытом до тех пор, пока не проживём его. Мы дорого платим, когда пытаемся скрыть, игнорировать или преуменьшить его. Признаём мы это или нет, горе — это самое тяжёлое из благословений.

Стивен Левин, мастер, дающий учения о смерти и переживании горя, научил меня видеть как наше личное горе, так и общее горе человеческого существования, а также признавать их священный характер. Афоризм «Кесарю кесарево, Богу богово» кажется ещё одним напоминанием о том, что мы должны чтить своё уникальное земное существование в той же степени, в которой чтим наше общее духовное существование. Хотя горе любого человека неповторимо и зависит от того, какая утрата его вызвала, кем является горюющий и когда он горюет, процесс постоянного отпускания для всех одинаков. Цепляние за то или иное воззрение создаёт больше боли, чем это необходимо; но, позволяя себе вращаться в это динамическое напряжение между индивидуальным и коллективными, между человеческим и духовным, мы открываем непривычный комфорт, словно оказываясь у себя дома.

Мы можем прожить горе с достоинством и помочь другим сделать то же самое, но мы не способны на это в одиночку. Мы получаем преимущество, открывая окно в общность. Мы идём вперёд, помня, что все мы проживаем одно и то же путешествие, только одни горят сейчас, другие — уже горели, а третьи будут гореть.

Для меня одной из самых сильных визуальных метафор того, как сообщество может помочь в горевании, является плазменный шар, наподобие тех, которые продают в качестве настольных украшений. Это прозрачный пластиковый шар размером с футбольный мяч, который включается в сеть, и тогда внутри него свободно, случайным образом вспыхивают молнии, постоянно меняющие свои направление и яркость. Это хаос — прекрасный и бесконечный, бушующий без всяких правил и шаблонов. Однако полностью прозрачный шар создаёт идеальный контейнер спокойствия для космического шторма, неистовствующего внутри.

Мы можем быть прозрачной поддерживающей обстановкой для хаоса горя другого человека. Мы можем быть устойчивым и чутким человеческим

сообществом, не замыкающимся в себе, чтобы вмешаться в хаос или переопределить его, задушить его или помешать ему, но и не отдаляющимся от него, лишая естественный ход вещей внимания и энергии. Мы просто поддерживаем, просто свидетельствуем и не считаем, будто знаем, каким должен быть другой; вместе мы способны создать возможность для интеграции одинокого горя любого человека. В таком сознательном свидетельствовании есть готовность служить и вера в то, что происходящее естественно. Мы также привносим бесконечное терпение и обширное любопытство, помогающие нам раскрыться более глубокому состраданию к самим себе и другим.

У африканских народов дагари ритуалы оплакивания могут продолжаться много дней и вовлекают всё сообщество. В этой культуре, где индивид, семья и сообщество одинаково важны, каждая смерть объединяет всё сообщество, помогая отпустить всё старое и новое, создать сферу, в которой ничьё горе не будет забыто и не останется без внимания. Полностью отбросив любую сдержанность, люди окунаются в ритуальное пространство, которое без усилий и не закрываясь ни от чего работает с глубочайшими и чистейшими формами горя, в то же время не допуская эмоциональных отвлечений и ментальных конструкторов, которые мы обычно интерпретируем как «хаос».

Перед лицом абсолютного опустошения, которое несёт горе, наша забота выглядит даже слишком простой. Мы помогаем горюющему позаботиться о его драгоценном теле. Мы приносим ему еду, делаем так, чтобы его окружение было спокойным и просторным, и напоминаем, что ему нужны физические упражнения, солнечный свет и сон. Мы исполняем его поручения, делаем ему массаж, подаём стакан воды.

Мы с интересом и непредвзято выслушиваем рассказ горющего о его путешествии. Мы слушаем, когда он говорит нам о том, кого и что он любил. Мы слушаем, когда он исследует свой внутренний мир, и позволяем ему по много раз повторять одно и то же, когда возникает очередное осознание или очередная трещинка в сердце, стремящаяся быть выраженной, чтобы быть понятой. Мы продолжаем слушать спустя месяцы и даже годы, по мере того как история обретает краски и смысл и человек движется в том направлении, в котором она меняет его жизнь.

Мы слушаем, не пытаясь быть частью истории, и оставляем обширное пространство, в котором горющий может интерпретировать свои переживания. Мы помним о том, что не должны отвлекать его, и стараемся не давать советов о том, как ему быть. Мы помним, что не должны проводить параллели с другими утратами или предполагать, что можем понять, через что проходит горющий. Мы пытаемся угадать, когда спросить горющего о его самочувствии, а когда просто войти в комнату с открытым и готовым ко всему сердцем. Мы помним, что иногда в молчании скрывается удивительная доброта, и даём человеку понять: даже если мы не знаем, что можем сделать, мы всё равно останемся.

У нас достаточно смелости, чтобы позволить горющему плакать, бушевать или быть подавленным, и не требовать от него ничего другого, позволить ему быть неприятным и не отвернуться от него. Мы даём ему разрешение позаботиться о себе, выражаем прощение, когда он сам на это не способен, признаём его право на сильные реакции и заверяем его, что он не сумасшедший.



Мы позволяем ему учащённо дышать, теряя равновесие, выдыхая из своего сердца и направляя всем существам слова мистика Юлианы Норвичской: «Всё будет хорошо, всем будет хорошо, всё, что возможно, будет хорошо».

В какой-то момент с согласия горюющего мы представляем своё присутствие, чтобы помочь ему вернуться в мир, веря в то, что он знает, как это сделать. Все наши действия исходят из знания о том, что каждый из нас несёт в себе истории о жизни с горем, принадлежащие всем когда-либо жившим людям. Мы признаём, что все маленькие и большие утраты преподносят нам одинаковые уроки и что они кажутся безжалостными, когда мы одни, но с ними вполне можно работать, если мы внутри сообщества.

Ибо любое горе — и пожирающее человека целиком, и мягко удаляющееся, — это жемчужина непостоянства на нашей ладони. С каждым переживанием, своим и чужим, мы учимся не удивляться их требованиям, не злиться и не обижаться на них. Мы всё больше узнаём о том, как принимать испытания и вызовы горя, и обнаруживаем, что оно скрывает в себе драгоценные дары. Мы обнаруживаем прозрения, осознания и секреты, которым мы сами должны дать рождение. Если мы способны распознавать, уважать и защищать горе в себе и других, когда придёт время оставить наши собственные тела, что бы мы ни испытывали — испуг или готовность, — мы не впадём в полное замешательство, а какая-то часть нас скажет: «Ах, опять это. Я знаю, как с этим быть».

Это время, как и любое время, — хорошее время, если только мы знаем, что с ним делать.

— Ральф Уолдо Эмерсон



# **Работа с горем с точки зрения буддизма**

Эндрю Холчек



## Относительный подход

Из-за невыносимости горя большинство людей, переживающих утрату, просто хотят, чтобы эта мука закончилась, и думают лишь о том, как продержаться ещё один день. После смерти моей матери я чувствовал себя так, будто в мои вены влили расплавленный свинец. Всё было невероятно тяжёлым. Я ничего не хотел — только спать. Однако многие буддисты хотят знать, как работать с такими сильными эмоциями с духовной точки зрения. Ниже приведено несколько рекомендаций общего свойства.

Смерть — это конец жизни тела. Это не конец наших отношений с умершим. Во многих смыслах тяжёлое горе учит нас устанавливать хорошие отношения. Утрата — это смерть при жизни и, возможно, самое близкое к опыту бардо, что мы можем испытать, пока живы. Повторюсь: изучение бардо полезно не только после смерти, но и во время болезненных переходных периодов при жизни. Кристина Лонгакер пишет [Longaker, 1997, 166]:

Во время этого перехода [горя] мы оказываемся подвешенными между прошлым и будущим. Мы можем ощущать сильнейшую тревогу и потерю контроля, в то время как фундамент «известного мира» рушится у нас под ногами [бардо умирания]. Новая форма нашей жизни ещё не проявилась [бардо становления], поэтому будущее не сулит никакого утешения... Горе призывает нас умереть для старого образа жизни, отпустить все прежние ожидания, идентичность и всё, что мы ассоциировали с умершим.

Первое, что необходимо, — это практиковать *майтри*, или любящую доброту, по отношению к самому себе. Дайте себе столько времени на переживание утраты, сколько вам необходимо. Пусть на вас не давят мысли о том, что вам должно стать лучше к какому-то сроку, установленному вами самими или другими людьми. Позвольте себе полностью отдаться горю. Горевание — это знак настоящей силы, а не слабости. Для того, чтобы чувствовать такой уровень боли и смотреть в пустое пространство, оставшееся после умершего, требуется смелость. Так что майтри как важнейшая составляющая здорового горя включает и нежность, и бесстрашие.

После смерти родителей я чувствовал себя переполненным сильными эмоциями, и мне нужно было время, чтобы переработать произошедшее в его полном колоссальном объёме. Новые переживания просто не помещались в меня. Если бы я сразу вернулся к обычным делам, я бы заболел. Обыденные проблемы приобретали непропорционально большой масштаб, моя раздражительность достигла пикового уровня. Мои невротические тенденции подошли к самой поверхности, готовые выплеснуться наружу от малейшей эмоциональной царапины. Поэтому я спрятался от мира и дал себе разрешение ничего не делать.

Когда мне казалось, что я почти прошёл через горе, меня накрывала с

головой его новая волна. Мне казалось, что глубоко в моё сердце вонзился плуг, выбрасывавший на поверхность всё непереваренное горе прежних утрат. Я был раздавлен. И я позволил себе быть раздавленным. Я чувствовал свою боль, не упиваясь ею, и постепенно переработал этот горький опыт.

Будет лучше, если мы встретим горе лицом к лицу, не подавляя его, а это требует бесстрашия. Сузуки Роси сказал, что будет лучше, если любой опыт станет хорошим костром, а не дымным пожаром. Пусть огонь вашей жизни будет не просто огоньком зажигалки — дайте ему разгореться как следует. Так или иначе, огонь опыта должен гореть. Опыт должен быть прожит полностью и догореть до конца, чтобы вы могли его отпустить. Если мы не проживём и не переработаем опыт полностью, он не «кремируется» в ходе переживания, а застревает в теле и уме и медленно тлеет. Это создаёт всевозможные «дымовые» симптомы<sup>251</sup>. Лонгакер говорит: «Если мы испытываем глубокое отвращение к вхождению в состояние уязвимости, мы можем подавлять своё горе годами, оставляя его незавершённым. Любые последующие утраты лишь увеличат наш груз недопрожитого горя, наши сердца будут всё больше тяжелеть или даже хуже — лишаться чувствительности. Если мы боимся переживания глубокой боли своего горя, мы будем бояться видеть её в других» [Longaker, 1997, 161].

К другим проявлениям непрожитого горя относятся слишком сильные реакции на незначительные потери и жизнь вполсилы — наполовину в прошлом, наполовину в настоящем, без возможности идти дальше. Вызывающее поведение и эмоциональная хрупкость также являются признаками неоконченного горевания.

Соблазн избежать горя может быть огромным. Потворствуя ему, мы предаёмся всевозможным развлечениям, пытаюсь удовлетворить своё желание заполнить пустоту, возникшую после утраты. В том, чтобы включить телевизор и отвлечься, нет ничего дурного. Мы не обязаны становиться эмоциональными мазохистами. Наша цель — быть добрыми к самим себе. Это означает, что иногда мы должны оставаться в огне, а иногда — выходить из него. Мы делаем то, что необходимо. Понимание процесса горевания направляет нас в наших действиях.

Когда умирает любимый человек, с ним умирает часть нас самих. Горе связано с поиском пути обратно к жизни. Когда речь идёт о горе, слово «исцеление» не имеет однозначного определения. В каком-то смысле мы никогда не исцеляемся полностью. Мы учимся жить с потерей. Мы находим для любимого человека новое место в своём сердце.



## Сила и опасность боли

При правильном отношении грусть обладает духовной силой. Как заметила Ким Муни, вес эмоции может вернуть нас на землю и помочь установить связь с реальностью. Часто прикосновение к реальности происходит через разбитое сердце, так что мы можем позволить грусти направлять нас к ней. Мы часто называем просветление, то есть открытие реальности, пробуждением. С тем же успехом мы можем называть его приземлением. Просветление ожидает нас в глубинах нашего тела, и вес ситуации может окунуть нас в эту истину.

Тяжесть горя — это вклад в его огромную глубину. Корень *pro* в английском слове *profundity*<sup>252</sup> означает «продвижение» (по направлению к чему-то), а *fundus* — «фундамент, основа, основание, глубина». Горе способно вышвырнуть нас из легкомысленности, заслоняющей нашу истинную природу, и заставить упасть на этот фундамент, на это основание, в эту глубину. Таким образом, оно помогает нам прикоснуться к глубине собственного сердца, в которой сокрыта эта природа.

Однако следует проявлять осторожность, чтобы не потворствовать своему горю и не позволить грусти перерасти в депрессию. При депрессии наша энергия в виде негативных диалогов с самим собой и вредных убеждений о себе самом и реальности направляется внутрь, против нас самих. Опуститься полезно, но оставаться внизу вредно. Чувствовать свою боль не значит кормить её, позволяя горю жить независимой и нездоровой жизнью.

Многие люди застревают в своём горе, а значит — в прошлом. Когда уходит любовь всей нашей жизни, легко почувствовать, что с ней ушла и вся наша жизнь. Тогда мы словно едем по дороге жизни, всё время глядя в зеркало заднего вида. Всё сосредоточено вокруг прошлого, которое вечно мертво, мы пренебрегаем опытом настоящего. Но жив лишь настоящий момент. Именно поэтому учителя убеждают нас оставаться в нём. Используйте свои воспоминания, но не позволяйте им использовать вас.

Если вы заметите, что ваше горе превращается в депрессию, обратитесь за поддержкой к консультанту или терапевту, работающему с горем. Консультант по работе с горем предоставляет общую поддержку в случае, если процесс проходит без осложнений. Терапевт, работающий с горем, приходит на помощь, если ситуация осложняется<sup>253</sup>. Найдите того, кто разбирается в горе и готов работать с вами. В противном случае ваш занятой лечащий врач может отправить вас домой, прописав антидепрессанты, которые редко решают проблему. Грусть — это не депрессия. Однако, если мы потворствуем грусти, она может перерасти в депрессию<sup>254</sup>. Общее правило, позволяющее отличить горе от депрессии: горе направлено вовне, на умершего человека или домашнее животное, депрессия же в основном направлена внутрь, более импловивна и характеризуется чрезмерной увлечённостью самим собой<sup>255</sup>.

Существуют «три Д», указывающие на то, что горе перетекает в депрессию: длительность, душевные муки и дисфункция. Сложно говорить о точных сроках,



в которые эти «три Д» должны завершиться, поскольку они будут разными для разных людей, однако существуют общие принципы. Дисфункция: если мы не можем вернуться к жизни примерно через месяц и проводим бóльшую часть времени лёжа в постели, возможно, стоит обратиться за помощью к терапевту, работающему с горем. Душевные муки: если примерно в течение трёх месяцев страдание не ослабевает и никакая поддержка не помогает, задумайтесь об обращении к терапевту, работающему с горем. Длительность: если примерно через шесть месяцев после смерти всё, на что мы способны, — это думать об умершем близком, возможно, стоит попросить о помощи.

Работа с горем требует того, чтобы мы позволили себе полностью погрузиться в это переживание — и всё же нашли способ вернуться к жизни. Если мы возвращаемся к жизни слишком быстро, возможно, мы встали на путь отрицания или на самом деле не особенно любили этого человека; с другой же стороны, это может быть демонстрацией нашей подлинной способности перерабатывать горе. Если мы возвращаемся слишком медленно, возможно, мы столкнулись с проблемами, связанными с длительностью, душевной болью или дисфункцией. Ким Муни говорит: «Многое зависит от вида смерти (убийство или самоубийство создаёт иную траекторию, чем утрата брачного партнёра после длительной болезни) и профессиональной оценки как сильных сторон горюющего, так и стрессоров. Человек может испытывать очень сильное страдание в связи со смертью, но после общения со специалистом обнаружить, что его горе имеет право быть».

Если можно дать одно главное наставление умирающим и тем, кто остаётся, оно таково: отпустите. Именно цепляние делает смерть трудной для умирающего, а жизнь — для тех, кто продолжает жить. Горе — это не отпускание наших *отношений* с любимым человеком. Это отпускание нашей *привязанности* к нему. Повторю: происходит трансформация наших отношений. Поддерживайте эмоциональную связь, которая не связывает вас по рукам и ногам. Сохраняйте отношения, которые позволят вам двигаться дальше.

Мы должны чтить прошлое и людей, которые нас любили. Для наших близких, так же как для истории и традиции, есть почётное место. Однако за определённой чертой признание этого может перерасти в одержимость или депрессию и отрицать жизнь вместо того, чтобы делать её полнее. Дорожите своими корнями и красотой прошлого, но не застревайте в нём.

Это не значит, что мы должны стиснуть зубы и, не обращая ни на что внимания, устремиться в будущее. Тем самым мы бы попытались заглянуть слишком далеко, в момент, которого также не существует. Используйте внимательность. Будьте с ощущениями в вашем теле. Не потворствуйте мыслям, прокручивающимся в вашей голове. Если мы остаёмся со своим телом, мы автоматически остаёмся в настоящем, поскольку наше тело и его органы чувств могут воспринимать лишь настоящее<sup>256</sup>. Думающий ум бросает нас в прошлое и тащит в будущее. Наш дискурсивный ум берёт боль, связанную с горем, которую мы ощущаем в самой глубине своего тела, и превращает её в ненужное страдание. Исцеление всегда происходит в настоящем, каким бы невыносимым это настоящее ни казалось.



## *Предварительная скорбь*

Когда мы ожидаем смерти близкого человека, естественным образом возникает скорбь. Многие симптомы такого «предварительного горя» аналогичны горю, которое вы переживаете после утраты. Предварительно горевать не означает чувствовать такое же горе, которое вы испытываете после смерти человека. Это также не означает, что после смерти ваши переживания будут короче или менее интенсивными, хотя такое возможно. Нет никакого заранее установленного уровня или объёма горя, через которое нам приходится проходить.

При правильном отношении к предварительному оплакиванию уходящего человека оно позволяет нам прикоснуться к истине непостоянства. Мы можем использовать его, чтобы ценить близкого нам человека, пока он ещё жив, и подготовиться к его неминуемой смерти. Предварительная скорбь по сути является частным случаем четырёх противодействующих сил, о которых шла речь в главе 1. Однажды тайский мастер медитации Аджан Ча взял в руку стакан и сказал: «Посмотрите. Этот стакан прекрасно удерживает воду. Он блестит на солнце. Если я слегка ударю по нему пальцем, он запоёт. Но в один прекрасный день его сдует с полки порыв ветра, или столкнёт со стола мой локоть. Если хорошенько задуматься, станет ясно, что стакан уже разбит. Вот почему сейчас он доставляет мне такое наслаждение» [Maitland, 2006, 268].

При неправильном отношении предварительное переживание может усилить нашу привязанность к умирающему и создать ненужные трудности как для него, так и для нас. Если умирающий почувствует, что ваше преждевременное горе слишком сильно, это может заставить его замкнуться в себе и впасть в депрессию: «Ко мне относятся так, словно я уже умер!».

Предварительная скорбь по близкому человеку должна быть распознана, чтобы мы могли воспользоваться её дарами и избежать её ловушек. Главное — жить в настоящем моменте. Распознайте непостоянство и используйте его для того, чтобы сделать настоящее ярче, а не для того, чтобы лишить его красок.



## Сострадание и преданность

Лучшим подходом к горю является срединный путь. Чувствуйте своё горе, но не потворствуйте ему. Помните, что когда мы узко мыслим и узко чувствуем, наши эмоции начинают набирать силу. Вспомните о том, что каждый день умирают тысячи людей. Огромное множество людей горюет вместе с нами. Наше горе может помочь нам установить с ними связь и выйти из своих узких рамок. Хотя потакание своим горестным чувствам крайне болезненно, по иронии судьбы оно также эгоистично. Прикасаясь к боли человечества, мы устанавливаем связь с более обширной реальностью. Мы «страдаем с» другими. Это и есть сострадание, и горе может дать ему рождение.

Дар горя заключается в том, что оно практически вынуждает нас к смирению. Слезы тоски, желания и безответной любви открывают наше сердце и опрокидывают нас в самый центр нашего существа. Это невыразимое чувство похоже на преданность, важнейшее чувство буддизма ваджраяны. Трунгпа Ринпоче говорил о «подлинном сердце грусти», являющемся дверью к преданности и состраданию<sup>257</sup>.

В сердце сострадания и преданности — любовь. Любовь, направленная «вверх», есть преданность. Любовь, направленная «вниз», есть сострадание. Сила горя может помочь нам установить связь с любовью, преданностью и состраданием — тремя самыми могущественными духовными эмоциями. Вес горя заставляет нас провалиться вглубь себя, и именно там мы находим эти благородные качества. Иными словами, горе может быть глубоко духовным. Вот что написала Кэтлин Уиллис Мортон в связи со смертью своего сына: «Скорбь — это священное благословение, спица, протыкающая вас насквозь... Мы сами выбираем, что видеть сквозь эту колотую рану: лишь потерю, лишь то, чего в ней нет, или же просвет, появившийся внутри нас, пространство, которое заполнится великим естественным наслаждением, если мы будем чувствительны и терпеливы»<sup>258</sup>.

В грусти есть прекрасная ирония. Будучи рождённой из потери, грусть парадоксальным образом способна создать ощущение полноты. Английское слово *sadness* (грусть) происходит от того же корня, что и слова *satisfy* (удовлетворять) и *saturate* (пропитывать, наполнять). Горе — не что иное, как наполненность чувствами.

С этимологической точки зрения, чувствовать себя «грустным» означало: человек ощущает, что ему «достаточно», и лишь позже это слово обрело оттенок уныния и изнурённости. Что касается меня самого, горе центрирует меня (подобно гравитации). Оно заставляет меня установить связь с моим внутренним «я». Если я вчувствуюсь в этот центр, я обнаруживаю, что он пуст и одновременно полон. Это приносит странное удовлетворение. Поскольку грусть и горе целиком захватывают нас, они в каком-то смысле несут полноту.

Горе, как и любовь, — крайне личная вещь. Это часть того, что делает нас

уникальным человеческим существом. Оно лежит на границе с сакральным. Однако несмотря на это, при всём уважении к горю, необходимо добавить, что оно — выражение нашей относительной природы. В абсолютном смысле мы — это не горе. Если бы это было так, горе никогда бы не проходило. Может казаться, что горе никогда не закончится, что мы никогда уже не сможем жить и любить и что со смертью нашего близкого человека умерла лучшая часть нас. Но рано или поздно горе, как и всё остальное, самоосвобождается. Оно тоже умирает. Начинается новая жизнь: как для умершего, так и для тех, кто остался. Джуди Тэтелбаум, психолог и терапевт, работающая с горем утраты близкого человека, пишет [Tattelbaum, 1980, 107]:

В путешествии через болезненный жизненный опыт нельзя забывать о том, что мы наделены удивительной гибкостью и умением выживать. Сгоревшие дотла леса вырастают вновь, весна сменяет зиму — природа такова, что как бы мы ни страдали, мы продолжаем расти. Чтобы верить, что мы выживем, что мы вырастем, а также чтобы жить сейчас, не откладывая жизнь на туманное завтра, нужна смелость.



## *Абсолютный подход*

Впервые решив написать о горе, я испугался. Хотя я пережил горе, я не являюсь консультантом по работе с этим состоянием. Горе казалось мне чем-то особенным, уникальным в своей безжалостной интенсивности. Однако, поразмыслив, я осознал, что хотя горе по-своему исключительно, в конечном счёте это просто одно из переживаний. Такой взгляд может помочь нам найти подход к горю.

Хотя горе и невротическая привязанность — это не одно и то же, уровень нашей боли в момент, когда кто-то или что-то навсегда уходит от нас, прямо пропорционален силе нашей веры в истинное существование того, что ушло. Чем больше у нас связано с человеком или вещью, тем нам больнее, когда он или она уходит. Потеря несохранённой фотографии на компьютере ранит не так сильно, как потеря самого компьютера.

Между любовью и эмоциональной зависимостью есть тонкая грань. Вспомните учение Кхенпо Ринпоче о «любви без привязанности» или, в наших терминах, о любви без эмоциональной зависимости. Это зрелая любовь. Привязанность — это зависимость. Это прилипание любви, вызывающее сильные мучения. Наша привязанность к существованию, к людям и вещам, и зависимость от него раскрываются наиболее болезненно, когда мы лишаемся этого существования. Иными словами, на абсолютном уровне горе — это форма прекращения. Это боль прекращения нашей убеждённости в чём-то истинном существовании.

Эти слова — не отрицание сырого и такого человеческого опыта горя или драгоценности любви. Они призваны помочь нам понять горе, работать с ним в более широком контексте и смягчить удар. На абсолютном уровне лучший способ работы с горем — это изучение пустотности и выполнение практики иллюзорного тела<sup>259</sup>. Таков способ подготовки.

Если мы наконец осознаем, что ничто не обладает собственным существованием, что всё создаётся из частей и распадается на части, что всё подобно радуге, мы не испытаем такого опустошающего горя, когда ещё одна радуга растворится в игре света и пространства, из которой она возникла. Когда разобьётся ещё один стакан или умрёт ещё один близкий нам человек, благодаря постижению пустотности мы осознаем, что это происходит со всеми радугами.

Это воззрение помогает не только тем, кто остаётся, но и самому умирающему. Один из самых болезненных аспектов умирающего — это цепляние за умирающего тех, кто не хочет его отпустить. Отпуская умирающего, мы помогаем ему отпустить. Поставьте себя на место умирающего и спросите себя, кого бы вы хотели видеть рядом: духовных друзей, понимающих непостоянство, или близких людей, которым невыносима даже мысль о расставании с вами?

Непостоянство — это прямое выражение пустотности, а пустотность — это лучшее описание реальности. Чтобы смягчить своё горе, мы должны настроиться



на реальность. Нам нужно перестать ошибочно считать вещи прочными и долговечными. Как сказал Согьял Ринпоче (цит. в [Longaker, 1997, x]):

Причина, по которой мы так яростно привязываемся к различным вещам — от эмоций, идей и мнений до нашей собственности и других людей, — в том, что мы не принимаем непостоянство [пустотность] близко к сердцу. Когда мы сможем принять то, что непостоянство — это и есть природа жизни... отпуская, станет совершенно естественным. Когда непостоянство надёжно укрепитя в наших сердцах, мы увидим, что если бы все осознали эту истину, то даже в гуще перемен, утрат и смертей не возникло бы чувство огромной потери. Мы бы плакали не потому, что вынуждены иметь дело с фактами смерти и непостоянства, но по гораздо более глубокой причине: мы бы плакали с состраданием, потому что знали бы, что вовсе не обязаны проходить через всю боль, все травмы и все страдания, через которые проходим. В сущности, они есть только потому, что нам не удаётся понять, что всё — абсолютно всё — преходяще [пусто].

Значительную часть последних двадцати лет я провёл рядом с ламами. Я видел, как духовные мастера переживают большие личные утраты. Сложно сказать, что они чувствуют, однако кажется, что они не чувствуют горя. Я был свидетелем моментов грусти, но мне никогда не казалось, что грусть перерастает в горе. То же самое говорят многоопытные переводчики, годами находившиеся рядом с этими мастерами. Осознавшие свою природу существа чувствуют так же полно, как мы (если не полнее), но не привязываются к этим чувствам. Иными словами, они осознают истину пустотности, освобождающую их от тяжести горя.

Марпа был великим мастером, сыгравшим большую роль в приходе буддизма из Индии в Тибет. Однажды в результате несчастного случая погиб его сын. Марпа рыдал и был безутешен. Его ученики были поражены. Он был просветлённым существом, он давал им учения о пустотности и иллюзорной природе реальности, и всё же открыто оплакивал смерть своего сына. Быть может, он лжец или мошенник? Быть может, его учения об иллюзорности неверны? Когда его спросили об этом, Марпа ответил: «Да, всё — иллюзия, а смерть ребёнка — величайшая иллюзия». Когда Трунгпа Ринпоче узнал о смерти своего друга Сузуки Роси, он закричал от боли. Но он не подпитывал эту боль. Он почувствовал её силу и позволил ей самоосвободиться. Он не дал этому чувству места, чтобы упасть, пустить корни и расцвести, превратившись в горе.

Пустотность — это не ничто, так что мы не говорим о холодном нигилизме. Это *ни-что*, отсутствие каких бы то ни было вещей. Это означает, что если мы приглядимся к любой вещи или человеку, то не обнаружим в ней или в нём ничего прочного, долговечного и независимого. Есть лишь обширная экологическая сеть причин и условий, непрерывно порождающая проявления.

Осознание пустотной природы всего, что возникает, не отрицает красоты или человечности этого возникновения. Мы по-прежнему чувствуем. На самом деле чувствительность пробуждённых существ (осознавших пустотность) и

чувствительность тех, кто по-прежнему спит (и не осознал пустотность), отличается так же, как отличаются ощущения от попадания волоска в глаз и от его падения на мозолистую ладонь. Пробуждаясь, мы чувствуем больше, но это меньше нас ранит. Пустотность не может причинить вреда пустотности.

Будда впервые передал учения о пустотности на скале Коршуна. Считается, что коршун летает выше других птиц и поэтому видит дальше всех. Воззрение о пустотности — это высочайшее воззрение. Это воззрение просветлённых. Коршуны также питаются трупами живых существ. Это символ того, как сила пустотности пожирает существование.

Мы горюем, потому что думаем, будто вещи существуют. Это воззрение мотылька. Чтобы меньше страдать, мы должны усилить своё понимание пустотности. Нам нужно посмотреть на всё с высоты птичьего полёта.



## *Радость загробного бытия*

Хотя пустотность — это похороны воззрения об истинном существовании вещей, в ней нет ничего печального. Пустотность ведёт к празднику открытия полноты. Вспомним прекрасные слова Тхить Нят Ханя о том, что клочок бумаги пуст, или лишён самобытия, но полон солнечного света и кислорода, питавших дерево, полон еды и воды, питавших дровосека... полон вселенной. Что уж говорить о человеческом существе. Мы полны не только физическим, но также эмоциональным и духовным. Вернувшись к пустотности, близкий человек, о котором мы горюем, одновременно вернулся к полноте. Углерод, азот и кислород, из которых он состоял, вернулись в землю, чтобы питать другие формы физической жизни. Его красота, достоинство и любовь вернулись в пространство, чтобы питать другие формы ментальной и духовной жизни — нашу собственную жизнь и жизнь других близких людей.

Это не метафора, предназначенная для утешения. Каждый день мы поглощаем с пищей и вдыхаем бесчисленные атомы, которые когда-то были внутри существ, живших в прошлом. Каждый день мы выделяем и выдыхаем бесчисленные атомы, которые когда-нибудь окажутся внутри живых существ будущего. Умирая, мы просто возвращаем позаимствованные на время элементы. Они снова будут одолжены в будущем, чтобы поддерживать бесконечное множество жизней. Мы просто «возвращаемся к пяти» (*pancatvam gatah*, «возвращение к пяти элементам»). Или, точнее, возвращаемся в бесконечность.

Таким видят мир просветлённые существа и некоторые учёные. Это глубокое экологическое воззрение о взаимном проникновении всех вещей и всех существ. Взгляните на мир глазами Будды и разделите радость этого ясного видения. Осознайте, что, когда ваш любимый человек растворяется в ничто, на самом деле он сливается со всем.

Поскольку мы ограничиваем существо оболочкой его тела, когда это тело исчезает, мы страдаем. Смерть — это просто разрыв оболочки. Это освобождение священного и бессмертного содержимого, которое обретёт новые формы<sup>260</sup>. Когда умирают великие мастера, они становятся *более* доступными для своих учеников. Они больше не ограничены своим физическим телом. Изливаясь в пространство, их сердца, умы и благословения становятся более доступными. Тхить Нят Хань написал в утешение человеку, мать которого ушла из жизни<sup>261</sup>:

Если мы заглянем поглубже, то увидим, что наша мать не только там, но и здесь. Наши матери и отцы полностью присутствуют в каждой клетке наших тел. Мы несём их в будущее... Если вы заглянете поглубже, то увидите, что продолжение вашей матери уже есть внутри вас и вне вас... Каждая её мысль, каждое слово, каждое действие теперь продолжается в отсутствие её тела. Мы должны смотреть глубже. Она не ограничена своим телом, а вы не ограничены своим. Очень важно

видеть это. В этом чудо буддийской медитации: учась всматриваться в глубину, вы можете прикоснуться к своей нерождённой и неумирающей природе. Вы прикасаетесь к нерождённой и неумирающей природе своего отца, своей матери, своего ребёнка и всего, что есть внутри вас и вокруг вас.

Таково правильное отношение к умершим близким. В начале главы мы увидели, что тяжёлое горе связано с установлением новых отношений с близким нам человеком. Лучшие отношения — это осознание того, что хотя человека больше нигде нет, в абсолютном смысле он везде.

Ветерок на вашей коже — это дыхание вашего любимого, тепло солнца — его нежное прикосновение, земля под вашими ногами — непоколебимость его бессмертной любви. Прежде чем кристаллизиться и обрести форму, всё это проявляется как качества. Когда форма разрушается, всё это вновь сливается с качествами. Мы всё видим наоборот. Обычно мы приписываем качества вещам, но на самом деле вещи — это замороженные качества<sup>262</sup>. Качества, в отличие от вещей, не умирают.

Трунгпа Ринпоче сказал, что идеальная эмоция — это грустная радость. Теперь мы можем расширить это утверждение для более полного понимания непостижимого чувства пустоты-полноты, которым является горе. В высказывании, которое обычно приписывают Генри ван Дайку, это сформулировано так<sup>263</sup>:

Я стою на берегу моря. Неподалёку корабль расправляет свои белые паруса, подставляет их утреннему бризу и уходит в синий океан. Он — воплощение красоты и силы, и я стою и наблюдаю за ним, пока он, подобно крошечному белому облачку, парит вдалеке, там, где море и небо встречаются и перемешиваются друг с другом. Вдруг кто-то рядом со мной говорит: «Всё! Уплыл!». Куда он уплыл? Он просто уплыл из моего поля зрения. Его мачта, корпус и паруса так же велики, как прежде, когда он стоял неподалёку от меня, и всё также способны нести его живой груз до места назначения. Его размер уменьшился во мне, а не в нём самом. И именно в тот момент, когда кто-то рядом со мной говорит «Всё! Уплыл!», — за приближением корабля наблюдают другие глаза, и другие голоса готовы радостно воскликнуть: «Вот он!». Это и есть умирание.



## *Заключение*

Полностью позволив себе быть со своим горем и сделав мудрость непостоянства и пустотности своим проводником, мы в конце концов понимаем, что можем отпустить силу горя. Это не значит, что мы забудем своего любимого человека. Это значит, что истина непостоянства и пустотности способна открыть нас для возможности превратить горе в исцеление и новые отношения с покойным. Благодаря такому пониманию утрата на самом деле становится приобретением.

Изучение горя с абсолютной и относительной точек зрения помогает нам подружиться с ним, помогает страдать сознательно. Если мы придерживаемся воззрения пустотности (абсолютное) и относимся к себе с добротой и состраданием (относительное), горе становится священной практикой умирания.





## 10. Сложные вопросы

---

Донорство органов, самоубийство, эвтаназия, выкидыш и аборт<sup>264</sup> — это сложные вопросы, на которые не так просто дать ответы. Они затрагивают духовность, психологию, политику, этику, религию, гендерный вопрос, сексуальность, экономику, культуру и множество интеллектуальных и эмоциональных реакций, вызывающих сильное напряжение. Поскольку они связаны с глубокими эмоциональным, медицинскими, юридическими и кармическими последствиями, прежде чем действовать, мы должны всё как следует обдумать. Всестороннее исследование этих вопросов лежит за границами наших возможностей. Тем не менее в этом небольшом разделе мы попытаемся дать несколько кратких советов.

Лучше всего посоветоваться со своим духовным учителем или ламой, имеющим опыт в этих областях. Кроме того, полезно помнить, что сильные заявления по этой теме, существующие в буддийской традиции, обычно исходят не от людей, которые кого-то осуждают или живут в другом времени. В лучшем случае это советы от сострадательных мастеров, выступающих представителями реальности. Их единственная цель — облегчить наши страдания, сейчас и в будущем. Их совет опирается на глубокое понимание законов реальности, в частности неумолимого закона кармы, а также на чистейшую мотивацию помогать другим.

Мы не всегда ощущаем резонанс с этими советами. Легко убедить себя, что высказывания учителей слишком традиционны или не согласуются с современностью. Они похожи на гравитацию. Мы можем не любить гравитацию и то, как она ограничивает нашу жизнь, а также не любить законы кармы и необходимость испытывать последствия своих действий. Но карма беспристрастна, как и гравитация. В конце концов нам остаётся лишь жить в соответствии с законами реальности. Чем больше мы о них знаем, тем искуснее становятся наши действия. На эти законы нам могут указать духовные мастера.

Буддолог Джудит Симмер-Браун пишет<sup>265</sup>:

Самое важное для практикующих — это внимательно изучать традицию, особенно абхидхарму, мадхьямаку и йогачару, т.е. учения о природе будды; хорошо знать как относительные, так и абсолютные точки зрения на карму, уважать лам, обращаться к ним за советом и внимательно исследовать эти советы, а также найти творческий подход к традиции, удостоверившись в понимании собственной мотивации. Мы — активные участники, а не пассивные приемники традиции.

Некоторые учителя могут не до конца понимать наши индивидуальные и групповые особенности, наши культурные, а значит — поверхностные проявления. Однако они, как правило, обладают пониманием природы ума и реальности, из которой возникают эти поверхностные проявления. Они знают самую суть. Это само по себе является довольно противоречивой темой. Я не утверждаю, что последнее слово всегда за духовными мастерами, но я поддерживаю их советы и порождающую их мотивацию. Последнее слово за нами. Мы принимаем окончательное прибежище в собственной мудрости, сострадании и мотивации, и берём на себя ответственность за свои действия. Писатель Скотт Эдельштейн утверждает<sup>266</sup>:

Наша задача как учеников отчасти состоит в том, чтобы дать своим учителям нужное количество власти. Это значит позволить им влиять на нас, возможно даже, достаточно глубоко, но не позволять им промывать нам мозги, контролировать, унижать или делать нас менее человечными. На практике это означает подвергать всё, что говорит учитель, внимательному исследованию. Если вы присмотритесь к словам и делам учителя, какими они покажутся вашему сердцу, вашей интуиции и вашему уму: правильными или неуместными? Что они подчёркивают: то, что учитель такой же человек, как и вы сами, или то, что он больше или лучше, чем просто человек? Всегда ли учитель действует в ваших интересах, а также в интересах других учеников, или же вам кажется, что он служит лишь себе и потакает собственным желаниям?.. Исследование — это не оскорбление учителя. Напротив: это способ принимать учителя — и себя самого — всерьёз. Чем глубже прозрение учителя, тем лучше ваше исследование подкрепит его слова и тем глубже проникнут его учения.

Хотя между четырьмя основными школами тибетского буддизма есть общее согласие о важнейших аспектах смерти, умирания и перерождения, существуют и расхождения. Даже сами учителя не всегда последовательны в этих вопросах. Мастер может дать человеку совет, полностью противоречащий тому, что он сказал другому человеку. Эмоциональные и духовные сложности, сопряжённые с непростыми вопросами о смерти, а также различные контексты, в которых они возникают, ведут к появлению несопоставимых интерпретаций. Советы, касающиеся этих вопросов, сильно различаются для разных людей. Реальность, особенно околосмертная, не слишком опрятна и упорядочена.

Посоветуйтесь с другими людьми и полностью всё обдумайте, прежде чем ваши действия создадут необратимую карму. В следующих разделах затронуты основные вопросы и даны самые общие указания. Это, скорее, советы и предложения, чем окончательные суждения.



## Донорство органов

Донорство органов обычно представляет сложности для буддистов. Эти сложности связаны с *тugdамом*, медитативной поглощённостью, о которой мы говорили в первой части книги (см. с. 136). Традиционно рекомендуется не тревожить тело в течение трёх дней после смерти, чтобы почтить тугдам и не помешать ему. Однако в некоторых учениях говорится, что донорство органов, которые должны изыматься сразу же после смерти, является последним деянием бодхисаттвы на благо другим. Как же нам поступить?

С любыми сложными вопросами лучше обращаться к учителю. Большинство лам, с которыми я советовался, говорили примерно то же, что и Кхенпо Цултрим Гьяцо Ринпоче<sup>267</sup>:

Донорство органов — это благое дело. Оно гармонично вписывается в махаянскую практику даяния частей собственного тела на благо других, и, будучи бодхисаттвой, Будда делал это много раз. Некоторые говорят, что практикующим ваджраяну отдавать свои органы не следует, поскольку неправильно представлять расчленение божества-йидама. Однако в этом случае вы можете просто растворить визуализацию себя как божества-йидама прежде, чем отдавать свои органы. Если вы поступите таким образом, между донорством органов и практикой ваджраяны не будет никакого противоречия.

Большинство начинающих практикующих не входят в тугдам, поэтому нет никакой опасности его нарушить<sup>268</sup>. Что же касается опытных мастеров медитации, которые могут быть в тугдаме, их практика, вероятно, настолько устойчива, что происходящее с телом не имеет значения. Грубые уровни ума связаны с грубым физическим телом, но тонкие уровни с ним не связаны. Совет Кхенпо Ринпоче адресован практикующим, занимающим промежуточное положение между новичками и масте-рами.

Лечащий врач Трунгпы Ринпоче доктор Митчел Леви говорит: «Трунгпа Ринпоче утверждал, что если ещё при жизни, пока у вас есть силы и вы способны думать об этом, вы решите стать донором органов, это будет актом щедрости»<sup>269</sup>. Общая рекомендация — и для жизни, и для смерти, — заключается в том, что если вы не уверены, как поступить, не думайте о себе. Подумайте о благе других. Если вы просто не знаете, что делать, откройте своё сердце, любите и отдавайте. Если вы будете поступать таким образом, ваши действия принесут пользу другим, а ваша мотивация принесёт пользу вам.

Каждый день в США умирает 18 человек, не дождавшихся органов для трансплантации. Только в Америке на сегодня 108 тысяч людей ожидают пересадки сердца, почек, печени, лёгких и поджелудочной железы. Десяткам тысяч людей нужна роговица, кости и другие ткани, а также кожа (для

восстановления после ожогов). Каждый человек, становящийся донором, способен спасти или улучшить качество более пятидесяти жизней. Кроме того, благодаря этому очередь ожидающих пересадки органов становится короче примерно на восемь человек<sup>270</sup>.

Если органы должны быть отданы, не тревожьте тело, пока это возможно и пока это не противоречит медицинским целям. Если необходимо изъять орган немедленно, сделайте это<sup>271</sup>. Прежде чем начать забор органов, хирурги обычно ждут от двух до пяти минут, чтобы убедиться, что человек мёртв. Непосредственно перед забором органов потяните за волосы или сильно ударьте пальцами в месте брахмарандхры (брахмарандхру иногда называют десятыми вратами. Она находится примерно на восемь пальцев вверх от средней линии роста волос и считается самым благоприятным местом выхода сознания после смерти)<sup>272</sup>. Если у вас есть порошок или пилюли для пховы, положите их туда. Если сознание ещё не покинуло тело, это может способствовать переносу. Далай-лама говорит, что в место брахмарандхры также можно положить песок от мандалы Калачакры, смешанный с маслом<sup>273</sup>. Лама Сопа Ринпоче утверждает, что воскурение благовоний помогает завершить тугдам<sup>274</sup>.



## Эвтаназия

Эвтаназия — это ещё одна сложная тема<sup>275</sup>. Можно ли отключать пациента от аппаратов искусственного жизнеобеспечения? Первое, о чём следует задуматься, — это наша мотивация. Зачем мы помогаем провести эвтаназию живого существа? Зачем мы это делаем: чтобы избавить его от страданий или чтобы избавить себя от тревоги, которая возникает, когда мы наблюдаем его страдания? Кому мы пытаемся помочь и почему думаем, что наши действия будут полезны? Эти вопросы могут помочь раскрыть тайные мотивы, которые иногда управляют нами при решении этого сложного вопроса. Кроме того, необходимо понимать, что люди крайне редко просят об эвтаназии, когда их потребности удовлетворяются. Если человек ощущает, что его любят и ценят, и если физические симптомы его болезни не остаются без внимания, он, как правило, не просит об эвтаназии.

Существует активная и пассивная эвтаназия. Активная эвтаназия — это активное прекращение жизни, и традиция ясно говорит: не делайте этого. Даже если наша мотивация — прекратить страдания, и это смягчает кармические последствия (читайте о четырёх аспектах полностью совершённой кармы на с. 431), при активной эвтаназии они всё же будут очень серьёзными<sup>276</sup>. Какими бы благими ни были намерения, с которыми выполняется активная эвтаназия, она основана на двух фундаментальных заблуждениях. Первое заключается в том, что после смерти переживания прекращаются. Хотя цель эвтаназии — прекратить страдания, не всякое страдание прекращается после смерти. Из-за ошибочного отождествления ума с мозгом мы полагаем, что ум умирает со смертью мозга. Но ум остаётся. Как выразился религиовед Хьюстон Смит, «мозг дышит умом так же, как лёгкие дышат воздухом».

Как мы видели, когда после смерти связь с телом исчезает, ум становится реальностью. Если ум умирающего человека был наполнен страданием, сразу после смерти это переживание может усилиться. Физическая боль умершего тела исчезает, однако страдание ума может резко усугубиться. Так что суровая правда в том, что эвтаназия может *усилить* страдание, вместо того чтобы уменьшить его<sup>277</sup>. Это похоже на засыпание с умом, наполненным дурными мыслями. Велик шанс, что мы увидим ужасающие кошмары, переживание которых гораздо мучительней, чем переживание породивших их мыслей. В силу закона ближайшей кармы импульс последних предсмертных мыслей вновь возникает в посмертных бардо.

Второе заблуждение состоит в том, что предшествующее смерти страдание не имеет смысла. Когда умирающий спрашивает: «Почему я должен испытывать боль, если единственный выход — это смерть? Я всё равно умру. Зачем мне так страдать?» — это кажется рациональным. Однако страдание может иметь глубокий смысл и цель. Страдание перед смертью можно рассматривать как

очищение от негативной кармы прошлого и её истощение. Окончательное истощение кармы и есть смерть. Такое воззрение может предоставить нам новый способ понимания и трансформации страдания, так что проходите через него сознательно.

Чтобы достичь просветления, мы должны очистить карму одним из двух способов: через медитацию или через опыт. Мы можем рассматривать страдания жизни и смерти как очищение кармы через опыт. Тот, кто проходит через страдание с равностным отношением, наилучшим образом использует трудную ситуацию, очищая карму и продвигаясь по духовному пути. Мы не должны препятствовать естественному развёртыванию кармы. Активная эвтаназия лишает умирающего драгоценной (хотя и болезненной) возможности. Далай-лама говорит (цит. в [Согьял Ринпоче, 2012, 623]):

Ваше страдание — следствие вашей собственной кармы, и вам в любом случае придётся испытать результат этой кармы в этой или другой жизни, если, конечно, не прибегнуть к какому-нибудь способу её очищения. В этом случае считается, что лучше испытать карму в этой жизни, будучи человеком и обладая большими возможностями для того, чтобы перенести её лучшим образом, чем, например, родившись животным, которое в своей беспомощности может страдать ещё больше.

Вместо того чтобы пытаться прекратить страдания посредством преждевременного прекращения жизни, мы должны прекратить своё неправильное отношение к страданию. Страдание возникает, когда мы сжимаемся вокруг боли и теряем видение общей картины. Именно поэтому в первой части этой книги мы познакомились с медитацией на боли (см. раздел «Перевернутые медитации» в главе 1). При правильном отношении боль сохраняется, но ослабевает и наполняется новым смыслом. Вместо того чтобы сопротивляться боли, тем самым лишь усиливая её, мы можем принять боль и, каким бы ироничным это ни казалось, предотвратить страдание. Мы можем практиковать равностность.

Повторюсь: взглянув на трудности в более широкой перспективе, мы можем установить правильное отношение к ним. Заверните свой горький опыт в обёртку узкого мышления, и этот опыт станет концентрированным. Он будет причинять нам страдания. Сделайте свой ум обширным, как небо, и тот же самый опыт мгновенно потеряет насыщенность.

Провести пассивную эвтаназию значит позволить человеку умереть естественной смертью. Если он находится в коме и шансов на выздоровление нет, или же его жизнь поддерживается аппаратами искусственного жизнеобеспечения, большинство учителей разрешают отключить эти аппараты, что ведёт к естественной смерти. На определённом этапе больше нет нужды поддерживать жизнь и нести лишний эмоциональный и финансовый груз.

Благодаря возникновению паллиативной медицины, не пытающейся вылечить болезнь, но уменьшающей связанные с ней страдания, людям приходится реже прибегать к эвтаназии. Паллиативный уход и правильное



воззрение позволяют нам превратить трудную смерть в духовную практику.

Калу Ринпоче говорит [Kalu Rinpoche, 1986b, 194]:

Человек, решивший, что достаточно настрадался, и желающий, чтобы ему позволили умереть, находится в ситуации, которую невозможно назвать ни добродетельной, ни не-добродетельной. Разумеется, мы не можем винить человека в том, что он так решил. Такой акт не является негативным с кармической точки зрения. Это просто желание избежать страдания, являющееся фундаментальным для всех живых существ. С другой стороны, этот акт также не является добродетельным... Это не желание прекратить жизнь — это желание прекратить страдание. Так что этот акт кармически нейтрален. Когда пациент просит врача отключить аппараты, поддерживающие его жизнь, это ставит врача в сложное положение, поскольку его инстинкты могут говорить: «Если мы продолжим поддерживать искусственное жизнеобеспечение, этот человек продолжит жить. Если же я отключу его от аппаратуры, он умрёт». Кармические последствия зависят от мотивации врача, поскольку он лишает человека средств для поддержания жизни вне зависимости от того, просил ли его об этом сам пациент. Если основополагающая мотивация врача всегда одна и та же: помочь человеку и облегчить его страдания — тогда из этого состояния ума, вероятно, не возникнет никаких негативных кармических последствий.

Одной из лучших медитаций — как для умирающего, так и для тех, кто осуществляет за ним уход, — в случае сложной смерти является тонглен. Качества прямоты и жёсткости, присущие тонглену, позволяют встретить и постигнуть трудную смерть.



## Самоубийство

Самоубийство любимого человека — одно из самых болезненных событий, какое можно себе представить<sup>278</sup>. Даже если мы верим в реинкарнацию, традиционное тибетское воззрение относительно самоубийства вряд ли может утешить близких покойного<sup>279</sup>. Более мягкий взгляд на самоубийство можно найти лишь в буддизме чистых земель, особенно в его японских школах. Вероятно, это связано с теистическим воззрением экзотерического учения о чистых землях. Согласно этому воззрению, если человек должен отправиться в райскую чистую землю, он может оставить адские переживания, через которые проходит на нашей земле. Это ещё один пример того, как представления о загробном мире влияют на действия, которые мы совершаем при жизни, включая её сознательное прекращение.

Опираясь на точку зрения японских школ, Карл Беккер пишет [Becker, 1993, 136, 137, 139]:

В том, чтобы прекратить собственную жизнь, нет ничего изначально дурного, если этот акт не сопряжён с ненавистью, гневом или страхом. Главное — это равнодушие или готовность ума... Важно не то, будет жить тело или умрёт, а то, сможет ли ум сохранять спокойствие и гармоничные отношения с самим собой... В текстах раннего буддизма есть множество примеров самоубийств, которые сам Будда считал допустимыми или даже оправданными... Самоубийство как таковое не осуждается; правильность или неправильность ситуации самоубийства определяется состоянием ума.

Матье Рикар представляет другую позицию, основанную на подходе тибетского буддизма [Revel, Ricard, 1998, 238]:

Совершая самоубийство, вы уничтожаете возможность реализовать существующий внутри вас трансформационный потенциал, которая у вас есть в этой жизни. Вы поддаётесь мощной атаке уныния, что, как мы видели, является слабостью, одной из разновидностей лени. Говоря себе «Какой смысл жить?», вы лишаете себя шанса внутренней трансформации, которая могла бы произойти. Преодолеть препятствие значит трансформировать его в орудие вашего прогресса. Люди, прошедшие в своей жизни через серьёзные испытания, часто извлекают из них уроки и мощное вдохновение, чтобы следовать по духовному пути. Самоубийство ничего не решает — оно лишь переносит проблему в другое состояние сознания.

Учёный Дэмиен Киоун добавляет: «Человек, выбирающий смерть, будучи

уверенным, что она избавит его от страданий, совершенно не понимает Первой благородной истины. Первая благородная истина говорит о том, что смерть — это проблема, а не решение... Большое/существенное значение имеет то, что через утверждение смерти он принимает в своё сердце Мару!»<sup>280</sup>.

Чтобы найти компромисс между противоречивыми учениями и разобраться в вопросе кармических последствий самоубийства, полезно понимать четыре аспекта полностью совершённой кармы. Из чего состоит кармическое действие? Как устанавливаются последствия действия? Хотя тема кармы привлекает внимание широкой публики, это, вероятно, одна из самых сложных тем буддизма. Лишь полностью просветлённый будда способен постичь карму. Мы же ограничимся обсуждением того, как карма может помочь разобраться в вопросе самоубийства. Понимание аспектов полностью совершённой кармы также помогает нам понять любое действие и его кармические последствия. Что определяет кармический удар? Как я могу смягчить его?

Чтобы действие имело исчерпывающие кармические последствия, должны полностью присутствовать четыре составляющие. Первая — это объект или цель, на которую направлено действие. Если взять крайний пример убийства, объект — это тот, кого мы собираемся убить. Если объект — будь то насекомое, животное или человек, — чётко определён, первая составляющая полностью присутствует, и кармические последствия получают потенциальную энергию.

Вторая и важнейшая составляющая — это наша мотивация. Если мы хотим кого-то убить из злого умысла, этот аспект кармы проявляется и становится завершённым. Если же мы убиваем с намерением накормить свою голодную семью и себя самих или спасти других живых существ, карма смягчается. Поскольку мотивация играет такую критичную роль, то, спрашивая себя перед любым действием: «Какова моя мотивация?» — мы помогаем себе, раскрываем свои тайные мотивы и совершенствуем свой характер. Спросите себя: «Почему я вообще это делаю?» Такая проверка реальностью может избавить вас от множества неприятностей — и будущих жизней.

Третья составляющая — это само действие. Этот аспект самый понятный. Мы либо совершаем действие, либо не совершаем. В отличие от остальных трёх аспектов, этот аспект обычно чёрно-белый. Мы либо давим жука, либо нет.

Четвёртая составляющая — это отсутствие сожаления о содеянном или радость от совершённого действия. Если мы вспоминаем о совершённом поступке без сожаления, если рады, что наступили на паука, пора готовиться к кармическим неприятностям. Однако если мы чувствуем глубокое сожаление и клянёмся никогда больше не совершать подобных действий, мы облегчаем свой кармический груз.

Если все четыре составляющие полны, действие связано с тяжёлой кармой. Если мы хотим убить из гнева, ясно представляем себе, кого хотим убить, и радуемся, после того как убийство совершено, карма заряжена и готова выстрелить.

Если мы возьмём эти четыре аспекта и применим их к самоубийству или эвтаназии, то сможем лучше понять реальность подобных действий. Если мы хотим убить себя, первая составляющая обычно неясна. Хотим ли мы действительно убить себя или просто хотим убить боль? Большинство самоубийц

находятся в сильнейшем замешательстве, и поэтому цель действия неясна. Первая составляющая неполна, поэтому кармические последствия не так тяжелы <sup>281</sup>.

Второй аспект, наша мотивация, также неясен. Мотивацией большинства самоубийц является прекращение страдания, что само по себе не плохо. Иногда люди кончают с собой, чтобы причинить боль другим. В этом случае вторая составляющая полна, а значит, карма становится тяжелее. Однако отсутствие чёткого намерения смягчает кармические последствия.

В силу интенсивности страдания многие самоубийцы просто не понимают, что делают. Сила их боли словно одурманивает или оглушает их. Если вы когда-нибудь испытывали шок, внезапно узнавая какие-то ужасные новости, или переживали глубокую травму, вам знакомо замешательство, сопряжённое с подобными потрясениями. Вы просто не в состоянии мыслить ясно.

Третья составляющая, акт самоубийства, полна. Мы либо убиваем себя, либо нет. Здесь нет никакой неопределённости. Как правило, именно эта составляющая ведёт к возникновению кармических последствий. Четвёртая составляющая — отсутствие сожаления или даже радость — полностью отсутствует. Радоваться уже некому. Наше действие отсекает последнюю составляющую.

Лишь третий из четырёх аспектов полностью совершённой кармы чёток и полон. Два из оставшихся трёх смутны и неполны, а четвёртый — отсутствует вовсе. Означает ли это, что самоубийство допустимо? Нет, и тибетская традиция ясно даёт это понять. Понимание этих четырёх составляющих может стать утешением для тех, кто продолжает жить, но оно не оправдывает самоубийства. Традиция не без оснований говорит об ужасающих кармических последствиях. Нам следует принять эти предостережения во внимание.

Существуют удивительные истории о том, как ламы в Тибете, которых китайцы отправляли на казнь, переносили своё сознание из тела посредством пховы, прежде чем их успевали казнить — в обычном контексте это действие считалось бы самоубийством. Некоторые мастера утверждают, что эти ламы выполняли пхову, чтобы избавить своих палачей от очень сильной негативной кармы убийства. В таких исключительных случаях, с кармической точки зрения, «самоубийство» является наилучшим актом, однако на такой акт способны лишь величайшие мастера <sup>282</sup>. Что же касается нас с вами, как бы мы ни оправдывали свои действия, самоубийство — это негативный акт. Пока вы не достигли такой высокой реализации, что каждый ваш вдох приносит благо другим, вы не можете покончить с собой в позитивном состоянии ума.

Буддизм не может вселить в нас страх перед Богом, поскольку это нетеистическая традиция. В буддизме нет принципа бога-творца, и поэтому наши действия некому судить <sup>283</sup>. Однако буддизм может вселить в нас страх перед кармой. Это здоровый страх и признание кармических последствий наших собственных действий <sup>284</sup>.

Акт самоубийства имеет серьёзные кармические последствия. Однако понимание четырёх аспектов полностью совершённой кармы может облегчить боль тех, кто остался, и пролить свет на это мрачное событие.



## Аборт и выкидыш

С точки зрения буддизма для возникновения жизни необходимы три вещи: отцовское семя, материнская яйцеклетка и бинду (сознание). Одних биологических компонентов (сперматозоида и яйцеклетки) недостаточно. Для перерождения необходимо, чтобы в соединившиеся сперматозоид и яйцеклетку проникло сознание. Это значит, что жизнь начинается с момента зачатия, даже если оно происходит в чашке Петри. Объяснение кармических последствий выкидышей и абортов напрямую связаны с этим фактом<sup>285</sup>.

Однако Далай-лама утверждает, что если наука докажет что-то противоречащее буддийскому учению, учение должно быть пересмотрено и переформулировано<sup>286</sup>. Это знаменитое высказывание означает: если однажды наука сможет доказать, что сознание входит во чрево или появляется в нём позже, буддийский взгляд на аборты должен будет измениться. В 1992 году Далай-лама также заявил, что в некоторых случаях аборт может быть оправдан: например, если плод имеет серьёзные пороки развития и в жизни ему бы пришлось сильно страдать.

Мы не имеем возможности исследовать духовные причины выкидыша. Когда этот вопрос задают учителям, они обычно просто отвечают: «Карма». Такой ответ может помочь нам принять произошедшее или же, наоборот, разочаровать нас. Смысл в том, что в случае выкидыша, рождения мёртвого плода или аборта имеет место смерть. Сознание, вошедшее в соединившиеся семя и яйцеклетку, возвращается в бардо и снова начинает своё путешествие. Применимы все практики, выполняющиеся в случае обычной смерти. По меньшей мере можно выполнить практику Сукхавати.

Дилго Кхьенце Ринпоче учил (цит. в [Согьял Ринпоче, 2012, 624]):

Сознание тех, кто умер до своего рождения, во время рождения или в младенчестве, ещё раз проходит через все состояния бардо и перерождается снова. Для них можно проводить те же самые благотворные практики и действия, что обычно выполняются для умерших: очистительная практика и чтение мантры Ваджрасаттвы, подношение лампад, очищение пепла и т.д.

Аборт является более сложной темой из-за кармических последствий сознательного выбора. Чтобы понять его последствия, ознакомьтесь с четырьмя аспектами полностью совершённой кармы (с. 431). Как мы видели, основной кармической силой является мотивация. Абсолютная чистота мотивации может смягчить даже самый тяжёлый поступок<sup>287</sup>.

Многие учителя, к которым ученики обращаются за советом, продолжают поддерживать их, даже если те решаются на аборт. Они могут предложить специальные практики, такие как очистительная практика Ваджрасаттвы,

повторение священных мантр или четыре противодействующие силы (см. прим. 80 на с. 553). Рассмотрите все варианты, посоветуйтесь с мудрыми людьми, имейте в виду последствия и действуйте с самой чистой мотивацией. Если вы решаете сделать аборт, сделайте его как можно скорее. В противном случае отождествление сознания с растущим плодом усилится, и аборт станет для него более тяжёлым переживанием.

Согьял Ринпоче добавляет [Согьял Ринпоче, 2012, 624]:

В случае аборта, если родители чувствуют угрызения совести, можно в дополнение к обычным практикам попросить прощения, признав свою вину, и от всего сердца выполнить очистительную практику Ваджрасаттвы. Можно также делать подношения света, спасать жизни, выкупая и освобождая животных, помогать другим или спонсировать гуманитарные или духовные проекты, посвящая все эти действия благополучию и будущему просветлению младенца.

Учитель дзен Роберт Эйткен создал буддийский ритуал, позволяющий почтить уход неродившегося ребёнка и дающий утешение родителям [Aitken, 1984]. Кроме того, существует знаменитый японский ритуал *мизуко куйо*, которые дзенские священники проводят для западных женщин [Rand, 1995].





## Смерть домашнего животного

Смерть домашнего животного может быть не менее болезненной, чем потеря близкого человека. Результаты некоторых исследований говорят о том, что многие люди воспринимают своих домашних любимцев как своего рода замену ребёнка<sup>288</sup>. В связи с расширением спектра возможностей в области занятости и образа жизни всё больше людей решают не иметь детей. Они считают, что домашнее животное делится любовью и составляет компанию почти так же, как ребёнок. Домашние питомцы становятся полноправными членами семьи.

Многие из приведённых выше наставлений применимы к смерти такого питомца. Литература о бардо ясно даёт понять: эти учения работают для всех живых существ, а не только для людей. Аньен Ринпоче говорит: «Вы даже можете поместить мандалу [*тагдрола*] на сердце умирающего питомца; сила взаимозависимого происхождения — при одновременном возникновении всех причин и условий — так удивительна, что делает возможной даже такую вещь, как освобождение собаки» [Anyen Rinpoche, 2010, 109].

Любое животное — будь то червь, насекомое, змея или ваша кошка — проходит через те же бардо, что и мы с вами. Когда животное проходит через мучительное бардо умирания, ум, который был заключён в теле животного, освобождается из своего временного вместилища. Как только ум входит в сияющее бардо дхарматы, он перестаёт быть умом животного. Теперь это обнажённый ум как таковой.

Во время бардо умирания полностью отбрасывается физическая форма, и остаётся лишь бесформенное осознание. Это похоже на рывок сквозь невообразимо узкую воронку в центре песочных часов. В двух посмертных бардо ум перестаёт быть умом змеи, умом насекомого или умом Джека. Змея и карма, которая ввергла ум в эту форму, отброшены. Насекомое и его карма полностью исчерпали себя. Джек и привычки, заставившие континуум ума принять форму собаки, остались позади. На этом этапе бардо бесформенное осознание, которое раскрывается после смерти, одно для всех.

Как мы уже знаем, если мы не распознаем это осознание, ветры кармы понесут его в новую форму. Это знаменует окончание бардо дхарматы и начало бардо становления. На этом этапе осознание начинает наряжаться в новый костюм, подбирая привычки из прошлых жизней, которые приведут к возникновению нового тела. Однако до входа в эту кармическую гримёрную все умы, проходящие через бардо дхарматы, совершенно обнажены и одинаковы в своей природе.

Мы также можем посмотреть на этот духовный эгалитаризм с противоположной точки зрения. Сейчас мы предстаём как люди, но после того как наше осознание отбросит эту временную человеческую форму в бардо умирания, оно легко сможет принять облик змеи, насекомого и любую другую форму, которая будет отражать существующую на тот момент кармическую

предрасположенность. Чтобы стать животным в следующей жизни, достаточно тренировать в этой жизни свой животный ум. Если мы будем отъявленными свиньями, упрямыми как ослы или будем проявлять слепое рвение, подобно собакам, мы получим кармическую визу в соответствующие миры животных. Вы легко можете поменяться местами со своим любимцем.

Это воззрение об общих корнях осознания и общей для всех живых существ космической родословной вселяет уважение ко всем формам жизни. Это позволяет нам с почтением относиться к миру животных и дорожить святостью жизни, выражающей себя в широчайшем спектре проявлений. Во время своего пребывания в Индии несколько лет назад я услышал, что Его Святейшество Семнадцатый Кармапа даёт учения о сердце сострадания, или бодхичитте, под названием «Семь причин и следствий бодхичитты». Первой из этих опирающихся друг на друга причин является знание о том, что все живые существа были нашими матерями. Это классическое буддийское учение, которое часто с лёгкостью отбрасывают как преувеличение или простую метафору.

Однако Кармапа предложил воспринимать это учение буквально. Его Святейшество сказал, что без первой причины вторая причина (не говоря уже об остальных пяти) просто не может возникнуть. Это означает, что без видения всех живых существ, включая животных, как наших матерей из прежних жизней, мы не можем развить подлинного сострадания. После этого Кармапа спросил: «Каков критерий настоящего понимания первой причины?» — и сам ответил на свой вопрос: «Услышав лай собаки, вы немедленно говорите себе: „Это моя мать“, а услышав мычание коровы, тотчас же отвечаете: „И это моя мать“». Данное учение развивает смирение. Оно показывает нам, как далеко мы должны продвинуться, чтобы достичь такого благородного взгляда на царство животных.

Если мы будем придерживаться подобного возвышенного взгляда на животных, то легко сможем использовать методы помощи в бардо, чтобы поддержать своих питомцев. Сделайте так, чтобы их смерть была настолько хороша, насколько это возможно, и тогда их перерождение будет наилучшим из возможных. Кто знает, возможно, ваш дорогой питомец однажды вновь станет вашей матерью.



## Заключение

Когда речь идёт о таких серьёзных вопросах, имеющих столько последствий, важно хорошо сделать «домашнюю работу». Когда речь идёт о карме, неведение не бывает блаженством<sup>289</sup>. Если мы знаем правила — медицинские, юридические и кармические, — мы можем благоразумно работать с ними. Даже Далай-лама, непоколебимо поддерживающий традицию тибетского буддизма, говорит, что ученик сам отвечает за проверку наставлений своего гуру на соответствие здравому смыслу [Dalai Lama, 1995, 129]:

Что делать, если гуру даёт нам совет, которому мы не хотим следовать, который противоречит Дхарме или здравому смыслу? В качестве критерия истинности всегда должны выступать собственные логические умозаключения и логика Дхармы. Любой противоречащий им совет должен быть отвергнут. Это слова самого Будды. («Прими мои учения только после того, как исследуешь их, подобно оценщику, покупающему золото. Не принимай ничего только потому, что веришь мне»<sup>290</sup>.) Если кто-то сомневается в справедливости сказанного, ему следует разобраться в вопросе до конца и развеять все сомнения. Однако это следует делать с уважением и смирением, поскольку проявлять негативное отношение к учителю, который был к вам так добр, по меньшей мере неблагоприятно.

Это показывает нам, насколько сложны в действительности подобные вопросы. Даже совету прислушиваться к советам не так просто следовать<sup>291</sup>. Соберите всю возможную информацию, проверьте свою мотивацию, глубоко всё обдумайте, а потом доверьтесь своему сердцу и своей мудрости.



**Часть 3**  
**СЕРДЕЧНЫЙ СОВЕТ ДУХОВНЫХ**  
**МАСТЕРОВ**







# Сердечный совет духовных мастеров



Здесь вы найдёте слова мудрости мастеров тибетского буддизма, распространявших учения на Западе. Я в той или иной форме задавал этим учителям три вопроса, определяющие структуру этой книги и бьющие в самую суть<sup>292</sup>: (1) что важнее всего сделать перед смертью?; (2) что важнее всего сделать во время смерти?; (3) что важнее всего сделать после смерти? Когда у меня было время, я задавал эти вопросы с точки зрения того, что следует делать для себя, а что — для других. Я давал всем мастерам возможность поделиться тем, что казалось им важным. Я не хотел ограничивать их конкретностью своих вопросов. Ответы адресованы людям, изучающим буддизм, однако многие из них могут быть полезны и более широкой аудитории. Поскольку тибетский буддизм практически неотделим от буддизма ваджраяны, некоторые ответы имеют выраженную ваджраянскую ориентацию.

На этих страницах даны прекрасные наставления. Я советую читать и осмыслять по одному учению за раз, чтобы позволить раскрыться глубине их слов. Вновь и вновь обращаясь к этому кладу мудрости, я обнаруживаю, что всё моё существо расслабляется. Это похоже на погружение в освобождающие слова самого Будды. Я знаю, что если мне посчастливится умереть в окружении моих друзей в Дхарме, я попрошу их вновь и вновь читать мне эти учения. Я нахожу, что эти советы отражают саму сущность давших их мастеров. Я чувствую, как они словно обнимают меня, создавая превосходную духовную поддерживающую обстановку.



## Анам Тхубтен Ринпоче

Анам Тхубтен вырос в Тибете и получил академическое и духовное монастырское образование в традиции ньингма. Среди его главных учителей были Кхенпо Чопел, Лама Гарванг и йогин Лама Цурло. Анам Тхубтен свободно говорит по-английски, его словарный запас необыкновенно богат. Он часто даёт учения в разных уголках Америки. Кроме того, он является основателем организации «Дхармата Фаундейшн» со штаб-квартирой в Пойнт-Ричмонде, Калифорния, и автором книг «Нет „я“ — нет проблем» и «Магия осознанности». Это интервью было взято в Университете Наропы, Боулдер, Колорадо.

*Что является лучшей подготовкой к смерти? Что бы вы посоветовали своим ученикам?*

В общем, не знаю, есть ли здесь расхождения между буддизмом и индуизмом, но основная идея такова: после смерти вы получите то, что у вас есть сейчас. Я глубоко верю в это утверждение. Это утверждение буддизма. В тибетском буддизме есть такая поговорка: «Чтобы узнать, куда вы отправитесь в будущем, взгляните на цвет своего ума». Так что я не думаю, что к смерти можно подготовиться иначе, чем правильно проживая эту жизнь. Я советую как можно скорее пробудиться, тогда в момент смерти вам не о чем будет беспокоиться. Советы для смерти и для жизни неотделимы друг от друга. Советы для жизни и для смерти одни и те же. Если вы не знаете, как жить, вы не знаете, как подготовиться к смерти. Поэтому вопрос в том, как вы хотите жить. Хотите ли вы жить как пробуждённое существо?

*Что лучше всего сделать для себя ученику-буддисту, проходящему через процесс умирания?*

Поднимитесь над иллюзорным «я». Не отождествляйте себя с этим «я». Умирания нет. Затем пребывайте в светоносном осознании.

*Что может сделать сангха для поддержки умирающего — как во время бардо умирания, так и во время посмертных бардо?*

Молиться и ещё раз молиться. Сангха может поддержать умершего с помощью садхан и молитв. Главное — это молиться за то, чтобы умерший обнаружил своё единство с изначальным буддой. Молитесь, чтобы он пробудился и распознал свою истинную природу как дхармакаю, нерождённого и неумирающего будду.

*Такая молитва может иметь спонтанное, идущее из сердца выражение? Это не обязательно должен быть определённый ритуал или практика?*

Нет, нет, вовсе нет. Вы можете прибегнуть к определённому ритуалу, но это не обязательно. Вы можете просто молиться от чистого сердца.

*Вы бы хотели ещё что-нибудь посоветовать своим ученикам?*

В общем-то, это всё.



## Аньен Ринпоче

Аньен Ринпоче родился в тибетском регионе Амдо и более четырнадцати лет посвятил образованию и уединённым ретритам, в результате чего получил степень кхенпо. Ринпоче учил в Тибете, Китае, юго-восточной Азии, Японии и в Северной Америке. Он живёт в Денвере, Колорадо, и является автором книг «Союз дзогчен и бодхичитты», «Мгновенное достижение состояния будды» и «Умереть с уверенностью». Я побеседовал с Ринпоче в Денвере, и он ответил на мои вопросы по электронной почте.

Если практикующий хочет, чтобы у него была возможность медитировать в состоянии бардо, ему необходимо усердно практиковать слушание, размышление и медитацию сейчас, в бардо рождения и пребывания. Особенно важно работать над распознаванием состояния сна со сновидениями и медитацией в этом состоянии, поскольку это состояние имеет сходство со стадиями смерти. Благодаря такой подготовке вам будет не о чем беспокоиться при прохождении через посмертные стадии бардо. Однако если вы не занимаетесь практикой при жизни и просто думаете, что состояния бардо прекрасны и удивительны, это не пойдёт вам на пользу.



## Бардор Тулку Ринпоче

Бардор Тулку Ринпоче родился в Тибете и в 1959 году бежал в монастырь Румтек в Сиккиме. В Румтеке он учился под руководством Его Святейшества Шестнадцатого Кармапы, от которого получил указание создать монастырь Карма Трияна Дхармачакра на севере штата Нью-Йорк (1978). Ринпоче также основал центр «Кунсанг Палчен Линг» и организацию «Рагтрул Фаундейшн». Он является автором таких книг, как «Жизнь в сострадании», «Мантра: руководство для практикующих» и «Практика Зелёной Тары». Ринпоче дал мне интервью в Вудстоке, Нью-Йорк.

*Что важнее всего сделать перед смертью?*

В сущности, любая практика при жизни является настоящей подготовкой к состояниям бардо. Не нужно делать ничего особенного. Если у вас есть учитель, приложите все силы, чтобы достичь совершенства в той практике, которую он вам дал. Если учитель дал вам практику Ваджрайогини, Чакрасамвары, Хеваджры или Ченрезига, выполняйте соответствующие визуализации, сосредоточьтесь на этих практиках. Когда вы будете умирать, вы всё распознаете. Это означает, что вам даже не придётся проходить через состояние бардо. Вы освободитесь. Именно для этого нужна практика.

Если человек не настолько силён, тогда второй уровень действий в данной ситуации — это сосредоточиться на коренном гуру. Это главная идея. Среди всех учителей и божеств к вам ближе всего ваш коренной гуру в человеческой форме. Поскольку вы установили с ним живой контакт, у вас есть общая история и вы вместе выполняли тантрическую практику, сосредоточьтесь на коренном гуру. Представьте, что ваш ум неотделим от коренного гуру. Как только вы поймёте, что что-то пошло не так, постоянно сосредоточивайтесь на этом — вот ваш ключ. Вам не нужно сосредоточивать внимание на множестве божеств: коренной гуру — это ваше всё. Коренной гуру — это йидам, лама и дхармапала. Если вы сделаете это, то сможете спасти себя.

Далее, существует третья ситуация. Существуют три различных уровня бардо. Бардо дхармакаи, самбхогакаи и нирманакаи. В этих трёх различных переживаниях всё зависит от того, как вы сумеете их распознать. Если вы можете распознать первое переживание, вы естественно растворитесь в дхармакае. Если вы распознаете самбхогакаю, вы сможете раствориться в ней, а если распознаете нирманакаю, вы растворитесь в ней. Если вы не распознаете их, то примете грубую форму [и переродитесь]. Однако если вы всё-таки сможете представить своего учителя с супругой как йидама и сольётесь с их умом, у вас есть шанс на хорошее перерождение. Всё зависит от индивидуальных способностей.

*Что может стать лучшей помощью со стороны сангхи?*

Читайте тексты, относящиеся к «Бардо тхёдол» [«Тибетская книга

мёртвых»]. Не комментарии, а сами тексты «Бардо тхёдол». Начните читать их, когда поймёте, что человеку осталось совсем недолго. Постарайтесь не стоять вокруг нижних частей тела. Стойте рядом с верхней частью тела. Вы можете прикоснуться к макушке головы и даже потянуть за волосы [в месте брахмарандхры] и повторять различные мантры, например, Ченрезига или Амитабхи. Если вы последователь школы кагью, читайте мантру «Кармапа Ченно», а если последователь другой школы — мантру вашего коренного гуру. Этого достаточно. Далее, если кто-то прошёл трёхлетний ретрит и имеет опыт пховы, очень полезно сделать пхову.

Если вы сможете это сделать, то человеку, который должен был отправиться в нижние миры, по сути не придётся рождаться в нижних мирах всё время, пока существуют учения этого Будды. Иными словами, сейчас учение Будды Шакьямуни существует в этом мире, но однажды его не станет. Тогда появится следующий Будда (пятый Будда этой эпохи), и до этого момента умерший будет избегать дурных уделов благодаря силе пховы. Поэтому пхова очень полезна.

*Что будет лучшей помощью тому, кто умер?*

Мы можем подносить масляные светильники изображению Будды вместе с запиской, на которой указано имя умершего. Всё зависит от того, что может себе позволить его семья. Лучше всего — продолжать эту практику сорок девять дней, но можно ограничиться и семью, тремя или одним днём — это решают родственники. Сделать это очень важно. Кроме того, очень важно попросить разных учителей прочесть молитвы за покойного. Далее, если вы сами будете делать свою практику, хотя бы понемногу каждый день, в течение сорока девяти дней, это также будет полезно.





## Чокьи Ньима Ринпоче

Чокьи Ньима Ринпоче, сын великого мастера дзогчен Тулку Ургьена Ринпоче, родился в Тибете в 1951 году. В 1959 году он бежал в Индию, учился в монастыре Румтек и получил степень кхенпо. В 1974 году Ринпоче основал монастырь Ка-Ньинг Шедруб Линг в Боднатхе, Непал, и является его настоятелем. В 1981 году Ринпоче учредил Буддийский институт Рангджунг Еше, а также издательство «Рангджунг Еше» для помощи западным ученикам в изучении тибетской Дхармы. Среди множества книг Чокьи Ньимы Ринпоче можно выделить «Единство махамудры и дзогчен», «Путеводитель по жизни и смерти» и «Неоспоримая истина». Я взял у Ринпоче интервью в Боднатхе, Непал.

*Как лучше всего подготовиться к смерти?*

Смерть — это естественно. Иногда наша жизнь бывает долгой, а иногда — короткой. Но в конце концов мы все умрём. Каждый из нас — без всяких исключений. Нравится вам об этом говорить или нет, нравится вам об этом думать или нет, очень важно знать о смерти и непостоянстве. Мы должны посмотреть им в лицо. Мы склонны думать, что смерть неприглядна, что это нечто нехорошее. Мы спрашиваем себя: «Зачем о ней говорить? В этом нет необходимости». Это нельзя назвать мудрым образом мыслей — мы должны посмотреть смерти в лицо. Мы должны посмотреть в лицо болезни, старению и смерти. Вместо того чтобы уходить от этих сложных тем и быть несведущими в их отношении, мы должны больше узнать о них.

Какой бы религии или веры ни придерживался человек, он хочет умереть спокойно, легко. Никто не хочет для себя ужасной и мучительной смерти. Что же представляет собой мирная смерть, и что такое сложная смерть? Смерть становится сложной в результате слишком сильного цепляния. Это может быть цепляние за своё «я», за родственников или за то, что вы приобрели в этом мире: имя, слава, власть, богатство. Сильное цепляние, нежелание отпустить ведёт к ужасной смерти. В момент смерти вы осознаёте, что ничем не владеете. Даже при жизни, теряя вещи, мы ощущаем неудовольствие: «Боже мой, я потерял свой ботинок, я потерял своего кота, потерял свою камеру, свою машину, своё то и своё это». Но это совсем крошечная, ничтожная потеря. Со смертью мы теряем всё. Всё, что вы создали, всё физическое, словесное и ментальное будет у вас отнято. Вам неожиданно придётся всё это отпустить. Вы ничего не сможете взять с собой.

Так каков же метод? Всё очень просто: отпустите. Отпустите. Вы должны отпустить. Вы должны знать, что, если будете цепляться, это приведёт лишь к усилению страдания. Вы должны сдаться. Вы должны отпустить, не цепляться. Что бы вы ни нажили — землю, дом, деньги, семью и т.п., — цепляние вам не поможет. В частности, вы должны отпустить своих близких. Покажите им свою

любовь, заботу, уважение — и отпустите их.

Нам также следует быть добрыми к другим людям при жизни. Если мы не добры, возникает страдание. Поймите, что доброта ведёт к счастью. Некоторые люди могут считать вас наивными: «Он ко всем добр. Этот человек не отличает хорошего от плохого». Однако мотивация быть добрым по отношению ко всем очень важна<sup>293</sup>. Пришло время дать хороший и мудрый совет своим друзьям, родственникам и всем близким — всем, кто вам доверяет, вы должны дать им очень важный и хороший совет: не будьте эгоистичны.

*Каков лучший способ помощи умирающему?*

Очень важна пхова. Если вы не можете провести пхову, постарайтесь быть рядом с умирающим, быть простыми и искренними. Скажите ему, что любите его, что вы рядом. Скажите, что ему не нужно слишком волноваться, что его путешествие пройдёт хорошо. Скажите ему ни к чему не привязываться. Если возможно, помедитируйте с ним, и пусть практика будет простой — подойдёт шаматха или випашьяна. Любите его.

*Что лучше всего сделать после того, как человек умер?*

Выполняйте практики для него и посвящайте ему заслугу. Попросите свою сангху также выполнять для него практики. Традиционно это делается в день смерти каждую неделю в течение по крайней мере первых трёх недель. Если человек умер в воскресенье, постарайтесь выполнить практику в следующее воскресенье (а также попросите об этом свою сангху), а затем — в нескольких следующих воскресеньях. Это время «первой помощи», когда человеку действительно нужна поддержка в бардо, и вы можете поспособствовать его хорошему рождению. Вы также можете обратиться в один из монастырей здесь, в Непале, и монахи проведут для умершего пуджи.



## Дильяк Друпон Ринпоче

Дильяк Друпон Ринпоче родился в Бутане, его учителем был Его Святейшество Шестнадцатый Кармапа. Он окончил Высший буддийский институт Наланды в Румтеке, Сикким (Индия). С 2000 года Ринпоче является главным помощником Его Святейшества Семнадцатого Кармапы, а в 2006 году был назначен его главным секретарём. Ринпоче также поддерживает монастырь Дильяк в Непале. Давая учения на Западе, он представляет организацию «Наландабодхи». Это интервью прошло в Боулдере, Колорадо.

*Что является лучшей подготовкой к смерти для учеников-буддистов?*

Вообще говоря, существует великое множество различных практических методов, множество различных способов подготовки. Кхенпо Цултрим Гьяцо Ринпоче учит, что, хотя мы можем практиковать различные медитации и визуализации, самый простой и эффективный способ подготовки — это практика лоджонг. Практикуйте лоджонг до наступления смерти, а затем, насколько это возможно, непосредственно в процессе умирания. Вы также можете представлять, что с выдохом вы отдаёте всё, что вы накопили, все заслуги и другие виды благ и богатств живым существам. Со вдохом принимайте, впуская в себя все страдания, трудности и проблемы, которые есть у других. Иными словами, практикуйте тонглен.

*Что лучше всего сделать для себя, когда умираешь?*

Обычно мы говорим, что следует смотреть на свой ум так, как это практикуется в махамудре или дзогчен, однако обычным людям сходу бывает это не под силу. Эти практики необходимо выполнять продолжительное время, непрерывно, на протяжении всей жизни, и тогда, возможно, вы сможете прибегнуть к ним в момент смерти. Если вы практикуете махамудру или дзогчен и способны покоиться в природе своего ума, — это самое лучшее. Вы можете размышлять над афоризмами лоджонга — для этого не требуется большого опыта. Обычные люди могут просто думать о том, как со вдохом они принимают страдания других, а с выдохом отдают им все свои накопления. Это очень просто. Так что для обычных людей даже во время смерти лоджонг и тонглен являются лучшими практиками.

*Если бы Ринпоче находился рядом с умирающим и хотел помочь ему, как бы он смог помочь лучше всего?*

В такой ситуации, если вы рядом с человеком, которого хорошо знаете, помогите ему выполнять практику, соответствующую его уровню. Если при жизни человек практиковал махамудру или дзогчен, напомните ему об этом.

Если человек окажется учеником какого-нибудь ламы, напомните ему об этом ламе и помогите породить чувство преданности. Напомните ему о его гуру. Например, если он ученик Кхенпо Ринпоче, просто напомните ему о нём. Такой

человек уже обладает преданностью и опытом практики, и ваша задача — напомнить ему об этом.

*Если человек умер, а затем пришёл в себя в бардо и осознал, что мёртв, что ему лучше всего сделать?*

Зависит от того, что это за человек. Некоторым опытным и искусным практикующим не придётся проходить через бардо. Другим людям, долго практиковавшим и имеющим большой опыт, однако не достигшим стабильности, бардо может показаться пугающим. Они могут забыть о своей практике. Таким людям можно помочь в течение сорока девяти дней после смерти. Например, им можно читать «Бардо тхёдол». На каждый день и на каждую неделю в этом тексте предусмотрены объяснения происходящего с человеком, так что, дабы помочь ему, читайте наставления и указания. В наших монастырях мы традиционно выполняем пуджи для умерших в течение сорока девяти дней. Если возможно, попросите лам провести такие ритуалы или обратитесь за помощью к сангхе. Если же это невозможно, вы можете по крайней мере пригласить близких друзей и вместе с ними читать ритуальные тексты и выполнять практики для умершего.

*Поскольку у западных людей часто нет возможности обратиться к ламам и монахам, выполняющим такие пуджи, на что им следует делать упор?*

Необязательно проводить большую пуджу. Например, если умер ваш друг, вы можете прочесть «Бардо тхёдол» или другие книги о бардо, и это будет очень полезно. Мы в нашей традиции читаем очень чётко и медленно, чтобы умерший мог слышать ваше чтение.

*Как следует западным людям относиться к учениям о чистых землях?*

Поскольку о чистых землях учил Будда, в этих учениях содержится великое благословение. Поэтому изучать чистые земли и выполнять их практики действительно полезно.

*Есть ли у Ринпоче какие-то общие рекомендации для учеников с Запада?*

В целом всё, что мы делаем как буддисты, является подготовкой к смерти. Самое главное при приближении смерти — это расслабиться. Расслабление — это действительно самое важное.



## Дзигар Конгтрул Ринпоче

Дзигар Конгтрул Ринпоче родился на севере Индии. Он рос и учился в атмосфере монастырских традиций, а его учителями были Кхьенце Ринпоче и Тулку Ургьен Ринпоче. В 1989 году Ринпоче переехал в США, где начал преподавать в Университете Наропы. Вскоре Ринпоче основал в Колорадо ретритные центры «Мангала Шри Бхути» и «Лонгчен Джигме Самтен Линг». Он активно путешествует по всему миру, давая учения, и проявил себя как талантливый художник. Среди книг Ринпоче можно выделить «Всё зависит от вас», а также «И засияет свет».

Ответ Ринпоче, который он дал мне в Ворде, Колорадо, основан на его учениях о «пяти силах» лоджонга, или афоризмов для тренировки ума<sup>294</sup>. Порядок, в котором пять сил представлены здесь, отличается от того, в котором они практикуются при жизни (намерение, привыкание, заслуга, критическое осмысление, благопожелание). Ринпоче красноречиво и ясно подчёркивает первостепенную важность развития бодхичитты для подготовки к смерти, давая, возможно, самый логичный совет из всех представленных здесь советов духовных мастеров.

*Что важнее всего сделать, чтобы подготовиться к смерти?*

Самое главное, что мы можем сделать для подготовки к смерти — это по-настоящему сосредоточиться на практике бодхичитты в форме практики пяти сил.

*Когда следует начинать предсмертную практику пяти сил?*

Когда доктора говорят, что вам осталось жить всего столько-то месяцев, когда вам сообщают смертельный диагноз. После этого нужно по-настоящему сосредоточиться на практике. Если говорить о самих пяти силах, при подготовке к смерти их следует практиковать таким образом:

### 1

Сила добродетели, или заслуги. Это сила благих деяний и накопленной заслуги. В это время вам следует перешагнуть через свои привязанности, перестать цепляться за имущество, ведь когда приходит смерть, такое цепляние лишь связывает вас. Привязанности — это сильнейшая помеха мирной смерти, а также препятствие в бардо. Даже в бардо наш ум возвращается к нашей собственности, и мы начинаем волноваться о том, кто ей пользуется и что происходит с нашими вещами. Поэтому, прежде чем умереть, увеличьте силу своей добродетели посредством практики щедрости. Поднесите свои вещи другим людям. Проверьте, не отдаёте ли вы свои вещи родственникам как продолжению самого себя, — дарите вещи им и другим людям как независимым существам. Это делает даяние более чистым, не таким липким. Отдавайте с определённостью,



отсекая всякую привязанность. Иначе можно со стопроцентной уверенностью сказать, что мысли об отданных вещах вернутся, чтобы терзать вас во время смерти или в бардо. Будет хорошо, если вы отдадите около 75 % своих вещей на благотворительные цели, а остальные 25 % оставите близким. Самое главное здесь — освободиться от привязанности.

Существа бардо наделены ясновидением, они могут воспринимать состояние ума оставшихся в живых близких и то, насколько сильно их занимает имущество покойного. Поэтому мы хотим аккуратно и заранее отдать всё, чтобы не возвращаться к собственности, которая остаётся после нас. Если мы не привязаны, если мы по-настоящему, подобающим образом практикуем щедрость, дисциплина возникает с большей лёгкостью [щедрость и дисциплина — это первые две парамиты]. Если ум свободен от привязанности, у него больше свободы делать то, что он должен сделать в бардо. Даяние также порождает заслугу, а нам следует накопить как можно больше заслуг, прежде чем мы умрём.

## 2

Сила благопожелания, или молитвы. От всего сердца пожелайте использовать всё оставшееся у вас до момента смерти время, чтобы сделать свою практику бодхичитты по-настоящему активной, а также иметь возможность продолжить практику бодхичитты в бардо с того последнего момента, на котором вы остановились при жизни, а затем, после бардо, и в следующей жизни. Таким образом вы сможете поддерживать непрерывную практику бодхичитты через все циклы жизни, сколько бы времени вам ни понадобилось для достижения просветления. Произнесите такую молитву-благопожелание из самой глубины своего существа.

Кроме того, пожелайте родиться в благоприятных условиях, найти настоящего учителя, верный путь и иметь способности, чтобы практиковать бодхичитту до достижения просветления. Так что даже если сейчас мы прошли всего 1 % пути, мы сможем двигаться вперёд, чтобы пройти остальные 99 %. Породите устремление пройти эти 99 % пути в следующих жизнях, когда созреют благие зёрна и благая карма, а практика бодхичитты продолжится и приведёт вас к просветлению. Породите устремление воплотить практику бодхичитты в реальность и принести существам больше пользы, чем солнце и луна. Молитесь об этом.

## 3

Сила критического понимания. Все чувства, возникающие во время смерти, — будь то страх, тоска, ощущение утраты, замешательство, гнев или отчаянье, — очень распространённые во время смерти, являются выражениями цепляния за собственное «я», от которого вы не успели исцелиться. Во время смерти у нас не остаётся другого выбора, кроме как исцелиться от этих чувств. Если что-то заставляет вас цепляться, вам необходимо излечиться от этого, преодолеть это сейчас. Вам нужно перешагнуть через это, чтобы иметь возможность уйти с миром. Вы должны уже сейчас работать с цеплянием за

собственное «я», использовать против него своё критическое понимание. Отпустите эти ментальные и эмоциональные конструкции, насколько это возможно, иначе они завладеют вами во время смерти и полностью подчинят вас себе. Вам нужно набраться смелости и использовать последние шесть месяцев, два месяца, один месяц или даже одну неделю, чтобы как можно лучше подготовиться к смерти. Вам нужно направить это время на то, чтобы наилучшим образом использовать свой ум и не застрять в этих состояниях ума, определяемых цеплянием за собственное «я». Направляйте своё критическое понимание против своих тёмных и мрачных эгоистичных состояний и эмоций, оставив всякое цепляние за собственное «я».

#### 4

Сила порождения мощного намерения. Породите мощное намерение действительно практиковать бодхичитту, а не только молиться о том, чтобы иметь возможность практиковать её в будущем. Практикуйте бодхичитту в момент смерти и в бардо, а затем — в следующих жизнях. Возьмите оставшееся вам время в свои руки с намерением действительно использовать его для практики бодхичитты. Поймите, насколько это на самом деле полезнее всего остального. Иными словами, узнав, что умираете, не тратьте время на непрерывные и отчаянные попытки получить помощь от врачей или утешение от родственников — поймите, что это ведёт лишь к более глубокому разочарованию, отчаянию и крушению надежд. Породите сильное намерение практиковать бодхичитту настолько активно, насколько это возможно, вместо того чтобы тратить время впустую. Поймите, что сила бодхичитты, которую вы разовьёте в последнюю неделю, последний месяц или год перед смертью, окажет влияние на ваш ум в бардо. Помните, зачем вы выполняете эту практику, её цель и способ её выполнения. Иными словами, установите чёткие отношения между причиной и следствием. Порождайте намерение таким образом.

Породите намерение не тратить время впустую — начиная с этого момента до момента смерти. Когда вы будете знать, что скоро умрёте, вы не будете тратить время на попытки утешить себя или даже найти лекарство от своей болезни. Выясните, какое воздействие практика бодхичитты оказывает на состояние бардо, как практиковать бодхичитту в бардо и в чём цель практики. Всё зависит от того, как вы практикуете бодхичитту сейчас. Не отказывайтесь от бодхичитты в этот насыщенный и непростой период.

#### 5

Сила привыкания. Речь идёт о выполнении двух стадий практики бодхичитты: (1) практики относительной бодхичитты, а затем (2) практики абсолютной бодхичитты, и привыкании к ним.

Когда во время умирания вас будут переполнять сильные эмоции, признайте, что умираете. Признайте, что это самая болезненная вещь для большинства живых существ. Страх смерти возрастает пропорционально уровню нашего цепляния за жизнь. Чем более реальной мы считаем эту жизнь, чем сильнее

цепляемся за неё, тем сильнее страдаем. До наступления смерти мы не ощущали этого цепляния так остро, но, умирая, мы по-настоящему чувствуем его. Мы знаем, что все умирающие проходят через этот страх и страдание, так что примите это на себя. Возьмите всё отчаяние, замешательство, безысходность, гнев и страдание, которое возникает в связи со смертью, всё чувство утраты и страх уничтожения, ощущение себя жертвой, и впустите их в себя. Затем отдайте свои мысли любви, сострадания и сочувствия, а также свою заслугу. Выполняйте тонглен таким образом, принимайте и посылайте. Выполняйте эту практику относительной бодхичитты, пока вы ещё способны сосредоточиться, а ваше тело нормально работает.

В конце концов ваши силы истощатся, и вам станет гораздо сложнее выполнять эту практику. Когда это случится, плавно перейдите к практике абсолютной бодхичитты и покойтесь в естественном состоянии ума. Поймите, что в природе ума нет ощущения реальности рождения и смерти — всё иллюзорно. Ничто не может изменить природу ума — *вообще ничто*. Познайте это на собственном опыте. Вы можете увидеть, что в природе ума ничего не меняется, ничто не изменит пустотную и сияющую природу ума. Смерть — лишь переживание ума, погружившегося в иллюзию. В природе ума нет ни рождения, ни смерти — смерть не реальна. Покойтесь в природе ума.

Итак, сначала выполняйте преимущественно практику тонглен и относительной бодхичитты, а затем выполняйте преимущественно практику природы ума, практику абсолютной бодхичитты. Когда мозг начнёт отказывать, а тело — слабеть, отдайте предпочтение практике пребывания в природе ума. Если вы покоитесь в природе ума, ничто не может лишить вас сил. Именно к такой смерти следует стремиться.

Джамгон Конгтрул Лодро Тхае учил, что существует множество форм пховы и медитаций, предназначенных для выполнения во время смерти, но нет ничего более великого, чем настоящая жизнь с бодхичиттой и настоящая смерть с бодхичиттой. Начните использовать пять сил, как только вам станет известно, что вы умираете, и продолжайте до самого наступления смерти, сделав практику настолько активной, насколько это возможно.

*Что лучше всего делать во время смерти?*

[Можно умереть одним из трёх способов:]

1. Подобно оленю: животные всегда умирают в одиночестве. Дикие животные умирают в одиночестве, так что приготовьтесь умереть в одиночестве.

2. Подобно птице: после смерти птицы никто не может найти её тела. Умрите чисто, не оставив следа.

3. Подобно уличному бродяге: у бродяги нет ни родственников, ни людей, которые позаботились бы о его теле после смерти.

Не думайте о том, где вы умрёте, как умрёте и в какой ситуации. Не имейте предпочтений. Будьте готовы в любой момент умереть стоя, во сне, в одиночестве, в толпе, и не имейте никаких потребностей.

*Что лучше всего сделать после смерти?*

Преданность. Преданность — это лучшее, к чему вы можете прибегнуть в промежуточном состоянии.



## Дзонгсар Кхьенце Ринпоче

Дзонгсар Кхьенце Ринпоче родился в Бутане в 1961 году и много учился под руководством Его Святейшества Шестнадцатого Кармапы, Кхьенце Ринпоче и Дуджома Ринпоче. Ринпоче руководит своей исторической резиденцией в Тибете, монастырём Дзонгсар, а также недавно открытыми монастырскими колледжами в Индии и Бутане. Он открыл дхарма-центры в Австралии, Северной Америке и Европе. Ринпоче снял завоевавшие признание фильмы «Кубок» и «Маги и странники». Он является автором книги «Отчего вы не буддист», а также основателем программы «Намерение Сиддхартхи», направленной на распространение учений по всему миру. Ринпоче ответил на мои вопросы по электронной почте.

Самое важное для практикующего буддизм ваджраяны перед смертью — это помнить гуру, воззрение и йидама.

Если вы ещё не достигли высокого уровня в своей практике, во время смерти полезно, чтобы рядом был кто-то, кто будет напоминать вам об этих трёх вещах. Возможно, такой человек будет громко произносить имя вашего гуру или напоминать вам о воззрении. Он также может настойчиво повторять имя йидама или мантру или показывать вам изображение божества. Однако если вы — опытный практикующий, будет лучше, если вас оставят одного и не станут тревожить.

Если другие люди хотят помочь вам после смерти, лучше всего, если в течение двадцати одного — сорока девяти дней они будут делать всё, чтобы напомнить вам о гуру, воззрении и йидаме. Они также могут накапливать добродетель посредством двух полей заслуг: будд и бодхисаттв и живых существ.



## Джецун Кхандро Ринпоче

Джецун Кхандро Ринпоче родилась в Калимпонге на северо-востоке Индии в 1969 году. Её отец — Миндролдинг Тричен Ринпоче. В Индии она получила как монастырское образование, так и западное образование в школе Св. Иосифа, школе Уайнберг Аллен и школе Св. Марии. С 1987 года Ринпоче активно распространяет учение в Европе, Северной Америке и Юго-Восточной Азии. В помощь ученикам с Запада и Востока, изучающим буддизм, она основала в Индии ретритный центр «Самтен Це». В 2003 году Ринпоче основала ретритный центр «Лотосовый Сад» с целью распространения учений всех четырёх школ тибетского буддизма. Она написала книгу «Эта драгоценная жизнь: учения тибетского буддизма о пути к просветлению». Ринпоче ответила на мои вопросы по электронной почте.

Различные традиции дают множество ценных и полезных указаний о том, что можно сделать во время смерти, в частности, очень много таких практик можно найти в буддизме ваджраяны. Однако, как говорят многие учителя, в действительности самый важный и самый выполнимый способ помощи перед смертью — это добродетельное поведение. В момент смерти лучше всего обратиться с молитвами к гуру и отпустить. После смерти мы возвращаемся к первому пункту: если своими действиями вы не причиняли вреда другим и были по-настоящему добры, заслуга, накопленная в результате этого, станет лучшим способом помощи после смерти.





## Кхенпо Картар Ринпоче

Кхенпо Картар Ринпоче родился в тибетском регионе Кхам в 1925 году и получил традиционное образование в монастыре Трангу. В 1959 году он бежал из Тибета и прибыл в монастырь Румтек в Индии. Он активно учил в Бутане. В 1976 году Ринпоче прибыл в Соединённые Штаты по просьбе Его Святейшества Шестнадцатого Кармапы, чтобы основать монастырь Карма Трияна Дхармачакра. Ринпоче много путешествовал по США, передавая учения. Среди множества написанных им книг можно выделить «Пути Дхармы», «Колесо, исполняющее желания» и многотомник «„Горная Дхарма“ Карма Чагме». Представленное ниже интервью состоялось в монастыре Ринпоче на севере штата Нью-Йорк.

*Что лучше всего сделать для подготовки к смерти?*

Лучшая подготовка к смерти начинается заранее, задолго до того, как начнётся процесс умирания. Примите прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, вознесите молитвы[-благопожелания] и накапливайте заслугу с помощью подношений, дхармической активности и практики. Очень важно подготовиться заблаговременно.

*Что лучше всего сделать во время смерти?*

Здесь важны две вещи. Во-первых, очень хорошо, если рядом с умирающим будет мастер, который сможет направлять его и даст совет о том, на чём сосредоточиваться во время смерти. Во-вторых, возможно, практикующий уже подготовился в том смысле, что читал книги о бардо или различные комментарии, и поэтому знает, что следует делать. Важность предсмертной подготовки невозможно переоценить. Без подготовки во время смерти и особенно в бардо вы не сможете распознать божеств, когда они появятся, потому что вы не очистили себя и не накопили достаточно заслуг.

*Что лучше всего сделать после смерти?*

Можно сделать несколько вещей. Во-первых, если практикующий хорошо подготовился (усердно практиковал, читал «Тибетскую книгу мёртвых» и т.д.), он сможет распознать божеств, когда они появятся в бардо. Во-вторых, если родственники умершего — буддисты, они могут поднести масляные лампы и выполнять практику для умершего. Это действительно поможет человеку, проходящему через бардо. В-третьих, вы можете обратиться к мастерам и попросить их выполнить практики для умершего. Попросите их выполнить пхову или другие практики. Этими действиями мастер может помочь человеку освободиться из бардо.

*Что могут сделать после смерти человека его близкие?*

Сангха может оказать умирающему большую помощь. Особенно если у сангхи с этим человеком не существует осквернённых самай. Даже если члены

сангхи не могут быть рядом с человеком, они могут собраться и помолиться за него. Благодаря этому человеку будет легче пройти через бардо.

*Есть ли ритуалы, которые кажутся вам особенно важными?*

Для умершего можно провести множество практик, садхан. Все они полезны. Особенно эффективна практика Амитабхи, я очень рекомендую её. Самое главное: когда эта практика проводится для умершего, она должна выполняться с исходящей из самого сердца бодхичиттой. Это чрезвычайно важно. По своей сути вся подготовка похожа на подготовку к большому путешествию. Если вы собираетесь отправиться в неизвестное место, вы готовитесь заранее. Вы не знаете языка, не знаете местности, поэтому вам нужно подучить язык, побольше узнать о стране и о том, как по ней перемещаться. Но даже с такой подготовкой вы не сможете отправиться в путь без денег. Подобным образом, без накопления заслуги знания о том, как выполнять визуализации во время смерти или после смерти, недостаточно. Так что, опять же, смысл в том, что мы должны сосредоточиться на практике, подготовиться при жизни.



## Лама Тхарчин Ринпоче

Мастер дзогчен Лама Тхарчин Ринпоче родился в Тибете и получил образование в монастыре Дуджома Ринпоче. В 1959 году он бежал из Тибета и жил в Индии и Непале, после чего в 1984 году уехал в Соединённые Штаты. Он — десятый наследник семейной линии преемственности йогинов Репконг Нгагпа. Ринпоче учредил организацию «Ваджраяна Фаундейшн» и основал монастырский колледж и центр для трёхлетних ретритов. Он даёт учения в самых разных уголках Соединённых Штатов и благодаря своей доброте полюбился многим ученикам. Это интервью прошло в Боулдере, Колорадо.

*Что лучше всего делать практикующему перед смертью?*

Сейчас мы находимся в бардо этой жизни, которое начинается в момент рождения и продолжается до момента начала болезни, ведущей к смерти. Это лучшее время для подготовки. Дхарма помогает нам умереть профессионально. Для этого мы должны выполнять простирания, обходы [священных мест и накопление заслуги], подношения мандалы, практику Ваджрасаттвы, принятие прибежища и порождение бодхичитты, *нёндро*, а затем гуру-йогу. Особенно полезной подготовкой является практика пховы. Это очень мощная практика. Мы можем практиковать пхову сейчас, так что, когда нам потребуется действительно выполнить её, у нас будет гораздо больше шансов на успех. Кроме того, полезно читать учения Карма Лингпы о шести бардо, а также выполнять практики стадии порождения (относящиеся к маха-йоге). Эти практики божеств и визуализации очень хороши. Кроме того, существуют практики стадии завершения и Шесть йог Наропы. Они также очень важны.

Самое главное — это распознать собственную природу будды. Когда она пробуждается в бардо, у вас появляется шанс освободиться на уровне дхармакаи. Практики божеств готовят вас к самбхогакае. В бардо любая практика становится более мощной, потому что в бардо сознание становится в девять раз «умнее». Так что если мы будем практиковать в бардо, в это время нам будет проще достичь освобождения.

*Что лучше всего делать во время смерти?*

Будет полезно, если кто-нибудь прочтёт умирающему учения о шести бардо или напомнит о необходимости практиковать их. Помимо этого, постарайтесь помнить об этих шести вещах: помните воззрение, помните божество, помните мантру, помните свои самаи, помните свои веру и преданность, помните любовь и сострадание. Кроме того, полезно помнить ньингмапинские формы освобождения: освобождение посредством вкушения (и посредством благословляющих субстанций, реликвий), освобождение посредством прикосновения, посредством слушания, освобождение посредством видения,

посредством припоминания, посредством ношения на теле. Кроме того, можно читать молитву-благопожелание Самантабхадры или молитвы Медноцветной Горы — они могут быть очень полезными.

Также крайне полезно давать учения, которые помогут умирающему распознать бардо дхарматы и вспомнить пхову. Вне зависимости от того, практиковал ли человек при жизни, напоминайте ему о необходимости сосредоточивать внимание на макушке головы. Вы также можете прикоснуться к макушке или слегка потянуть за волосы на ней. Помните, что нельзя прикасаться к нижним частям тела. Чувства направляют сознание, и это может заставить сознание выйти через одну из нижних дверей и родиться в одном из низших миров. Мы хотим, чтобы сознание вышло через макушку головы и слилось с сияющей осознанностью пустотности, став обширным, словно небо. Напоминать об этом умирающему очень полезно. Кроме того, можно повторять все имена Будды и текст Лонгченпы «Чойинг дзо» [«Сокровищница дхармадхату»] — я обычно использую его. Очень полезно читать этот коренной текст.

*Что лучше всего делать после того, как человек умер?*

Каждую неделю в день смерти существо вновь проходит через переживание смерти, так что для него это особенное время, и именно в это время мы действительно можем помочь. В эти дни можно проводить пиршественное подношение цог. Кроме того, в эти дни особое значение имеет подношение масляных лампад, поскольку они символизируют ясный ум и помогают умершему разглядеть путь. Если вы имеете возможность обратиться к человеку, сведущему в тибетских практиках, можно каждый день вплоть до сорок девятого дня проводить ритуал *не дрен*, когда вы предоставляете сознанию умершего поддержку, а затем даёте ему посвящения и учения и указываете путь, ведущий в чистую землю. Вы также можете подносить еду и питьё и проводить подношение *сур*. Лучше всего проводить его каждый день вплоть до сорок девятого дня (поскольку существо находится в бардо не более семи недель), или по крайней мере в течение первой недели, а затем — третьей недели. В не дрен есть элемент пховы, так, что выполняя эту практику, вы одновременно выполняете пхову.

Вы также можете читать «Тибетскую книгу мёртвых», поскольку во время бардо становления существа бардо возвращаются и кружат рядом со своими близкими. В это время ваши молитвы могут проникнуть глубже всего и быть напрямую услышаны ими, и это поможет им. Они действительно могут воспользоваться этой помощью.



## Мингьюр Ринпоче

Мингьюр Ринпоче, младший сын Тулку Ургьена Ринпоче, родился в Непале в 1975 году. Он получил традиционное буддийское образование в области философии и психологии, после чего основал монастырский колледж в Индии. Ринпоче горячо интересуется западной наукой и сотрудничал с учёными-нейробиологами, исследовавшими влияние медитации на мозг. Он путешествует с учениями по всему миру, а его ретритные центры существуют на четырёх континентах. Ринпоче основал организацию «Tergar Foundation», занимающуюся распространением Дхармы во всём мире. Он является автором книг «Будда, мозг и нейрофизиология счастья. Как изменить жизнь к лучшему» [М.: Ориенталия, 2015] и «Радостная мудрость. Принятие перемен и обретение свободы» [М.: Ориенталия, 2015]. Ринпоче ответил на мои вопросы по электронной почте, а затем разъяснил некоторые моменты при личной встрече в Боулдере.

*Что следует делать во время смерти:*

- распознайте природу ума — распознайте ясный свет основы в бардо умирания;
- выполняйте практику бардо в бардо становления<sup>295</sup>;
- выполняйте практику пховы, чтобы не позволить сознанию покинуть тело через один из нежелательных выходов.

*Что могут сделать для умирающего другие люди:*

- помогите умирающему сохранять присутствие духа;
- напоминайте о необходимости думать о своём учителе;
- напоминайте ему о его практике Дхармы;
- побуждайте его распознать ясный свет основы.

*Что можно сделать для человека после его смерти:*

В течение первых трёх с половиной дней после смерти выполняйте пхову. Можно читать «Бардо тхёдол» («Тибетскую книгу мёртвых»). По прошествии трёх с половиной дней проведите пуджу *чанг чог* и повторяйте её до сорок девятого дня [см. с. 247]. Её можно проводить каждый день, и это лучше всего; или раз в неделю в день смерти в течение семи недель.





## Намкха Дриме Ринпоче

Намкха Дриме Ринпоче родился в Тибете в 1938 году и учился под руководством Четырнадцатого Далай-ламы, Шестнадцатого Кармапы и Дилго Кхьенце Ринпоче. Он является главой монастыря Ригон Таши Чолинг в Непале, а также монастырей в Индии и Тибете. Ринпоче много лет передаёт учения на Западе и в последние годы часто учил под эгидой организации «Шамбала Интернешнл». Его почитают как тертона, открывателя сокровищ, а также знатока легендарного эпоса о Гесаре из Линга. Это интервью прошло в доме Ринпоче в Катманду, в Непале.

*Что лучше всего сделать перед смертью?*

В первую очередь, пока у нас есть драгоценная человеческая жизнь, очень важно действительно использовать эту исключительную возможность наилучшим образом. То, куда вы отправитесь — в высшие миры или в низшие миры, — полностью зависит от того, как вы распорядитесь своей драгоценной человеческой жизнью. То, насколько хорошо вы используете эту жизнь, зависит от того, что вы делаете сейчас.

Пока мы живы и здоровы, крайне необходимо совершить как можно больше добродетельных поступков и не вовлекаться в недобродетельные действия тела, речи и ума. Это важная подготовка — жить правильно, с чистой мотивацией, совершая благие деяния. Необходимо очень много практиковать, начав с предварительных практик (нёндро) и постепенно поднимаясь всё выше, вплоть до дзогчен. Вы как буддист просто обязаны это делать. Не перепрыгивайте через несколько ступеней и не пытайтесь сразу перейти к *дзогна ченпо*. Полностью, надлежащим образом проходите через все стадии, шаг за шагом. Если вы будете практиковать таким образом, вам это будет очень полезно. Если вы по-настоящему хорошо практикуете, вы будете готовы. В момент смерти вы будете ощущать удовлетворённость.

Однако мы — обычные люди, у нас много дел и не так много времени, чтобы практиковать. Когда придёт время умирать, такие люди, как мы, не совсем подготовленные, вероятно, запаникуют, не зная точно, как вести себя в подобной ситуации. Поэтому для таких людей, для обычных людей, занятых множеством повседневных мирских дел, крайне полезными будут наставления по пхове. Пхова — это то, что вы можете сделать сами, она не очень сложна. Если вы будете усердно практиковать, то во время смерти вы вспомните наставления, даже если совершили множество недобродетельных поступков.

Даже если вы сожалеете о каких-то своих действиях, когда ваша жизнь подходит к концу, у вас всё ещё остаётся шанс отправиться в чистые земли. Именно поэтому пхова придают такое значение. Пхову может выполнить любой, и поэтому пхова Сукхавати считается «превосходнейшей». Вот почему получить

наставления по пхове — такое замечательное событие, эти наставления очень полезны. Вам не обязательно долго выполнять медитацию пховы, вы можете достичь просветления без продолжительной практики медитации. Так говорят учения. И всё же мы должны выполнять медитацию пховы, необходимо практиковаться в ней перед смертью.

Нам следует отказаться от неблагих действий и постараться совершать как можно больше добродетельных действий. Нам следует всегда молиться своему коренному гуру и развивать сильную веру в Гуру Ринпоче и преданность ему. Это должно присутствовать всегда, безо всяких исключений. Затем, разумеется, нужна вера в Дхарму в целом, нужно найти время для усиленной практики. Пхова так важна потому, что, когда вы окажетесь на пороге смерти, вы вспомните все наставления и то, куда вы отправитесь после смерти, будет зависеть от ваших действий в это время. Пока мы в этом теле, у нас есть всё. Куда бы мы ни отправились — в низшие миры или в высшие миры, — у нас есть эта драгоценность, о которой мы иногда даже не догадываемся. Перед смертью мы испытываем замешательство, мы совершенно не представляем, что делать. Однако благодаря наставлениям по пхове мы точно знаем, что делать. Вот почему наставления по пхове крайне важны. Нам проще всего достичь чистой земли Сукхавати. Благословения Гуру Ринпоче, Амитабхи и Ченрезига делают эту землю очень могущественной, и к тому же доступной обычным людям. Именно поэтому выполнять пхову непосредственно перед смертью крайне полезно.

*Что можно сделать, когда умирает другой человек?*

Смерть — это разделение ума и тела: они разлучаются, и каждый идёт своей дорогой. Обычно, в ходе практики пховы, мы визуализируем, как сознание направляется вверх, и восхождение сознания подобно движению к трём высшим мирам. Если, будучи при смерти, вы направите своё сознание вниз, это будет означать, что вы окажетесь в одном из низших миров. Поэтому мы должны приложить все силы, чтобы направить сознание вверх. В это время очень важно то, как вы сосредоточиваете своё сознание и куда его направляете. Если вы впадёте в замешательство и направите его вниз, оно окажется в одном из трёх низших миров. Так что мы должны сделать всё от нас зависящее, чтобы направить его в чистую землю Амитабхи.

Повторюсь: это делает наставления по пхове крайне важными и полезными. Мы готовимся, чтобы не позволить своему сознанию двигаться вниз. Важность пховы невозможно переоценить. У любого из нас есть макушечный выход [брахмарандхра], но лишь немногие знают о нём, до тех пор пока не начинают выполнять практику пховы. Когда мы выполняем практику пховы, этот макушечный выход открывается, так что сознание может легко направиться вверх. Когда он открывается, вы можете на самом деле это почувствовать — вы чувствуете зуд, лёгкие непривычные ощущения в макушке, а затем этот выход открывается настолько свободно, что вы можете даже что-нибудь в него просунуть, например соломинку. Так что если вы близки к смерти и проявляются знаки того, что вы скоро умрёте, в это время вы должны вспомнить, куда направлять сознание.

Если вы получили наставления по пхове, это хорошо, однако вам не разрешается проводить пхову для других. Говорится, что это могут делать лишь

достигшие высокой реализации мастера, владеющие по-настоящему мощными и искусными средствами, но не обычные люди, выполняющие пхову для себя. (Ринпоче говорит о практике пховы под названием «Железный крюк сострадания», а не о сущностной пхове, о которой говорит Согьял Ринпоче и которую может выполнять любой.) Поскольку вам не разрешается проводить пхову для других, вы можете обратиться к квалифицированному мастеру и попросить его провести пхову для умирающего. Вы можете прийти к умирающему и принести с собой сострадание, безграничное сострадание, а также молиться своему коренному гуру или любому существу, с мудростью которого вы установили связь. Сильное чувство сострадания способно принести огромную пользу умирающему.

Сказано, что вы можете сделать четыре вещи. Если у вас есть статуя Гуру Ринпоче, поставьте её перед умирающим. Покажите её умирающему. Того, что человек просто увидит её, может оказаться достаточно, чтобы устранить его страдания и не позволить ему отправиться в низшие миры. Во-вторых, вы можете читать «Тибетскую книгу мёртвых». Пусть человек послушает её — это крайне полезно. Не стесняйтесь читать громко, чтобы человек мог всё слышать. Он услышит её, даже если находится в коме. Постарайтесь сделать так, чтобы умирающий услышал то, что вы читаете, — это может привести его к освобождению. Это и есть «бардо тхёдол» («великое освобождение посредством слушания в бардо»).

Когда вы умираете, вам следует быть очень осторожными. Чтение этой книги помогает узнать, что происходит и что следует делать. Человек должен знать, что умирает. В-третьих, когда человек почти мёртв, можно накрыть его *тагдролом* [одеяло освобождения], а когда он умрёт — кремировать или похоронить с этим одеялом. В-четвёртых, дайте умирающему освящённые пилюли [*дуци*], полученные у великих мастеров, — это тоже очень хорошо. Так у человека будет, что вкушать, что слушать, к чему прикоснуться и что увидеть (четыре из шести форм освобождения в традиции ньингма).

Читая умирающему «Тибетскую книгу мёртвых», мы напоминаем ему: «Сейчас ты будешь проходить через такие-то переживания и поэтому должен быть осторожен. У тебя могут возникать галлюцинации — не нужно их бояться. Не привязывайся к возникающим видениям и не бойся их». Это готовит человека к тому, что он может увидеть или испытать, что крайне важно. Прежде чем человек умрёт, постарайтесь прочитать ему эту книгу наставлений.

В момент смерти внешнее дыхание прекращается, однако внутреннее дыхание продолжается ещё десять-пятнадцать минут. О том, что внутреннее дыхание всё ещё продолжается, может говорить тот факт, что тело остаётся тёплым. Если вы можете обратиться за помощью к своим духовным учителям в то время, когда происходит внутреннее растворение, это будет лучшим моментом, чтобы они провели для умирающего пхову. В это время пхова наиболее эффективна, поскольку сознание всё ещё в теле, так что ламе проще осуществить его перенос.

После того как человек умер, сознание растворяется в сердце, и в этот момент человек падает в обморок, словно проваливаясь в темноту. С разными людьми это происходит по-разному: кто-то теряет сознание на час, кто-то — на

полчаса. Пхова, проведённая в это время достигшим высокой реализации мастером, будет очень эффективной. Если не провести пхову, в конце концов сознание выйдет из этой тьмы. Тогда мастеру будет очень сложно провести пхову. Если для умершего не провести пхову, он придёт в себя после смерти и, скорее всего, даже не будет знать, мёртв он или жив. В силу нашей привычки ко всем тем вещам, которые мы обычно делаем, мы продолжаем пытаться делать то же самое после смерти.

Совсем другая тема — это *тugdаm*. Мастера прибегают к тугдаму, если не успевают завершить то, что должны были сделать, и поэтому снова погружаются в медитацию. Поскольку они не успели полностью завершить свою практику [не смогли всё закончить до момента смерти], во время смерти они вновь входят в медитацию и делают то же, что делали бы в обычной ситуации. Выходя из тугдама, они снова становятся обычными покойниками [тело начинает разлагаться и издавать запах]. Во время тугдама тело не издаёт неприятного запаха, словно мастер ещё не совсем мёртв. В это время мастер завершает свою практику.

*Что лучше всего сделать после смерти человека?*

После смерти человек испытывает сильный страх, поскольку очень многое кажется ему совершенно незнакомым. Поэтому если перед смертью провести практику шитро, она поможет ему разобраться в происходящем. Он вспомнит практику шитро. Без такой подготовки страх может быть очень сильным. Если мы узнаём божеств, они оказываются мирными. Если же нет [и мы не распознаём их], они становятся гневными, и нам кажется, что они собираются напасть на нас.

[После этого Ринпоче заговорил о ритуале *шендур*, или *дур*, и погрузился в глубины тайн тибетского буддизма. Я не был уверен в том, что этот текст стоит включать в книгу, однако Ринпоче счёл, что это важно для учеников, обучающихся в данной традиции.] Если умершему восемьдесят лет или больше, срок его жизни действительно истёк. Если же человек умирает раньше, например в семьдесят лет, можно быть уверенным почти на 100 %, что он умирает из-за препятствий, мар. Мары есть у всех нас, но мы их не видим. Некоторые мары хотят забрать вашу жизнь. Человек может умереть из-за их негативного влияния. Если имеет место такая смерть [в момент смерти человеку меньше восьмидесяти лет], тогда совершенно необходимо провести специальную пуджу под названием *шендур*. *Ше* — это мара, забравший жизнь человека. [Шендур проводится,] чтобы подчинить мару, забравшего жизнь человека. Провести такую пуджу крайне необходимо, иначе мара, забравший жизнь человека, создаст для него много проблем.

Проблемы возникают из-за того, что вы не можете отогнать мару от этого человека, и мара вечно чинит ему препятствия. Никакие пуджи для этого человека не будут эффективны, поскольку мара создаёт препятствия. Поэтому крайне полезно провести шендур, чтобы отогнать мару, благодаря чему все последующие пуджи станут более действенными. Так что если вы сначала проведёте пуджу шендур, все остальные пуджи принесут куда больше пользы. В противном случае мара попытается воспрепятствовать благотворному действию других пудж и продолжит создавать препятствия.

После этого вы можете проводить пуджи каждую неделю в течение сорока

девяти дней, и все они станут намного полезнее. В эти сорок девять дней мы должны сделать всё, что в наших силах, поскольку существа бардо по-настоящему страдают. Они скитаются, не зная, что им делать и куда идти, — они потеряны. Это бардо. Им нужна помощь.

Без пудж, которые проводятся в течение сорока девяти дней, чтобы помочь умершему, поддержать существо в бардо очень трудно. Без такой поддержки существо практически гарантированно отправится в низшие миры. Поэтому люди проводят так много пудж в течение сорока девяти дней.

Если не провести шендур, люди часто возвращаются в жизнь других людей как духи или призраки. Так что шендур очень важен. Он важен, потому что в нашем местном сообществе люди часто умирают и становятся призраками. В Ориссе [штат в Индии] я встречал многих людей, которые не были буддистами, и когда кто-то умирал в их семьях и лишался тела, его дух приходил и съедал всё — всё, что они готовили. Они сталкивались с такими вещами. Существо бардо скитается, подобно призраку. Вы можете услышать его, но не можете увидеть. Я сталкивался с этим даже в среде тибетцев. Поскольку не была проведена пуджа шендур, дух возвращался к семье, витал неподалёку, вынужденно становился призраком.

Вы не можете провести шендур своими силами. Вы должны обратиться в монастырь и пожертвовать ему деньги, поскольку для проведения этой пуджи необходимо множество ритуальных принадлежностей. Попросите монастырь провести для умершего эту пуджу. Чтобы сделать это, нужны практикующие, обладающие определённой силой. Человек, не обладающий духовной силой, не способен победить мар. Так что обратитесь в монастырь, сообщите им имя умершего и попросите провести пуджу шендур. Благодаря этому всё станет проще. Шендур должен проводиться в монастыре, мастером, обладающим высокой реализацией, большой силой<sup>296</sup>.



## Дзогчен Понлоп Ринпоче

Дзогчен Понлоп Ринпоче родился в монастыре Румтек, Индия, в 1965 году. Он прошёл девятилетний курс обучения в монастырском колледже Румтека и был близким учеником Шестнадцатого Кармапы, Кхьенце Ринпоче и Кхенпо Цултрима Гьяцо Ринпоче. В 1994 году Ринпоче основал организацию «Нитартха Интернешнл» с целью интеграции компьютерных технологий с традиционным тибетским знанием. В 1995 году он основал Институт Нитартха, чтобы предоставить возможность системного обучения буддизму западных студентов. В 1997 году Ринпоче основал всемирную сеть центров «Наландабодхи». Среди множества опубликованных книг Ринпоче можно выделить «Будда-бунтарь», «Ум за пределами смерти» и «Дикое пробуждение». Это интервью было взято в Сиэтле.

*Какой совет вы бы дали своим ученикам, чтобы они могли наилучшим образом подготовиться к смерти?*

Живите полной жизнью. Используйте каждый момент, каждую возможность, чтобы принести пользу себе и другим. Если мы проживаем каждый момент одинаково позитивно, мирно и с добротой, смерть становится просто одним из таких одинаковых моментов. Нет никакой разницы. Если же мы не будем жить таким образом, а станем лишь готовиться к чему-то, что наступит в будущем, в самом конце, тогда наша подготовка будет в каком-то смысле противоречить тому, чего мы пытаемся достичь. Разве можно ожидать, что в один прекрасный миг, в какой-то момент в будущем, произойдёт что-то положительное, если мы не живём так каждое мгновение? В общем, мне кажется, это самое главное. Люди часто говорят о подготовке к смерти и умиранию, но как мы на самом деле можем подготовиться? Откуда нам знать, как мы умрём: от несчастного случая, от неизлечимой болезни, какой-то необычной смертью, или же кончина наша будет совершенно прозаической? Мы не можем этого предсказать. Если мы не можем работать с каждым мгновением, мы точно не сможем работать с моментом смерти. Так что если мы устремим свой ум в этом направлении, если будем готовиться и работать с каждым моментом, это будет лучшим способом подготовки к смерти. Не стоит считать смерть чем-то чересчур серьёзным.

*Какие наставления больше всего помогут тому, кто проходит через процесс умирания?*

Напоминайте человеку, что он умирает, создайте атмосферу умиротворённости, пусть открытость, доброта и любовь наполнят пространство. Самое важное — это помочь умирающему расслабиться. Неважно, к какой он принадлежит религии — он может быть вообще не религиозен. Расслабление — это самое главное. Помогите человеку расслабиться и создайте позитивную атмосферу, а также поддерживайте позитивное мышление.



Нужно заметить, что иудео-христианская культура порой бывает негативной, в ней мы должны перед смертью во всём раскаяться. Вы должны припомнить всё плохое, что когда-либо совершили в своей жизни, и исправить это. Такое отношение усиливает беспокойство. Поскольку вы постоянно думаете о том, что сделали неправильно, и рассматриваете такие поступки, вы испытываете сожаления или пытаетесь найти человека, которому могли бы признаться в этом, и всё исправить. На самом деле, такие вещи полезно делать при жизни, но не в этот момент [смерти]. В этот момент пришла пора расслабиться.

*Что должен сделать духовный друг, чтобы помочь умершему?*

Если речь идёт о брате или сестре по сангхе, думаю, будет полезно выполнить определённые практики и обратиться к умершему напрямую, напомнить ему о практике. Напомните ему о наставлениях по махамудре, которые он получил; кроме того, вы можете практиковать махамудру непосредственно перед началом умирания. Напомните ему, как смотреть на природу ума. Помните об этом сами. Помогите умершему вспомнить наставления, касающиеся природы ума. Помогите ему вспомнить его гуру. Напомните ему о необходимости думать о гуру, о буддах и бодхисаттвах, а также установить связь с его собственной практикой. Это самое главное. Основная практика — это напоминать, помогать умершему установить связь со всем этим.

Если умер ваш родственник или другой близкий человек, важно сделать что-то полезное для мира и посвятить эту благую активность умершему. Когда я жил в Ванкувере, я часто вспоминал скамейки в парках, посвящённые умершим. Сделайте что-нибудь подобное. Это по-настоящему прекрасно. Сделайте что-то хорошее для своего сообщества, для людей вообще, для живых существ вообще.

Если у умершего были деньги или имущество, используйте эти вещи в благих целях. Если умерший дал конкретные указания о том, что делать с этой собственностью, мы, разумеется, должны следовать им. Но если таких указаний нет, мы должны постараться распорядиться вещами наилучшим образом. Объекты привязанности можно использовать на благо существ — это трансформирует подобные объекты. Если вы поступите таким образом, сама привязанность трансформируется.

Смысл в том, чтобы посеять хорошие семена. Мы часто этого не видим (объекты могут создать плохие семена привязанности и страдания) и пытаемся использовать объекты в личных целях. Если родственники умершего действительно бедны и в чём-то нуждаются, тогда никаких сомнений быть не может: используйте имущество для помощи им. Но если в этом нет большой необходимости, будет хорошо, если вы используете имущество в благих целях.



## Тенга Ринпоче

Тенга Ринпоче родился в тибетском регионе Кхам в 1932 году. После китайского вторжения он бежал в монастырь Румтек в Индии и провёл там семнадцать лет в роли *дордже лопона*, или ваджрного наставника. В 1976 году Ринпоче переехал жить в Катманду, Непал, где основал крупный монастырь Бенчен, процветающий по сей день. Ринпоче много путешествовал с учениями по Европе и Соединённым Штатам и является автором книги «Переход и освобождение». Это интервью состоялось в Сваямбунатхе, Непал. Встреча с Ринпоче была для меня большой удачей. Он был уже стар, а его здоровье — слабо. К сожалению, 30 марта 2012 года он покинул этот мир.

*Что лучше всего сделать для подготовки к смерти?*

Вообще говоря, наша подготовка к смерти сильно зависит от практики бодхичитты, или альтруистического ума, а также от тренировки ума, или лоджонга. Так что перед смертью нужно обязательно выполнять эти практики.

*Что лучше всего сделать для себя в процессе умирания?*

Во время смерти очень важно поддерживать эту практику. Иными словами, если мы сможем поддерживать отношение бодхичитты, альтруистический ум, в момент смерти, это нам очень поможет. И конечно, если у нас есть опыт в каких-то практиках, особенно в практиках осознания природы ума, в момент смерти очень важно пребывать в состоянии практики, известной как махамудра, или в природе ума. Если вы будете практиковать таким образом, у вас появится возможность достичь состояния дхармакаи во время смерти. Если же этого не случится, то, выполняя практики божеств или йидамов, человек получит шанс достичь состояния просветления в бардо в форме йидама — иными словами, в форме самбхогакаи.

*Что лучше всего сделать для умершего?*

Разумеется, будет хорошо, если мы как часть сангхи будем выполнять свою личную практику или читать молитвы-благопожелания умершему (или даже умирающему), а также посвящать ему заслуги от нашей практики.





## Тензин Вангьял Ринпоче

Тензин Вангьял Ринпоче родился в Амритсаре, Индия. После одиннадцати лет традиционного обучения Ринпоче получил степень *геше* (эквивалент доктора богословия). Он является выдающимся знатоком тибетской традиции бон, а также мастером тибетского буддизма. Ринпоче основал Институт Лигминча в Вирджинии и выступает его духовным руководителем, активно передаёт учения на Западе, а также является автором множества книг, таких как «Тибетские йоги сна и сновидений», «Чудеса естественного ума», «Исцеление формой, энергией и светом» и недавняя «Пробуждение священного тела». Это интервью Ринпоче дал в центре «Шамбала Маунтин» в Колорадо.

*Что лучше всего сделать, чтобы подготовиться к смерти?*

Самое главное, самое лучшее — это просто всё отпустить. Ни о чём не волнуйтесь. Люди позаботятся обо всём, в том числе и о том, что вы оставляете после себя. Вам нужна свобода от ваших близких, от собственности, от ваших идей и мыслей. Постарайтесь делать то, чему вы обучались на пути. Всё, что вы сделали на духовном пути в этой жизни, связано с отпусканием. В конце — просто отпустите всё, что возможно. Если вы не можете чего-то отпустить, вам придётся об этом позаботиться. Однако смысл подготовки в том, чтобы шаг за шагом отпускать всё, что вы можете отпустить, и постепенно прорабатывать то, что вы не можете отпустить, а затем попытаться отпустить и это. Последняя минута всегда бывает испытанием — некоторым людям по-прежнему не хочется отпускать какие-то вещи, однако следует заранее сделать всё возможное, чтобы отпустить.

*Что лучше всего делать во время бардо умирания?*

Это зависит от человека. Существуют разные пути, люди верят в разные вещи. Говоря в общем, после смерти возникает множество переживаний, так что постарайтесь ознакомиться с тем, что должно произойти, чтобы быть подготовленным, когда возникнут различные видения. Вы словно готовитесь распознать во сне сон. Когда вы понимаете, что спите, вы перестаёте бояться происходящего во сне. Вы можете управлять своим сном, он помогает вам расти. То же самое относится к процессу умирания. Если у вас есть знание о бардо и вы понимаете, что такое бардо, какие бывают видения и что они означают, вы будете чувствовать уверенность. Поэтому при жизни вы должны изучать бардо и готовиться к бардо посредством практики, привыкать к ним. Вы даже можете испытать некоторые из этих переживаний во сне, используя для подготовки йогу сновидений, так что когда эти видения появятся после смерти, вы будете к ним готовы.

Будет хорошо, если перед смертью вы уладите все конфликты внутри семьи.

Брать эти конфликты с собой в бардо не в ваших интересах. Возможно, такое улаживание конфликтов даже важнее, чем написание официальных завещаний.

*Что лучше всего сделать для умершего?*

Тем, кто остался, следует выполнять подношение дыма — *сур* — в течение сорока девяти дней. Если это возможно, каждый день. Кроме того, раз в семь дней родственники и друзья могут проводить особые церемонии перехода, чтобы помочь умершему перейти к следующему этапу путешествия. Также полезно зажигать множество свечей в качестве подношения света, подношения мудрости, которая может осветить путь умершего. Считается, что это важно. Вдобавок к этому делайте пхову. Если умерший был верующим человеком, будет хорошо, если вы попросите ламу провести для него пхову. Это мой сердечный совет.



## Трангу Ринпоче

Трангу Ринпоче родился в тибетском регионе Кхам в 1933 году и получил традиционное монастырское образование в монастыре Трангу. Ринпоче был настоятелем монастыря Румтек в Индии, а позже переехал в Непал, где под его руководством работает несколько женских и мужских монастырей, ретритных центров, школ и клиник. Ринпоче основал монастырский колледж в Сарнатхе, Индия, и является главой сотен дхарма-центров по всему миру. Среди множества его книг можно выделить такие, как «Природа будды», «Открытая дверь в пустотность» и «Путешествие ума». Это интервью было дано в Боднатхе, Непал.

*Что важнее всего делать перед смертью?*

В учениях о бардо период теперешней жизни называется естественным бардо этой жизни. При жизни важно выполнять духовную практику и медитацию. Самое главное — это учения о тренировке ума [лоджонг] и практика отдачи и принятия, тонглен. Так что лучший способ подготовиться к бардо — уже сейчас создать в своём уме благие тенденции. Если у вас уже сейчас доброе сердце и стабильный ум, в бардо, естественно, будет то же самое.

*Что важнее всего делать во время смерти?*

Во время смерти вы должны постараться медитировать на бодхичитте и поддерживать добрый настрой. Вам не следует привязываться к своему богатству, вещам, друзьям или родственникам, а окружающим вас людям не стоит говорить о вопросах наследования имущества. Будет лучше, если вы изучите бардо заранее и подготовитесь к тому, что будет с вами происходить, когда вы умрёте. Существует огромное множество текстов о бардо, и если вы уделите им время сейчас, то, умирая, будете знать, что делать.

*Что лучше всего делать для умершего?*

Лучшее, что можно делать для умершего, — это произносить молитвы-благопожелания, медитировать на бодхичитте и выполнять практику пховы. Вообще говоря, одни люди верят в буддизм и бардо, а другие — нет. Если умерший верил в бардо, будет очень хорошо, если вы сможете ему распознать проявления бардо — то, что на самом деле проявляется в бардо. Если же умерший не верил в бардо, полезно вспоминать о нём с тёплыми чувствами и порождать ум бодхичитты.

*Есть ли какие-то церемонии или ритуалы, которые могут помочь умершему?*

Хорошо, если вы сможете прочесть молитвы-благопожелания — подойдёт практически любая такая молитва. У тибетцев также существует традиция проводить пуджу шитро — мирных и гневных божеств<sup>297</sup>.

*Если умирает ваш [Ринпоче] ученик и вы находитесь рядом с ним, что ещё вы сделаете, чтобы помочь ему?*



Когда человек умирает, полезно дать ему освящённые пилюли [дуци]. Вы также можете напомнить ему о Дхарме, Сангхе и учениях. Иными словами, напомните ему принять прибежище в Трёх драгоценностях.



## Цокньи Ринпоче

Цокньи Ринпоче родился в Непале в 1966 году и получил монастырское образование в Индии. В 1990 году он вернулся в Непал, чтобы создать монастырь Нгедон Осэл Линг. Его резиденция на Западе — центр «Еше Рангсел» в Крестоне, Колорадо. Ринпоче является главой пятидесяти пяти монастырей в Тибете, а также настоятелем двух женских монастырей в Непале и крупнейшего женского монастыря в Тибете. Кроме того, он — автор таких книг, как «Беззаботное достоинство» и «Бесстрашие простоты». Ринпоче отлично понимает западный образ жизни и мышления и глубоко предан работе с западными учениками. Приведённый ниже текст является фрагментом телефонного интервью.

*Что лучше всего сделать ученику перед смертью?*

Вспомните учения. Просмотрите базу данных всех учений, которые вы получили, и восстановите их в памяти. Учения обширны, так что постарайтесь ухватить в том, что вы получили, сущностные пункты. Главное — это поддерживать непривязанность и освежить распознавание природы ума.

*Какую медитацию лучше всего использовать перед смертью?*

[Поскольку интервью проводилось по телефону, вместо слова «медитация» Ринпоче слышалось «медикаменты», и поэтому он ответил на вопрос так:]

Лучше всего принимать препараты, которые снимают боль, при этом не слишком угнетая когнитивные функции, что позволит человеку сохранять предельно возможную ясность ума. [После того как я пояснил вопрос, Ринпоче продолжил: ] Старшим ученикам следует обнаружить природу ума, то есть ум за пределами смерти и умирания. Такой ум не умирает. Найдите этот ум и покойтесь в нём. Студенты-новички могут покоиться в медитации. Как правило, всё зависит от конкретного человека, от того, во что он верит, что может дать ему надежду. Чтобы обрести покой, не мешает установить связь со своими убеждениями.

*Что может сделать умирающий?*

Есть несколько вариантов. Первый вариант: если у вас есть йидам [медитационное божество], вы можете ухватиться за него. Если вы это сделаете, йидам свяжет ваш ум. Опять же, что бы ни случилось, какое бы растворение ни происходило, лучше всего поддерживать нерождённый ум, распознавание природы ума. Пусть растворение вас не пугает. Какое бы растворение ни происходило, вы покоитесь в природе ума, за пределами растворения и смерти.

*Что может сделать сангха, чтобы помочь умирающему?*

Очень хорошо, если вы знаете йидама этого человека. Призовите ум йидама, смешайте свой ум, ум умирающего и ум йидама, а затем покойтесь в природе ума. Это будет для него прекрасной поддержкой.

*Следует ли сангхе выполнять практику йидама вместе с умирающим?*

Да. Если человек, который помогает умирающему, знаком с практикой йидама и понимает её, он может напоминать умирающему о качествах йидама. Кроме того, полезно повторять мантру йидама. Умирающий может повторять мантру, а сангха, собравшаяся рядом с умирающим, — повторять её вместе с ним. Думайте об уме умирающего, об уме йидама и о своей природе ума, смешанных друг с другом. Покойтесь в этом состоянии. Это очень полезно. Кроме того, полезно читать ваджрные песни и *дохи* бесстрашия. Это могут делать даже люди, недавно приступившие к практике. Читайте учения махамудры, дзогчен и другие вдохновляющие тексты, а также «Тибетскую книгу мёртвых».

Те, кто помогают умирающему, должны обладать определённой интуицией и подстраиваться под его запросы. Если умирает христианин, говорите то, что поможет ему установить связь с Богом. Если умирает буддист, говорите то, что позволит ему установить связь с умом основы. Если умирает человек, не причисляющий себя ни к какой конфессии, помогите ему установить связь со спокойствием ума и отпустить страх. Вы должны видеть и понимать человека, чтобы найти наилучший способ сказать: «Расслабься, отпусти».

Предоставьте ему то, что даст ему надежду за пределами жизни, — такую надежду может дать Бог, чистые земли или неумирающий и неизменный ум. Самое главное: тот, кто помогает умирающему, должен использовать свою интуицию и мудрость, чтобы подобающим образом, в соответствии с убеждениями умирающего донести до него своё понимание.

*Что может сделать тот, кто пришёл в себя в бардо после смерти?*

Первое, что вы должны сделать, — это понять, что вы мертвы. Второе — вы должны знать, что все явления, с которыми вы сейчас сталкиваетесь, это явления бардо. Знайте, что это всё выражение вашего собственного ума. Скажите себе: «Выражения моего ума не удастся превратить меня в безумца. Я попытаюсь обнаружить природу моего ума, за пределами заблуждений». Всё происходящее — это выражение вашего ума. Лучше не увлекаться этим выражением, а занять царский трон природы ума.

*Что может сделать сангха, чтобы поддержать умершего?*

Вообще говоря, вы можете проводить практики для умершего раз в неделю, поскольку раз в неделю у него есть шанс изменить свою жизнь, изменить течение переживаний в бардо<sup>298</sup>. Самое главное, что можно сделать, когда человек в бардо, — это дать ему знать, что он прожил хорошую жизнь и поэтому может без сомнений отпустить её. В такие дни вы можете проводить больше пудж и молитв или же прочесть всю «Тибетскую книгу мёртвых» — последовательно, день за днём. Лучше всего, если вы прочтёте её в доме, где жил умерший, где он проводил больше всего времени, поскольку умершие обычно возвращаются в знакомые места. Вероятно, умерший не будет знать, что умер, поэтому, когда он вернётся и услышит, как читают книгу, это может навести его на мысли о чём-то хорошем, например, напомнить об учениях и о том, что следует делать.

*Что бы вы ещё добавили, Ринпоче? Что бы вы сделали, если бы находились рядом с умирающим?*

Две вещи. Во-первых, если умирающий готов слушать ваши советы, дайте ему надежду. Скажите ему, что умирает относительное, но абсолютное не умирает. Дайте ему надежду на то, что он сможет распознать абсолютное,

природу ума, ум, который не меняется и не умирает. Вы должны немного прорекламирровать то, что бессмертно. Во-вторых, что касается явлений этой жизни, этой хорошо прожитой жизни, — просто отпустите их.

*Какую роль играют учения о чистой земле для учеников с Запада?*

Это зависит от ученика. В Тибете очень сильна вера в чистые земли и убежденность в том, что они существуют, так что у людей есть надежда там родиться. Каждый случай уникален. Я не могу сказать человеку, который никогда в жизни не верил в чистые земли, чтобы он во время смерти вдруг начал верить в них. Ему будет очень сложно это сделать. Однако западные практикующие склонны верить в природу ума, считая её чем-то особенным, так что используйте эту дверь.



## Тулку Тхондуп Ринпоче

Тулку Тхондуп Ринпоче родился в Тибете в 1939 году. В 1958 году он бежал в Индию, где преподавал в университете Лакхнау, а затем в университете Вишва-Бхарати. В 1980 году он приехал в Гарвардский университет в качестве приглашённого научного сотрудника. Ринпоче работает над переводами и сохранением тибетских текстов при поддержке фонда «Буддаяна Фаундейшн». Он является автором множества книг, среди которых «Скрытые учения Тибета», «Просветлённая жизнь», «Ум будды» и «Спокойная смерть, радостное перерождение». Ринпоче прислал мне этот ответ по электронной почте после нашего разговора в Колорадо.

В «Тибетской книге мёртвых» и других эзотерических (тантрических) учениях говорится о способах достижения состояния будды посредством реализации нашей собственной природы исконной мудрости и распознавания света мудрости во время умирания и путешествия по бардо. Эти учения являются самыми существенными наставлениями для тех, кто достиг больших высот в медитации.

Однако нам очень важно понимать, что таким обычным людям, как мы, захлёбывающимся в океане сансары среди сотен привычных двойственных концепций, болезненных эмоциональных состояний и чувственных переживаний, почти не имевшим в прошлом возвышенных медитативных переживаний или вовсе их не имевшим, сложно осознать свою природу мудрости, поддерживать её и достичь состояния будды на стыке таких мучительных периодов жизни, как смерть и бардо. Чтобы достичь такой реализации, мы должны превзойти свой сансарический склад ума и пробудить исконную природу мудрости и качества нирваны, состояния будды.

Но есть и другой путь. Если мы накопим достаточно заслуг и произнесём искренние благопожелания о рождении в «проявленной чистой земле» (нирманакая-кшетра), такой как Чистая земля блаженства (Сукхавати) Будды Бесконечного Света (Амитабхи), нам будет гораздо проще обрести рождение в чистой земле. Чтобы родиться и жить в такой чистой земле, совсем не обязательно превосходить двойственное мышление, болезненные эмоции и противоречивые чувства, поскольку в проявленных чистых землях мы живём с позитивными мыслями, позитивными эмоциями и позитивными чувствами. Более того, в таких чистых землях мы не будем испытывать страданий или создавать причин страданий, так что быстрое достижение состояния будды нам гарантировано.

Таким образом, для многих из нас работа, направленная на рождение в проявленной чистой земле или, по крайней мере, на более счастливое и полезное рождение в лучшей части мира людей или в мире богов посредством накопления

заслуг и произнесения благопожеланий, может оказаться полезной и осуществимой. Заслуги и благопожелания — это путь, позволяющий обрести спокойствие, счастье и просветление для себя и поделиться ими с другими. Они — сердце практики тибетского буддизма, и такие эзотерические учения, как «Тибетская книга мёртвых», подробно рассказывают о них.





# Благодарности

---

Я бы не мог написать руководство, охватывающее такое множество тем, без поддержки моей «деревни». Множество людей внесло свой щедрый вклад в создание этой книги. Моими соавторами были доктор Митчел Герштен, Алекс Халперн, Кристина Лонгакер, Ким Муни, Бэт Паттерсон и Карен Ван Вирен, а Джереми Хэйвард, Ренита Джолли, Линди Кинг, Кароль Линдрус, Эйлин Мэллой, Джудит Симмер-Браун и Джеффри Стивенс предоставили важные комментарии.

Выражаю особую благодарность Дарси Мейерс, настоящему профессионалу в данной области, проводившей вместе со мной один из курсов и предложившей структуру этой книги. С глубоким почтением выражаю благодарность Согьялу Ринпоче. Его вклад в знакомство Запада с блестящими буддийскими учениями о смерти поистине уникален.

При написании раздела о физических признаках и симптомах смерти я обращался за советами к доктору Дэвиду Берману, доктору Митчеллу Герштену, доктору Дэниелу Мэтлоку, доктору Гейлу МакДональду, доктору Грегу Рэйболду, а также к текстам дипломированной медсестры и бакалавра в области ухода за больными Линн Вейцель. В создании раздела о работе с горем с буддийской точки зрения принимали участие Бэт Паттерсон и Ким Муни, которых я уже упоминал. Выражаю благодарность всем благородным переводчикам, которые помогли провести интервью с буддийскими мастерами, вошедшие в третью часть данной книги. Многие из них были монахами, которых удавалось найти в последнюю минуту и чьих имён мне даже не сообщали. Самих же мастеров я хочу поблагодарить за их глубинную мудрость.

Я глубоко признателен моему редактору Сюзан Кайсер за неоценимую проницательность и поддержку. Домини Каппадонна, Себо Эбанз и Кимберли Робертс помогли в редактировании книги больше, чем того требовали их профессиональные обязанности. Синди Уилсон была ангелом, появившимся в моей жизни и оказавшей мне такую поддержку, на которую способен лишь чистый дух.

Наконец, я хочу поблагодарить Сакьонга Мипама Ринпоче, вдохновившего меня написание этой книги. Его свет озаряет нам путь в эти тёмные века и является неиссякаемым источником вдохновения. Его послание о том, что медитация должна проявиться в действии уже *сейчас*, придавало мне смелости писать.

В моём видении идеальной смерти я представляю, что все эти люди присутствуют рядом со мной. Когда я беру эту книгу, я чувствую, что держу в своих руках их заботливые и талантливые руки. Я уверен, что благодаря их

мудрости, воплощённой на этих страницах, а также теплоте их любви, которую я храню в своём сердце, моё, а также, надеюсь, и ваше последнее путешествие станет хорошим.



# Приложение 1

## Полезные списки

---

Представленные здесь полезные списки составлены для того, чтобы помочь вам, а не обременять вас. Не думайте, что смерть будет несовершенной или что вы подведёте умирающего, если не сделаете всего, что указано в списке. Возьмите на вооружение то, что вам нужно, и не обращайтесь внимания на остальное. Если вам нужна помощь с выполнением данных рекомендаций, обратитесь к другу. Обсудите эти списки по пунктам с доверенными друзьями в Дхарме и выберите те пункты, которые важны для вас. Наконец, хотя эти списки относятся к разным темам, кое в чём они пересекаются<sup>299</sup>.



## Духовный список

- Если у умирающего есть учитель, лама или сильный духовный друг, заранее свяжитесь с этим человеком и расскажите ему о происходящем. Если этот человек не сможет присутствовать рядом с умирающим в момент смерти, после смерти как можно скорее сообщите ему, что умирающий покинул этот мир. Такой человек сможет помочь с началом пховы и других ритуалов, даже если не будет находиться рядом. Если вам повезёт и для вас проведёт ритуалы лама или другой учитель, обязательно отправьте пожертвование в благодарность за помощь. Многие мастера не в состоянии найти время, чтобы помочь вам или вашим близким. Однако вы можете сообщить им о близкой смерти и попросить о благословении.

- Если вы планируете попросить о помощи в проведении ритуалов монастырь или духовный центр, свяжитесь с ними заранее. Обсудите ритуалы и сделайте пожертвования, чтобы отблагодарить их за услуги. После смерти свяжитесь с ними как можно скорее, чтобы они могли приступить к выполнению практик.

- Свяжитесь с доверенными духовными друзьями или другими людьми, способными оказать духовную помощь. Вы можете держать друзей в Дхарме в курсе происходящего, используя рассылку по электронной почте, и попросить их посвящать заслуги от практики умершему или о другой помощи. Выполните оговорённые заранее практики у постели умирающего.

- Если умирающий оставил ящик Дхармы и дхармическое завещание, выполните распоряжения, содержащиеся в этом завещании, и воспользуйтесь содержимым ящика.





# Прощальный список

Подумайте о том, какой должна быть поддерживающая обстановка во время вашей смерти. Сделайте всё, что необходимо, чтобы создать это священное пространство. Если у вас нет дхармического завещания, вы можете продиктовать свои пожелания своим духовным друзьям, когда поймёте, что скоро умрёте. Попросите их помочь в исполнении этих желаний. Ниже предложены варианты указаний, которые вы можете дать в своём дхармическом завещании.

- Кого вы хотите видеть рядом, когда будете умирать? Есть ли люди, которые могут потревожить вас во время смерти и поэтому не должны присутствовать?
- Что вы предпочитаете: чтобы к вам постоянно приходили люди, тишину и покой или какой-то промежуточный вариант?
- Каким вы хотите видеть пространство: должен ли в нём быть алтарь, фотографии ваших учителей и близких? Какие священные объекты вам нужны? Нужны ли вам свечи и благовония?
- Хотите ли вы иметь под рукой что-то, к чему вы могли бы прикоснуться, что вы могли бы понюхать, потрогать или даже попробовать на вкус?
- Хотите ли вы слышать музыку или записи учений? Хотите ли, чтобы для вас читали вслух вдохновляющие стихи?
- Хорошо, если вы сможете умереть дома, в уютной и привычной атмосфере. Однако если это невозможно, скажите своим друзьям и персоналу больницы или хосписа, что настоятельно требуете не включать телевизор. Вместо телевизора или радио используете записи учений или пребывайте в тишине.

В своей книге «Хорошая смерть: холистический подход к смерти для умирающих и тех, кто о них заботится» Ричард Риок предлагает совет, близкий по сути к рекомендациям Аньена Ринпоче по составлению дхармического завещания [Reoch, 1997, 130]:

Простой способ облегчить жизнь своим родственникам после собственной смерти — это создать папку, содержащую всю информацию о вас, которая им понадобится. Не забывайте регулярно обновлять содержимое папки. В такой папке должны лежать свидетельство о рождении, ваши паспортные данные (на случай, если вы умрёте за границей), завещание, завещание о жизни, долгосрочная доверенность, разрешение на донорство органов, информация о банковских счетах, кредитных картах, вкладах и т.п., страховки, оплаченные заранее и прочие похоронные планы, имена людей,

которых следует уведомить о вашей смерти, в том числе ваших руководителей, а также особые указания или пожелания, не включённые в завещание. Относитесь к этой папке с должным вниманием, ведь вы создаёте её для людей, которые заботятся о вас больше всего.

Ричард предлагает ещё один список [Ibid., 173]:

- Как следует поступить с вашим телом: похоронить, кремировать или пожертвовать науке?
- Какой вид прощания после вашей смерти кажется вам наиболее уместным?
- Хочется ли вам, чтобы в прощание входило что-то помимо похорон и поминок? Что именно?
- Если вы любите природу, хотелось бы вам, чтобы ваши родственники и друзья собрались на природе, в одном из ваших любимых мест?
- Есть ли что-то такое, что должно быть сказано или прочитано на ваших похоронах?
- Возможно, вы предпочли бы молчание?
- Есть ли кто-то, кого вы хотели бы видеть в роли ведущего на подобной встрече?
- Должна ли она быть частью какого-то другого события?
- Есть ли ценности или человеческие качества, которые вам бы хотелось упомянуть особо?
- Есть ли какая-то важная цель, на которую вы бы хотели направить средства, или благотворительная организация, которой вы бы хотели сделать пожертвование?
- Если вы хотите, чтобы вас кремировали, где должен быть развеян ваш прах?

Хочется ли вам, чтобы во время службы велась видеозапись? Речи, стихи, музыка и другие прощальные дары часто бывают так прекрасны, что людям хочется увидеть их вновь. Запись может быть скопирована и разослана близким, которые не могли присутствовать, или же стать наследием, которое перейдёт внукам.

Ниже приведено несколько советов Аньена Ринпоче, а также моих собственных, о том, что положить в ящик Дхармы:

- Копии официальных документов (завещаний, медицинских распоряжений и т.д.).
- Копия вашего дхармического завещания.
- Записанное на бумаге, аудио- или даже видеопослание, которое должно быть прочитано на ваших похоронах или оставлено вашим родственникам и друзьям.
- Указания для доверенных друзей в Дхарме о том, какой духовный

уход вам необходим.

- Указания для ваших родственников-небуддистов о том, какой должна быть ваша смерть.

- Копии ритуальных текстов, которые вы хотели бы читать сами или дать читать своим духовным друзьям, или перечень практик и ритуалов, которые должны быть проведены.

- Копии молитв для родственников и друзей-небуддистов.

- Фотографии учителей или изображения божеств, которые вам бы хотелось иметь при себе, когда вы будете умирать.

- Ритуальные принадлежности, которые вы бы хотели иметь при себе.

- Пилюли-*амрита* (тиб. *дуци*), которые вы хотите принимать, а также указания по их применению. Санскритское слово «амрита» означает «бессмертие». Такие «пилюли бессмертия» можно принять в любое время, однако, согласно общим рекомендациям в связи с бардо, их следует принять при появлении знаков внешнего растворения. Вы можете класть по одной пилюле в день в бутылку с водой и пить эту воду по мере необходимости. Вы можете положить пилюлю под язык или за губу и позволить ей раствориться. Кроме того, можно положить дуци в месте брахмарандхры, приклеив её небольшим количеством лосьона. Дуци можно попросить у ламы или духовных друзей.

- Записи учений ваших любимых учителей, записи мантр и ритуальных текстов.

- Изображение мандалы мирных и гневных божеств из «Тибетской книги мёртвых». Её можно положить на сердечный центр.

- Содержимое бардо-пакета, описанного ниже.

- Набор для *сур*.



# Бардо-пакет

Кхенпо Картар Ринпоче предлагает использовать во время смерти «бардо-пакет». В традиции ньингма говорится о шести формах освобождения в бардо: посредством видения, посредством прикосновения, посредством вкушения, посредством припоминания, посредством ношения на теле и посредством слушания (см. [Fremantle, 2001, 51–52]). Бардо-пакет Кхенпо Картара Ринпоче способствует достижению нескольких из этих видов освобождения и включает следующие предметы<sup>300</sup>:

- Запись «Тибетской книги мёртвых» («Бардо тхёдол ченмо» — «Великое освобождение посредством слушания в бардо»; также относится к категории освобождения посредством припоминания). Таковую запись можно проигрывать непрерывно в течение сорока девяти дней с момента смерти, чтобы направлять умершего.
- Пилюли-амрита (освобождение посредством вкушения). Их можно класть в рот во время серьёзной болезни, во время умирания (примерно за три дня до смерти) или после смерти.
- Освобождающий песок (освобождение посредством прикосновения), который кладётся в место брахмарандхры после смерти и выполняет функцию пховы (см. [Zopa Rinpoche, 2003, 17]).
- Тагдрол (освобождение посредством прикосновения и ношения на теле), или «смертный саван». Тело накрывают им, как одеялом, а затем кремируют или хоронят вместе с ним<sup>301</sup>.



## Практический список

Следующие списки помогут вам во многих практических аспектах подготовки к смерти. Они помогут уцелеть под натиском вопросов, которые нужно решить перед смертью и после неё. Вы можете выбрать те пункты, которые имеют смысл в вашем случае. Цель данного списка в том, чтобы предложить вам различные варианты, а не перегрузить вас делами. В составлении этого списка принимали участия авторы книги, а также использовались фрагменты из книги Филипа Капло «Колесо жизни и смерти» [Karleau, 1971].

- Проведите с умершим столько времени, сколько вам необходимо. Если вы ещё этого не сделали, выясните, как человек хотел распорядиться своим телом, хотел ли быть донором органов и как хотел быть похороненным.

- Если человек умер дома, и смерть была *ожидаемой*, позвоните доктору или медсестре из хосписа и подпишите свидетельство о смерти. Если умерший не пользовался услугами хосписа, но находился под наблюдением врача, в первую очередь необходимо позвонить врачу. Если человек не находился под наблюдением врача, устанавливать причину смерти будет судебно-медицинский эксперт или коронер. Организация, предоставляющая медицинские услуги, должна уведомить coronera или судебно-медицинского эксперта обо всех смертях, но будет полезно проверить, соблюдена ли эта процедура. (О том, чем coroner отличается от судебно-медицинского эксперта, см. прим. 236 на с. 599.)

- Если смерть была *скоропостижной* (или вызывает подозрение), и в уходе за умирающим не принимал участие ни хоспис, ни лечащий врач, позвоните в службу 911, и они вызовут coronera. В любом случае, обнаружив человека, кажущегося мёртвым, большинство людей автоматически звонят в 911. (Вопросы, над которыми стоит задуматься: уверены ли вы, что человек не подлежит реанимации? Если человек пожилой и слабый, а значит, вряд ли переживёт СЛР, захочет ли он, чтобы его тревожили, пытаясь реанимировать?) Коронер должен приехать, провести расследование, определить причину смерти и подписать свидетельство о смерти. Если у умершего есть лечащий врач, вместо 911 следует позвонить этому врачу. При необходимости он сам уведомит судебно-медицинского эксперта или coronera<sup>302</sup>.

- Свяжитесь с людьми, которые могут пожелать провести время наедине с покойным. Вы можете побыть с телом, прежде чем кого-либо уведомлять о смерти. Однако будьте благоразумны. Отложенное слишком надолго уведомление о смерти вызывает недовольство у

официальных лиц, которым, возможно, придётся расследовать данный случай смерти. Момент, когда вы связываетесь с официальными лицами, влияет в первую очередь на официальное время смерти, указанное в свидетельстве о смерти. Свидетельство содержит время смерти и время подтверждения смерти. Подтверждение смерти осуществляется доктором или медсестрой из хосписа. Родственники могут указать время смерти, отличающееся от времени подтверждения.

- Отключите любое электрическое оборудование, подключённое к телу, но оставьте на месте трубки — их уберут специалисты.

- Если смерть произошла в больнице, доме престарелых или в другом учреждении, сообщите медсестре, что, по-вашему, человек скончался. Медсестра вызовет врача, который подтвердит смерть. Обычно, если умерший не является донором органов, родственникам даётся достаточно времени, чтобы попрощаться с ним, прежде чем тело унесут. Спросите у персонала, сколько времени вы можете провести с телом. Вас никто не торопит.

- Хотя законы о донорстве органов и требования к донорам различаются в разных штатах, существуют общие принципы. Обратитесь к своему врачу или в местную больницу за оценкой своего состояния. Чтобы зарегистрироваться в качестве донора, свяжитесь с реестром доноров вашего штата (см. [www.organdonor.gov](http://www.organdonor.gov)) или заполните карточку донора органов, когда будете подтверждать свои водительские права. Если вы планируете стать донором и ожидаете смерти в больнице, сообщите персоналу о своих намерениях. Персонал больницы свяжется с координатором по трансплантации, а он — свяжется с вами. Органы человека, умершего дома, обычно непригодны для трансплантации. Как правило, человек должен быть подключён к аппарату искусственной вентиляции лёгких до изъятия органов — чтобы органы оставались жизнеспособными, им необходим кислород. Если смерть скоростная и происходит дома, донорство органов возможно лишь в случае, когда в момент смерти рядом находятся сотрудники службы экстренной медицинской помощи, способные обеспечить искусственную вентиляцию лёгких. В некоторых учреждениях доноров органов подключают к аппарату искусственного насыщения крови кислородом под названием «ЭКМО» ещё до остановки сердцебиения. Он питает органы, предотвращая потерю многих органов, а значит, позволяет спасти больше жизней. Если привлечён коронар и человек является зарегистрированным донором, всё зависит от коронара — он может действовать быстро и разрешить обращение в организацию, занимающуюся забором органов. Донорство всегда осуществляется в условиях стерильности — вне дома. Если донорство органов невозможно, часто умерший по-прежнему может стать донором глаз или тканей. Донорская организация заберёт тело и отвезёт его в своё помещение (а также ответит на большинство ваших вопросов). Это должно произойти в течение определённого времени, зависящего от того, выполняется ли охлаждение тела. По желанию



после изъятия органов родственники могут получить тело обратно.

- Если тело было завещано медицинской школе, позвоните туда, сообщите, что донор мёртв, и договоритесь о транспортировке тела. Медицинские школы принимают не все тела. Например, многие школы не принимают тела людей, страдавших ожирением. Будьте готовы к отказу.

- Если к похоронам уже всё готово, сообщите в похоронное бюро о своих пожеланиях по поводу времени выноса тела. Если сотрудники хосписа ещё не убрали катетеры, трубки и шприцы, это сделает сотрудник похоронного бюро. После этого тело будет отправлено в морг.

- Сообщите о смерти всем, кто должен участвовать в похоронной службе. Тот, кто понесёт гроб, следует решить до наступления смерти, а когда смерть приближается, этим людям нужно сообщить о планах.

- Пусть друзья и родственники по очереди отвечают на телефонные звонки и электронные письма, а также открывают дверь в доме умершего. По желанию вы можете записывать имена всех, кто звонил, писал и приходил.

- Отправьте цветы или другие памятные знаки позвонившим, а также тем, кто помогал с едой или уходом за детьми. Найдите уместный способ выразить признательность. Поблагодарите всех медицинских работников, принимавших участие в уходе за умершим. С другой стороны, многие люди решают не посылать благодарственных открыток никому. В основном это вызывает понимание.

- Обеспечьте питание в течение следующих нескольких дней, а также позаботьтесь о других необходимых делах, таких как уборка. При расчёте количества еды примите во внимание возможное появление гостей из других городов.

- При необходимости организуйте присмотр за детьми.

- Позаботьтесь о том, чтобы гостям из других городов было где остановиться.

- Если вы отказываетесь от цветов, решите, куда следует отправить памятные подарки. Если вы принимаете цветы, решите, что с ними делать после похорон.

- Напишите некролог для газет. Это часто входит в пакет услуг похоронного дома. В идеале это следует сделать до наступления смерти. В некрологе обычно указывают возраст, место рождения, причину смерти, род занятий покойного, его учёные степени, сведения о военной службе и членстве в организациях, выдающиеся достижения, имена живых ближайших родственников, а также способы почтить память покойного, предусмотренные вместо цветов. Отправьте некролог в газету. За печать некролога может взиматься плата, зависящая от длины текста. (В некоторых городах подобные услуги бывают недёшевы.) За дополнительную плату вы можете также напечатать фото покойного. Постарайтесь отправить эту информацию в газеты как можно раньше в течение дня — как только вам станет известно время и место

проведения похоронной службы. Простые сообщения о смерти, которые могут подать в газету родственники или сотрудники морга, обычно бесплатны. Зайдите на сайт газеты и укажите всю необходимую информацию. Сотрудники газеты проверяют, что смерть действительно имела место, запрашивая подтверждение в похоронном доме. Если смерть произошла дома, они могут потребовать копию свидетельства о смерти (бывают случаи, когда в качестве злой шутки публикуются сообщения о смерти ещё живых людей)<sup>303</sup>.

- Если человек умер дома, верните всё арендованное медицинское оборудование и другие материалы. Хосписы не берут назад некоторые виды материалов — их можно пожертвовать дому престарелых.



## С кем ещё связаться после смерти

- Почтовое отделение (для переадресации корреспонденции).
- Владелец арендуемого жилья и компании, предоставляющие коммунальные услуги (для отказа от услуг или изменения тарифного плана).
  - Газеты и журналы (чтобы отказаться от подписок и по возможности вернуть потраченные на них деньги).
  - Пенсионные агентства (чтобы отказаться от получения ежемесячных чеков и получить формы для востребования остатка).
  - Страховые агенты (чтобы получить формы для востребования выплат страхования жизни и других активов).
  - Полиция (чтобы сообщить им, что дом покойного будет пустовать, и попросить их периодически проверять его).
  - Социальные службы (чтобы узнать о полагающихся выплатах и приостановить ежемесячные взносы).
  - Службы по работе с ветеранами (чтобы узнать о полагающихся выплатах и приостановить получение ежемесячных чеков).
  - Профессиональные инвесторы (чтобы получить информацию об активах в собственности умершего).
  - Руководители или партнёры по бизнесу (чтобы сообщить о смерти и узнать о причитающихся выплатах).
  - Адвокат и душеприказчик (чтобы обсудить процесс официального утверждения завещания судом, а также при необходимости передачу активов, взаимодействие с наследниками и исполнение завещания).
  - Бухгалтер (чтобы выяснить, какие налоговые декларации необходимо подать).
  - Попечитель или агент, на которого оформлена медицинская доверенность (чтобы уведомить о смерти и сообщить об окончании его ответственности).



## Финансовые вопросы после смерти

Найдите завещание. Завещание может лежать у адвоката умершего, в банковском сейфе, в домашнем тайнике или в суде округа, где проживал покойный. Предъявите его для официального заверения в суд округа, где проживал покойный. Если вы не можете найти завещание, адвокат по официальному заверению завещаний поможет вам пройти через процесс распоряжения собственностью при отсутствии завещания. В некоторых штатах в качестве завещания могут использоваться письма родственникам, написанные от руки указания, или другой подобный документ.

Ниже приведён список вещей, с которыми вам придётся иметь дело в течение нескольких месяцев после смерти.

- Свидетельство о смерти:

вам понадобится предоставить заверенные копии банкам, страховым компаниям и финансовым учреждениям, чтобы иметь возможность переписать имущество и прочие активы на другого собственника. Проще всего получить свидетельство о смерти у распорядителя похорон (каждая копия обойдётся вам примерно в 10 долларов). Обычно достаточно шести-восьми копий. Если позже вам понадобятся дополнительные копии, вы можете получить их в отделе записей актов гражданского состояния в округе, где произошла смерть (или у секретаря округа).

- Кредитные карты:

закройте все кредитные карты, открытые на имя умершего. Чем раньше вы это сделаете, тем лучше. непогашенные выплаты по картам должны быть выплачены за счёт имущества умершего.

- Изменение права собственности

или смена собственника:

возможно, вам захочется переписать на своё имя банковские счета (изменить имя собственника и образец подписи для счетов), автомобильные страховки (если у умершего была машина, необходимо переписать её на другое имя), страховые полисы (смена бенефициария), депозитные сейфовые ячейки в банке (если ваше имя не указано в списке людей, которым разрешено получать доступ к содержимому ячейки, для её вскрытия может понадобиться разрешение суда. Банк, в котором находится ячейка, может оказать вам содействие. Как и в случае со счетами, необходимо изменить образец подписи).

- Страховые полисы и посмертные пособия:

выясните, какие страховые и посмертные пособия могут быть получены близкими умершего. Страховые пособия могут включать

страхование жизни, страхование от несчастного случая, ипотеку или займы, автострахование, кредитные карты или страховые пособия, выдаваемые по месту работы. Страховые компании обычно работают быстро и выплачивают пособие непосредственно указанному бенефициарию. Часто бывает необходима заверенная копия свидетельства о смерти.

К посмертным выплатам могут относиться социальное страхование, выплаты кредитного союза, торгового союза, товариществ или выплаты для военных. Похоронный распорядитель или родственники умершего могут связаться с Администрацией социального страхования (держите под рукой номера социального страхования самого умершего, а также его живого брачного партнёра). Свяжитесь с работодателем умершего и узнайте у него, какие выплаты полагаются живым родственникам, а также узнайте у прежних работодателей умершего о том, полагаются ли живым родственникам какие-либо выплаты на основании пенсионного плана.

Пособие для ветеранов. Если покойный был признан ветераном, ему может полагаться пособие на погребение, включающее, например, похороны на Национальном кладбище, могильный камень и флаг. Если покойный получал пособие по инвалидности, возможны другие финансовые выплаты. Свяжитесь с Управлением по делам ветеранов.

Ознакомьтесь со всеми долгами и платежами в рассрочку. После смерти иногда происходят задержки в передаче активов и других финансовых операциях. Если такая задержка произошла, договоритесь с кредиторами о задержке любых платежей, не имеющих страховых оговорок, которые регламентировали бы полную приостановку дальнейших платежей.





## В случае скоропостижной смерти

Храните этот список в надёжном, но легкодоступном для родственников месте. Расскажите им, где лежит этот список (например, в ящике Дхармы). По большому счёту, этот список обобщает списки, приведённые выше.

- Номера счетов:
  - счета кредитных карт (а также бесплатные телефонные номера выпустивших их банков);
  - банковские счета (а также пин-коды или пароли и бесплатные номера);
  - инвестиционные счета (а также пароли для сайта и бесплатные номера);
  - счета страховых полисов (а также бесплатные номера).
- Места, где можно найти:
  - завещания;
  - завещание о жизни;
  - медицинскую доверенность;
  - документы на покупку и продажу недвижимости;
  - страховые полисы;
  - льготы, предоставляемые компанией;
  - ключ от сейфовой ячейки в банке и местонахождение этой ячейки;
  - список (или фотографии) ценных вещей с указанием их стоимости.



# Будьте осторожны

Индустрия похорон — это большой бизнес. Хотя среди распорядителей похорон встречается множество горячо преданных своему делу людей, а похоронные дома действительно служат обществу, это коммерческая индустрия, ежегодная прибыль которой составляет около пятнадцати миллиардов долларов. Если вернуться к хорошему, я слышал о похоронных домах, которые бесплатно хоронят младенцев или проявляли альтруизм во время стихийных бедствий. Однако в истории похоронной индустрии есть немало постыдных фактов, примеры которых приведены ниже<sup>304</sup>.

Похороны могут быть дорогостоящими — всего лишь вдвое дешевле свадьбы. Их средняя стоимость: 27 тыс. долларов. Приходится платить за гроб, бальзамирование, кремацию, макияж покойного, выставление тела для публичного прощания, переодевание умершего, музыку, надгробный камень, урну, службу в часовне, службу у гроба, памятные DVD, цветы, лимузин-катафалк и т.д. Расходами, связанными с похоронами, проще всего управлять, если спланировать всё заранее, однако для нашей культуры, отрицающей смерть, это редкость. Планирование также позволяет предотвратить эмоциональный шоппинг, который всегда влечёт за собой лишние расходы. Когда вы переживаете потрясение от смерти близкого, вашей слабостью легко могут воспользоваться. Вы хотите для умершего всего самого лучшего, и эмоции затмевают разум. Вы можете решить, что, преподнося умершему свой последний дар, не хотите идти ни на какие компромиссы, и препирания по поводу качества и цены могут казаться вам мелочными.

Чтобы избежать эмоционального шоппинга, можно нанять независимого специалиста по планированию похорон или работать с похоронным домом по предварительному плану. К предварительному планированию относятся такие вещи, как покупка гроба и места на кладбище, а также обсуждение похорон задолго до момента смерти. Относитесь к похоронной индустрии как к продавцам автомобилей. Посетите разных продавцов и сравните цены. Спросите, работает ли поставщик похоронных услуг за комиссию. Многие похоронные дома требуют фиксированную сумму за основные услуги, однако множество дополнительных опций подлежат торгу.

Общаясь с похоронным домом, легко не обратить внимание на особенности услуг, за которые вы платите, не говоря уже о том, что сама необходимость в таких услугах не всегда бесспорна. Возьмите с собой на обсуждение стоимости и услуг человека, не принадлежащего к вашей семье, или же приведите с собой нескольких родственников. Ваши друзья и родственники будут вашими защитниками и заметят то, что вы могли бы упустить. Карен Ван Вирен говорит: «„Правила о похоронах“ Федеральной торговой комиссии должны препятствовать деятельности поставщиков похоронных услуг, которую можно было бы назвать

мошеннической или недобропорядочной. Поставщики похоронных услуг обязаны предоставлять общий прайс-лист и смету на похороны, в которой указана стоимость каждого пункта услуг». Обязательно ознакомьтесь с этими прайс-листом и сметой. Если вы обзваниваете различные компании и сравниваете цены, закон обязывает похоронный дом рассказать вам о стоимости своих услуг по телефону.

Мой отец был практичным, весёлым и бережливым человеком. Когда я спросил его, что должно быть сделано после его смерти, он ответил: «Хочу отправиться с твоей мамой в круиз по озеру Мичиган (за несколько лет до этого он развеял её прах над этим озером). Просто кремируй меня и брось в озеро». Он нашёл самый недорогой сервис кремации в нашем районе и оставил эту информацию нам. Когда мы с братом отправились в похоронный дом, чтобы обсудить его последние пожелания, распорядитель похорон попытался продать нам самый дорогой гроб, даже несмотря на то, что мой отец должен был быть в нём не похоронен, а кремирован. Гроб стоил 7 500 долларов. Когда мы мягко отказались от этого предложения, он представил нам целую линейку гробов для кремации. В конце концов мы остановились на самом недорогом варианте, простом, но достойном картонном гробе за 200 долларов. От экстравагантного «Порше» к экономичному «Форду Пинто» — уверен, что отец бы гордился настойчивостью своих мальчиков<sup>305</sup>.

Если вам нужен гроб, необязательно покупать его в похоронном доме. По закону похоронный дом обязан принять любой привезённый вами гроб и не имеет права брать дополнительную плату за обращение с ним. Вы можете заказать гроб по интернету, и его привезут вам на следующий день, что позволит сэкономить до 50 % от стоимости гроба в похоронном доме. Если тело должно быть перевезено в другое место (например, для последней службы), и у вас есть достаточно большой автомобиль, в который помещается гроб, вы можете везти гроб самостоятельно. Это позволит вам сэкономить сотни долларов на авиаперевозке<sup>306</sup>.

Хотя в этом может не быть злого умысла, распорядители похорон обычно не сообщают своим клиентам о способах сокращения расходов. Если вы уже заказали гроб в интернете, не говорите об этом распорядителю до тех пор, пока не обсудите и не *зафиксируете на бумаге* все остальные услуги и цены. Между нами с братом и нашим распорядителем похорон несколько раз возникали напряжённые моменты, после того как он узнал, как много мы собирались сделать самостоятельно. Фраза «Мы так никогда раньше не делали!» не является удовлетворительным ответом похоронного дома и к тому же не означает, что так делать нельзя. Вам потребуются информированность и мягкая настойчивость.

Несколько друзей рассказывали мне о том, как распорядители похорон пытались вынудить их забальзамировать тела умерших близких. В большинстве штатов *тело не обязательно бальзамировать* даже для публичного прощания. Его достаточно охлаждать — положить на сухой лёд или в комнату с кондиционером. Я видел множество забальзамированных тел, которые выглядели лучше, чем некоторые забальзамированные тела. Если вы всё же прибегнете к бальзамированию и макияжу, попросите, чтобы вам показали результаты работы за день до прощания. Если они вас не устроят, попросите всё

переделать или рассказать вам о возможных ограничениях. Пусть вам предоставят то, за что вы платите. Хотя, возможно, «она уже не будет как живая», но косметолог поймёт, что вы собираетесь оценить его работу до прощания. Возможно, это вдохновит его сделать всё в самом лучшем виде. Макияж моей матери накладывали перед прощанием (по требованию моего отца), и она выглядела совсем не так, как мы ожидали. Казалось, будто в гробу лежит другой человек. Когда через пять лет после этого умер мой отец, я не бальзамировал его и никак не готовил его тело, предпочтя прощание с закрытым гробом.

Существует длинный список услуг и расходов, связанных с подготовкой похорон. Не спешите и убедитесь, что понимаете, за что платите. Не позволяйте моргу продать вам ненужные услуги — они практически всегда пытаются это сделать. Большинство похоронных домов делают хорошие DVD с фотографиями вашего умершего близкого и музыкой, которую вы сами предоставляете. Однако обычно они делают это за несусветные деньги. Найдите друга, который умеет работать с *iPhoto* или другой программой для создания слайд-шоу. Для записи фотографий на диск даже не нужно никуда обращаться (если вы всё-таки решите записать фотографии на диск вне дома, насколько мне известно, это дешевле всего сделать в «Walmart»). Вы можете сделать цифровое фото бумажной фотографии (используйте камеру на своём смартфоне) и перенести его на свой компьютер. Если вы хотите отправить слайд-шоу близким, которые не смогли присутствовать на похоронах, просто запишите его на DVD-диск и пошлите по почте. Это проще, чем вы думаете, и позволит сэкономить деньги.

Известно несколько официально зарегистрированных случаев, когда работники морга без ведома родственников покойного снимали и продавали золотые коронки с зубов умершего. При допросе работники некоторых похоронных домов утверждали, что снимали золотые коронки, продавали, а вырученные деньги жертвовали на благотворительность<sup>307</sup>. Учитывая цены на золото (более 1 600 долларов за унцию), таких случаев может стать больше. Если у вашего близкого были золотые коронки, поговорите об этом со своими родственниками, а также с распорядителем похорон. Золотые коронки легко снять и получить за них деньги у ювелира.

При общении с похоронным домом будьте беспристрастны, но осторожны. Паранойя и агрессия с вашей стороны ничем не оправданы. Однако необходимо проявлять настойчивость и чётко формулировать свои желания. Здесь невозможно быть излишне осторожным. Задавайте вопросы. Своими продуманными вопросами дайте распорядителю похорон понять, что вами нельзя манипулировать. Получаете ли вы то, за что платите? Так ли вам нужны все эти услуги? Какую часть из них вы или ваши друзья могли бы сделать самостоятельно? Помните слова Карен Ван Вирен:

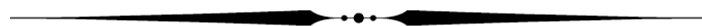
Во многих штатах родственники могут делать всё, включая перевозку тела умершего в собственном автомобиле, захоронение на собственной земле (с учётом законов округа по делению земли на зоны в соответствии с её назначением) и даже проведение кремации под открытым небом на земле, предназначенной для сельского хозяйства, с разрешения округа и при поддержке местной пожарной службы...

Чтобы узнать о своих возможностях, необходимо заранее провести исследование; при разговорах с официальными лицами важно получить от них больше одного варианта возможных действий, а также попросить ссылки на законы и постановления, чтобы уточнить и подтвердить сказанное.

И последнее: воры читают некрологи и сообщения о смерти. Они наживаются на чужой уязвимости и замешательстве. Будьте осторожны, если у вас пытаются получить информацию или предлагают услуги по телефону. Не разглашайте адреса и другую частную информацию. Могут всплыть поддельные счета, так что рассматривайте все подобные документы очень внимательно. Настоящие кредиторы могут вести себя агрессивно, но не позволяйте им на вас давить. Если вам нужна помощь юриста, чтобы разобраться с финансовыми вопросами, обратитесь к нему.



**Приложение 2**  
**Что можно написать, чтобы**  
**подготовиться к смерти**







## Письма прощения и прощания

Как было сказано ранее, одна из форм пховы — это контакт с людьми, с которыми у вас есть незавершённые эмоциональные дела. Если вы этого не сделаете, во время смерти этот неразобранный багаж может потянуть вас вниз или отвлечь вас, приняв форму сожаления. Если бы вам стало известно, что через неделю вы умрёте, с кем бы вы связались? Сделайте это сейчас. Если вам неудобно разговаривать с человеком, напишите ему. Сделайте это без всяких ожиданий. Не ждите, что вам удастся залечить глубокие эмоциональные раны, даже если вы действительно умираете. Просто сделайте всё, что зависит от вас. Выразите свои чувства в духе примирения — и отпустите ситуацию. Вы не отвечаете за то, что делают другие. Смысл в том, чтобы облегчить свою ношу.

Вы также можете разослать письма благодарности тем, кто сыграл важную роль в вашей жизни. Расскажите им, как они вам помогли. Если кто-то из ваших знакомых серьёзно болен или умирает, открыв ему своё сердце, вы можете принести пользу ему и себе. Это жест щедрости бодхисаттвы.

Писать подобные письма не всегда легко. Если вам тяжело, напишите письмо и отправьте его тогда, когда почувствуете, что настал подходящий момент. Иногда полезно просто написать письмо, даже если оно никогда не будет отправлено. Не думайте о себе слишком много. Думайте о других.

Эти письма учат вас уже сейчас проживать жизнь так, чтобы не оставалось осадка. Вы можете обнаружить, что стали общаться с людьми так, будто живёте последний день, относиться к ним с большей добротой и уважением. Это может помочь вам жить достойно — и умереть достойно. Это не значит, что мы должны заставить всех полюбить нас. Это значит, что мы должны освободить себя от эмоционального груза, прежде чем умрём, и облегчить своё путешествие через бардо.



# Написание собственного панегирика и некролога

Написание собственного панегирика и некролога может быть мощной практикой размышления, напоминающей о непостоянстве. Как и многие другие упражнения, связанные со смертью, это может сделать вашу жизнь более полной. Это поможет вам увидеть огромную ценность того, что у вас есть. Вы можете оставить панегирик и некролог в своём ящике Дхармы. Они могут оказаться полезными, когда другие будут писать ваш официальный некролог, а также панегирики, отдающие дань уважения вашей жизни. Кроме того, они могут помочь вам при составлении этического завещания.

В некрологе указываются ваш возраст, место рождения, причина смерти, род занятий, учёные степени, информация о военной службе, членстве в организациях и выдающихся достижениях, имена живых ближайших родственников, а также способы почтить память умершего, предусмотренные вместо цветочных венков.

При написании панегирика обдумайте следующие вопросы:

- Чем бы вы хотели запомниться другим людям?
- Каким жизненным опытом вы всегда будете дорожить?
- Чем вы гордитесь?

Затем начинайте писать, используя следующие вопросы-подсказки:

- За что меня будут помнить?
- Что я ценю в себе?
- Что я сделал для этого мира?
- Мои самые близкие люди — это...
- Какие прилагательные лучше всего описывают меня?
- Что было самым ценным в моей жизни?
- Что было для меня источником смысла и цели?
- Больше всего я дорожу следующими переживаниями, имевшими место в моей жизни...

Перечитывайте готовый некролог и панегирик раз в год. Обратите внимание на то, какие изменения происходят в вашей жизни, в очередной раз осознавая непостоянство. Вы также можете положить свой некролог в ящик, который часто открываете, чтобы он напоминал вам о непостоянстве и смерти.



## Приложение 3

# Депрессия и горе<sup>308</sup>

---

Горе и депрессия — это не одно и то же. Можно горевать, но не впадать в депрессию, хотя эти чувства во многом похожи. Горе включает эмоциональные, физические, поведенческие, духовные и когнитивные ответы на болезненную утрату. В свою очередь, депрессия — это такое же медицинское расстройство, как диабет или заболевание сердца, которое можно диагностировать и лечить. Депрессия, подобно горю, влияет на все аспекты жизни человека, включая тело, настроение и мысли.

К классическим признакам депрессии относятся грусть и слёзы, усталость, отсутствие ясности мыслей и сложности с концентрацией, потеря аппетита и веса, замкнутость, ощущение собственной бесполезности, вины или безнадежности, отсутствие интереса к обычным делам или неспособность наслаждаться ими.

Если человек страдал от депрессии ещё до потери своего близкого, важно работать с депрессией и утратой как с двумя отдельными проблемами. Депрессия может усугубиться и осложнить ответ человека на утрату. Она ограничивает способность к проникновению в суть процесса горевания и увеличивает вероятность возникновения подавленности. Это ощущение парализованности может не позволить человеку обратиться за помощью. Чтобы процесс переживания горя от утраты не стагнировал, необходимо распознать симптомы депрессии и назначить соответствующее лечение.



# Симптомы депрессии у горюющего

- сильное чувство вины, не связанное с утратой;
- мысли о самоубийстве или поглощённость темой умирания;
- чувство собственной бесполезности;
- подчёркнуто замедленная речь и движения, а также тот факт, что человек целый день лежит в постели, ничего не делая;
- продолжительная или выраженная неспособность к действиям: неспособность работать, общаться или наслаждаться досугом;
- продолжительные галлюцинации об умершем или галлюцинации, не связанные с утратой.





# Кто подвержен риску депрессии в связи с утратой?

Сложно заранее предсказать, кто будет, а кто не будет страдать от депрессии после значительной утраты. Если такие симптомы, как ощущение собственной бесполезности, беспомощности и вины, апатия или проявления депрессивного состояния проявляются дольше двух месяцев, пройдите обследование на депрессию. При наличии таких осложняющих факторов, как употребление наркотиков или алкоголя, сильная тревога, мысли о самоубийстве или отсутствие заботы о себе, немедленно обратитесь за постановкой диагноза к психиатру. К факторам риска, увеличивающим вероятность возникновения депрессии, относятся:

- депрессии в прошлом;
- текущие проблемы со злоупотреблением наркотиками или алкоголем;
- серьёзные психологические травмы в прошлом;
- выраженные симптомы горя или депрессии в первичной реакции на горе;
- недостаток поддержки со стороны других людей;
- отсутствие в прошлом опыта, связанного со смертью.



# Лечение горя и депрессии

Поддержка родственников и друзей незаменима для человека, переживающего утрату. Грусть — это естественное явление после потери близкого человека. Желание говорить об умершем и огорчение во время подобных разговоров естественны. Поделиться своей реакцией на потерю может быть полезно в процессе горевания.

Не зная всей истории, врачи, консультанты и психиатры иногда ошибочно заключают, что человек, перенёсший утрату, испытывает депрессию. Важно, чтобы, обращаясь за лечением или поддержкой, горюющий поделился историей своей потери.

Работа с горем может помочь в процессе его переживания, позволяя человеку пройти через стадии горя с надлежащей поддержкой. Здоровая поддерживающая обстановка нужна не только умирающему, но и тем, кто остался. Задачи работы с горем таковы:

- принять утрату и поговорить о ней;
- обнаружить и выразить чувства, связанные с утратой (например гнев, вину, тревогу, беспомощность и грусть);
- научиться жить и принимать решения без умершего;
- эмоционально отделиться от умершего и начать строить новые отношения;
- получить поддержку;
- найти способы справиться с горем, подходящие горюющему;
- понять процесс горевания.

Если выявлена депрессия, эффективной частью лечения могут стать антидепрессанты. Антидепрессанты позволяют вылечить депрессию, но не воздействуют на вызвавшее её горе. Однако невылеченная депрессия сильно затрудняет прохождение процесса горевания.



## Депрессивное горе или депрессия?

Иногда в процессе горевания человек, переживший утрату, может столкнуться с депрессивным горем, которое позволяет ему на время остановиться. Оно замедляет течение событий и даёт ценное время, необходимое для того, чтобы переработать переживания. Отличия депрессивного горя от хронической депрессии таковы:



## **Чего ожидать во время горевания?**





## Распространённые аспекты горя<sup>309</sup>

Приведённый ниже список может помочь вам понять, что вы не одиноки в своих сложных чувствах и что возникновение этих чувств после утраты естественно. Поскольку горе для нас непривычно, мы не знаем, чего ожидать, и незнакомы со всей гаммой возможных реакций.

### Чувства:

- шок, оцепенение, отрицание, недоверие;
- тревога, страх, паника;
- утрата, пустота;
- одиночество;
- грусть, депрессия;
- отсутствие удовольствия;
- боль, разочарованность;
- беспомощность, отсутствие надежды;
- взрывные эмоции: гнев, ненависть, обида, ревность;
- вина, сожаление;
- неорганизованность, замешательство;
- облегчение, освобождение;
- примирение, восстановление.

### Мысли:

- неверие;
- замешательство;
- поглощённость мыслями об умершем;
- ощущение присутствия;
- неспособность сосредоточиться;
- проблемы с запоминанием информации;

### Поведение:

- рассеянность;
- плач и рыдание;
- беспокойность, неспособность сидеть на месте;
- стремление «всё время быть занятым»;
- посещение мест или ношение с собой предметов, напоминающих о покойном;
- бережное хранение вещей, принадлежавших покойному;
- избегание напоминаний о покойном;
- переживание «приступов горя» — внезапного и острого усиления

горя;

- сны об умершем.

#### Социальные аспекты:

- избегание социальных контактов;
- боязнь оставаться в одиночестве;
- зависимое поведение, цепляние;
- окружение себя людьми с целью отвлечься;
- раздражительность;
- перепады настроения;
- попытки найти замену покойному;
- изменения роли, статуса, семейной системы.

#### Физические аспекты:

- усталость, отсутствие энергии;
- ощущение пустоты в животе, боли в животе и другие гастроэнтерологические проблемы;
  - расстройства сна — слишком продолжительный или слишком непродолжительный сон, прерывающийся сон;
  - потеря или набор веса в результате изменения аппетита;
  - ощущения пустоты и тяжести;
  - учащённое сердцебиение, крупная или мелкая дрожь, внезапный жар и другие симптомы тревоги;
  - нервозность, напряжённость, возбуждённость, раздражительность;
  - одышка;
  - головная боль;
  - боль в мышцах;
  - боль в груди, ощущение сдавленности или дискомфорта.

#### Духовные аспекты:

- поиск смысла;
- попытки найти ответы на вопрос «Почему?»;
- мистические переживания;
- переоценка ценностей, убеждений и приоритетов;
- если человек верит в Бога, гнев на Него или Неё или чувство покинутости;
  - исследование новых измерений веры.

Наконец, Бэт Паттерсон делится советами о том, что полезно говорить и чего не говорить горяющему.

Чего не следует говорить: «Теперь ему лучше»; «Ей было уже пора»; «Не плачь, будь сильным»; «На то была божья воля»; «Вселенная даёт нам только то, с чем мы можем справиться».

Что полезно сказать: «Ты можешь поплакать»; «Тебе, должно быть, тяжело»;

«Я не знаю, что сказать»; «Просто помни, что мы тебя очень любим»; «Я позвоню тебе завтра».



# Приглашённые авторы

---

Митчел Герштен. Занимается лечением внутренних болезней в больнице Св. Марии в Гранд-Джанкшн, Колорадо. Живёт на ферме своей жены в Паонии и помогает ей. Буддист, ученик Лопона Речунга и Аньена Ринпоче.

Алекс Халперн. С 1976 года — практикующий юрист в Боулдере, Колорадо, специализируется на некоммерческом праве и имущественном планировании. С 1972 года является членом буддийского сообщества Шамбалы. Алекс выступает в качестве консультанта по общим вопросам в «Шамбала Интернешнл» и предоставляет юридические услуги ещё нескольким буддийским учителям на территории Соединённых Штатов. Является членом совета директоров Шамбалы, Университета Наропы и ещё нескольких других некоммерческих организаций. Его вебсайт: [www.halpernllc.com](http://www.halpernllc.com).

Кристина Лонгакер. Автор книги «Надежда перед лицом смерти: как проявлять эмоциональную и духовную заботу об умирающем» [Longaker, 1997]. Бывший директор и специалист по обучению персонала в хосписе округа Санта-Крус, с 1978 года проводила международные тренинги для хосписов. В 1980 году Кристина участвовала в основании организации «Ригпа» и в 1993 году сыграла огромную роль в создании Образовательной программы «Ригпа» в области духовного ухода — международной организации, участники которой работают над повышением качества ухода за умирающими. В настоящее время Кристина выступает в качестве международного директора по образованию данной программы, а также главного преподавателя аккредитованного тренинга «Созерцательный уход за умирающими», который проводится Университетом Наропы в Колорадо.

Ким Муни. Профессионально работала с людьми, пережившими горе утраты, в течение последних двадцати лет, а также имеет личный опыт в этой области. Много работала с проблемами ухода из жизни, горя и переживания кризиса, занималась образованием и поддержкой религиозных сообществ, общественных организаций, школьных округов, организаций здравоохранения и корпораций, а также работала с группами людей, перенёсших травму отвержения, в том числе с теми, кто покинул тоталитарные секты. Она — писательница, а также публичный лектор национального уровня. Ким является директором по общественному образованию в «HospiceCare» округов Боулдер и Брумфилд, а также членом их комитета по этике. Она также является членом образовательного комитета Колорадской организации хосписного и паллиативного ухода и входит в Ассоциацию образования и консультирования по вопросам смерти. Её вебсайт: [www.kimmooney.net](http://www.kimmooney.net).

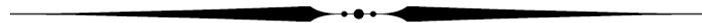
Бэт Паттерсон. После долгих лет работы в качестве юриста в индустрии развлечений в 2002 году Бэт переехала в Колорадо, чтобы учиться в Университете Наропы. В 2006 году она получила степень магистра в области трансперсональной психологии и консультирования. Бэт работает психотерапевтом в Дэнвере и специализируется на травмах утраты близкого и переходных периодах жизни, а также на иных психологических травмах и депрессии ([www.bethspatterson.com](http://www.bethspatterson.com)). Является координатором по прижизненному уходу и по работе с утратой в хосписе Сол-Амор в Денвере и ведёт частную практику, работая с музыкантами. Бэт — практикующая буддистка с большим опытом, а также учитель медитации и ученица Дзогчена Понлопа Ринпоче.

Карен Ван Вирен. Основатель и директор некоммерческой организации «Natural Transitions» («Естественные переходы») со штаб-квартирой в Колорадо, занимающейся обучением и поддержкой семей, самостоятельно осуществляющих уход за своими умирающими и умершими родственниками. Карен имеет степень бакалавра лингвистики и международных отношений, а также диплом о дополнительном образовании в области теле- и радиожурналистики. После перерыва в журналистской карьере Карен начала работать в доме для людей, нуждающихся в особом уходе, где ухаживала за престарелыми, организовывала их досуг и готовила к погребению умерших. С момента основания «Natural Transitions» в 2003 году она обеспечивает прямую поддержку семьям, проводит программы социальной помощи, а также организует национальные конференции по природным и домашним похоронам. В 2007 году она создала организацию «Wordwise Productions» с целью разработки образовательных материалов по вопросам ухода из жизни. Карен — режиссёр документального фильма «Последнее желание» об умирающем враче, решившем отказаться от еды и жидкости перед смертью от неизлечимой болезни. Её вебсайт: [www.naturaltransitions.org](http://www.naturaltransitions.org). Журнал Карен о холистических подходах к вопросам ухода из жизни: [www.naturaltransitionsmagazine.com](http://www.naturaltransitionsmagazine.com).





# Избранная библиография





## Издания на русском языке

1. Браун, 2008 — Браун, М. Танец 17 жизней. Невероятная и правдивая история 17-го Кармапы Тибета. — М.: Открытый мир, 2008.
2. Васубандху, 1998 — Васубандху. Энциклопедия Абхидхармы (Абхидхармакоша). — Т. 1: Раздел I: Учение о классах элементов; Раздел II: Учение о факторах доминирования в психике / Изд. подг. Е. П. Островская, В. И. Рудой. — М.: Ладомир, 1998.
3. Васубандху, 2001 — Васубандху. Энциклопедия Абхидхармы (Абхидхармакоша). — Т. 2: Раздел III: Учение о мире; Раздел IV: Учение о карме / Изд. подг. Е. П. Островская, В. И. Рудой. — М.: Ладомир, 2001.
4. Васубандху, 2006 — Васубандху. Энциклопедия буддийской канонической философии (Абхидхармакоша) / Сост., пер., комментарии, исследование Е. П. Островской, В. И. Рудого. СПб.: Изд-во С. — Петерб. ун-та, 2006.
5. Гроф, 2007 — Гроф, С. Величайшее путешествие: сознание и тайна смерти. М.: АСТ, 2007.
6. Гьятрул Ринпоче, 1996 — Гьятрул Ринпоче. Древняя мудрость: йога сна, медитация и трансформация в традиции ньингма. М.: Либрис, 1996.
7. Далай-лама, 2007 — Далай-лама XIV. Доброта, ясность и постижение сути. М.: Открытый мир, 2007.
8. Далай-лама, 2009 — Далай-лама XIV и др. Сон, сновидения и смерть. Исследование структуры сознания. Конференция с участием Далай-ламы XIV. Элиста: Океан мудрости, 2009.
9. Дэлог Дава Дролма, 2008 — Дэлог Дава Дролма. Дэлог: путешествие за пределы смерти. М.: Открытый мир, 2008.
10. Зайонц, 2010 — Зайонц, А. Неуловимый свет: переплетённая история света и разума. СПб.: Деметра, 2010.
11. Кабат-Зинн, 2001 — Кабат-Зинн, Дж. Куда бы ты ни шёл — ты уже там. М.: Издательство Трансперсонального Института, 2001.
12. Капло, 2005 — Капло, Ф. Дзен жизни и смерти для живых и мёртвых. М.: Рипол Классик, 2005.
13. Карр, 2012 — Карр, Н. Пустышка. Что Интернет делает с нашими мозгами. М.: Best Business Books, 2012.
14. Корнфилд, 2007 — Корнфилд, Дж. Путь с сердцем. Путеводитель по опасностям и надеждам духовной жизни. М.: Беловодье, 2007.
15. Кхенпо Цульtrim, 2001 — Кхенпо Цульtrim Гьямцо Ринпоче, Кхенчен Трангу Ринпоче. Последовательные стадии медитации на пустотность // Последовательные стадии медитации на пустотность. Практика умиротворения и прозрения. М.: Шечен, 2001.
16. Лаберж, Рейнголд, 1995 — Лаберж, С., Рейнголд, Х. Исследование мира

- осознанных сновидений. М.: Издательство Трансперсонального Института, 1995.
17. Лама Тубтен Еше, 2010 — Лама Тубтен Еше. Блаженство внутреннего огня. Сокровенная практика Шести йог Наропы. М.: Номос, 2010.
18. Лати Ринпоче, 2005 — Лати Ринпоче, Хопкинс, Дж. Смерть и перерождение в тибетском буддизме. СПб.: Уддияна, 2005.
19. Левин, 1996 — Левин, С. Кто умирает? Исследование осознанного существования и осознанного умирания. Киев: София, 1996.
20. Мулин, 2001 — Мулин, Г. Смерть и умирание в тибетской традиции. СПб.: Евразия, 2001.
21. Мулин, 2009 — Мулин, Г. Хрестоматия по Шести йогам Наропы. М.: Открытый мир, 2009.
22. Падмасамбхава, 2003 — Падмасамбхава. Естественное освобождение. Учения Падмасамбхавы о шести бардо. СПб.: Уддияна, 2003.
23. Патрул Ринпоче, 2007 — Патрул Ринпоче. Слова моего несравненного учителя. СПб.: Издание А. Терентьева, 2007.
24. Рей, 2004 — Рей, Р. Нерушимые истины. Живая духовность тибетского буддизма. М.: АСТ, 2004.
25. Риноче Наванг Гехлек — Ринпоче Наванг Гехлек. Правильная жизнь, правильная смерть. Тибетское учение о реинкарнации. М.: София, 2004.
26. Роуч, 2011а — Роуч, М. Жизнь после смерти. М.: Эксмо, 2011.
27. Роуч, 2011б — Роуч, М. Кадавр. Как тело после смерти служит науке. М.: Эксмо, 2011.
28. Согьял Ринпоче, 2012 — Согьял Ринпоче. Тибетская книга жизни и смерти. М.: Ганга, 2012.
29. Страссман, 2011 — Страссман, Р. ДМТ — молекула духа. СПб.: ИГ «Весь», 2011.
30. Тензин Вангьял, 1997 — Тензин Вангьял. Чудеса естественного ума. М.: Либрис, 1997.
31. Тензин Вангьял, 1999 — Тензин Вангьял. Тибетская йога сна и сновидений. СПб.: Карма Йеше Палдрон, 1999.
32. Тибетская книга мёртвых, 2002 — Тибетская книга мёртвых. 2-е изд., испр. М.: Фаир-Пресс, 2002.
33. Тибетская книга мёртвых, 2003 — Тибетская книга мёртвых. С комментариями Франчески Фримантл и Чогьяма Трунгпы. Киев: София, 2003.
34. Тибетская книга мёртвых, 2007 — Тибетская книга мёртвых. М.: Открытый мир, 2007.
35. Толле, 2009 — Толле, Э. Новая земля. Пробуждение к своей жизненной цели. М.: Рипол Классик, 2009.
36. Тселе Натсог Рангдрол, 1998 — Тселе Натсог Рангдрол, Согьял Ринпоче. Зеркало полноты внимания // Книга жизни и практики умирания. Зеркало полноты внимания. М.: Золотой век, 1998.
37. Уилбер, 2006 — Уилбер, К. Краткая история всего. М.: АСТ, 2006.
38. Ургьен Тулку Ринпоче, 2008а — Ургьен Тулку Ринпоче. Блистательное величие. М.: Открытый мир, 2008.
39. Ургьен Тулку Ринпоче, 2008б — Ургьен Тулку Ринпоче. Нарисованное радугой. М.: Открытый мир, 2008.

40. Фримантл, 2003 — Фримантл, Ф. Сияющая пустота. М.: София, 2003.
41. Харрис, 2011 — Харрис, С. Конец веры: Религия, террор и будущее разума. М.: Эксмо, 2011.
42. Чикесентмихайи, 2011 — Чикесентмихайи, М. Поток: Психология оптимального переживания. М.: Альпина нон-фикшн, 2011.
43. Чогьял Намкай Норбу, 2007 — Чогьял Намкай Норбу. Йога сновидений и практика естественного света. СПб.: Уддияна, 2007.
44. Чогьям Трунгпа Ринпоче, 1994 — Чогьям Трунгпа Ринпоче. Проблемски Абидхармы // Аспекты практики. М., 1994.
45. Чогьям Трунгпа Ринпоче, 2015 — Чогьям Трунгпа Ринпоче. Шамбала: священный путь воина. М.: Ориенталия, 2015.
46. Чогьям Трунгпа Ринпоче, 2012 — Чогьям Трунгпа Ринпоче. Сердце Будды. Вступление на путь тибетского буддизма. М.: Ганга, 2012.
47. Чогьям Трунгпа Ринпоче, 2013 — Чогьям Трунгпа Ринпоче. Безумная мудрость. М.: Ганга, 2013.
48. Чокьи Нима Ринпоче, 1995 — Чокьи Нима Ринпоче. Путеводитель по жизни и смерти. СПб.: Ясный свет, 1995.
49. Чопра, 2007 — Чопра, Д. Жизнь после смерти. М.: София, 2007.
50. Шардза Таши Гьялцен, 2011 — Шардза Таши Гьялцен. Капли сердца дхармакайи. Практика дзогчен традиции бон. М.: Ганга, 2011.



## Издания на английском языке

1. Aitken, 1984 — Aitken, R. *The Mind of Clover: Essays in Zen Buddhist Ethics*. San Francisco: North Point Press, 1984.
2. Anam Thubten, 2009 — Anam Thubten. *No Self, No Problem*. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 2009.
3. Anyen Rinpoche, 2010 — Anyen Rinpoche. *Dying with Confidence: A Tibetan Buddhist Guide to Preparing for Death / Trans. Allison Graboski*. Boston: Wisdom Publications, 2010.
4. Becker, 1973 — Becker, E. *The Denial of Death*. New York: Free Press, 1973.
5. Becker, 1993 — Becker, C. B. *Breaking the Circle: Death and the Afterlife in Buddhism*. Carbondale: Southern Illinois University Press, 1993.
6. Blackman, 1997 — Blackman, Sushila (Comp. and ed.). *Graceful Exits: How Great Beings Die: Death Stories of Tibetan, Hindu, and Zen Masters*. New York: Weatherhill, 1997.
7. Bloom, 2004 — Bloom, A. (Ed.). *Living in Amida's Universal Vow: Essays in Shin Buddhism*. Bloomington, IN: World Wisdom, 2004.
8. Bloom, 2007 — Bloom, A. (Ed.). *The Essential Shinran: A Buddhist Path of True Entrusting*. Bloomington, IN: World Wisdom, 2007.
9. Blum, 2002 — Blum, M. L. *The Origins and Development of Pure Land Buddhism: A Study and Translation of Gyonen's Jodo Homon Genrusho*. Oxford and New York: Oxford University Press, 2002.
10. Bokar Rinpoche, 1993 — Bokar Rinpoche. *Death and the Art of Dying in Tibetan Buddhism*. San Francisco: ClearPoint Press, 1993.
11. Boldman, 1999 — Boldman, R. *Sacred Life, Holy Death: Seven Stages of Crossing the Divide*. Santa Fe, NM: Heartfire Books, 1999.
12. Brazier, 2007 — Brazier, C. *The Other Buddhism: Amida Comes West*. Winchester, UK: O Books, 2007.
13. Britton, 2006 — Britton, A. H. *Bones of contention: custody of family pets // The Journal of the American Academy of Matrimonial Lawyers*, 2006. № 20.
14. Brown, 2004 — Brown, M. *The Dance of 17 Lives: The Incredible True Story of Tibet's 17th Karmapa*. New York: Bloomsbury Publishing, 2004.
15. Brown, 2008 — Brown, G. *Courage: Portraits of Bravery in the Service of Great Causes*. New York: Weinstein Books, 2008.
16. Brunnhölzl, 2009 — Brunnhölzl, K. *Luminous Heart: The Third Karmapa on Consciousness, Wisdom, and Buddha Nature*. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 2009.
17. Callahan, Kelley, 1997 — Callahan, M., Kelley, P. *Final Gifts: Understanding the Special Awareness Needs and Communications of the Dying*. New York: Bantam Books, 1997.
18. Carlson, 1998 — Carlson, L. *Caring for the Dead: Your Final Act of Love*.

Hinesburg, VT: Upper Access, 1998.

19. Carr, 2010 — Carr, N. *The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains*. New York: W. W. Norton, 2010.

20. Chagdud Tulku, 1987 — Chagdud Tulku. *Life in Relation to Death*. 2nd ed. Junction City, CA: Padma Publishing, 1987.

21. Chagdud Tulku, 1992 — Chagdud Tulku. *Lord of the Dance: The Autobiography of a Tibetan Lama*. Junction City, CA: Padma Publishing, 1992.

22. Chagdug Khadro, 1998 — Chagdug Khadro. *P'howa Commentary: Instructions for the Practice of Consciousness Transference as Revealed by Rigdzin Longsal Nyingpo*. Junction City, CA: Padma Publishing, 1998.

23. Chagdug Khadro, 1999 — Chagdug Khadro. *Red Tara Commentary: Instructions for the Concise Practice Known as Red Tara: An Open Door to Bliss and Ultimate Awareness*. Junction City, CA: Padma Publishing, 1999.

24. Chitkara, 1998 — Chitkara, M. G. *Buddhism, Reincarnation, and Dalai Lamas of Tibet*. New Delhi: A. P. H. Publishing Corporation, 1998.

25. Chödrön, 1994 — Chödrön, Pema. *Start Where you Are: A Guide to Compassionate Living*. Boston: Shambhala Publications, 1994.

26. Chögyam Trungpa, 1981 — Chögyam Trungpa. *Journey Without Goal: The Tantric Wisdom of the Buddha*. Boston: Shambhala Publications, 1981.

27. Chögyam Trungpa, 1984 — Chögyam Trungpa. *Shambhala: The Sacred Path of the Warrior*. Boston: Shambhala Publications, 1984.

28. Chögyam Trungpa, 1987 — Chögyam Trungpa. *Glimpses of Abhidharma*. Boston: Shambhala Publications, 1987.

29. Chögyam Trungpa, 1991a — Chögyam Trungpa. *Crazy Wisdom*. Boston: Shambhala Publications, 1991.

30. Chögyam Trungpa, 1991b — Chögyam Trungpa. *The Heart of the Buddha*. Boston: Shambhala Publications, 1991.

31. Chögyam Trungpa, 1992 — Chögyam Trungpa. *Transcending Madness: The Experience of the Six Bardos*. Boston: Shambhala Publications, 1992.

32. Chögyam Trungpa, 1994 — Chögyam Trungpa. *Illusion's Game: The Life and Teaching of Naropa*. Edited by Sherab Chödzin. Boston: Shambhala Publications, 1994.

33. Chögyam Trungpa, 2003 — Chögyam Trungpa. *Training the Mind and Cultivating Loving-Kindness*. Boston: Shambhala Publications, 2003.

34. Chögyam Trungpa, 2004 — Chögyam Trungpa. *The Collected Works of Chögyam Trungpa, Volume Six / Ed. Carolyn Gimian*. Boston: Shambhala Publications, 2004.

35. Chögyam Trungpa, 2009 — Chögyam Trungpa. *The Truth of Suffering and the Path of Liberation / Ed. Judith L. Lief*. Boston: Shambhala Publications, 2009.

36. Chökyi Nyima Rinpoche, 1991 — Chökyi Nyima Rinpoche. *The Bardo Guidebook / Trans. Erik Pema Kunsang / Ed. Marcia Schmidt*. Kathmandu: Rangjung Yeshe Publications, 1991.

37. Chopra, 2006 — Chopra, D. *Life After Death: The Burden of Proof*. New York: Three Rivers Press, 2006.

38. Coleman et al., 2005 — Coleman, Graham, and Thupten Jinpa (Eds.). *Meditations on Living, Dying, and Loss: Ancient Knowledge for a Modern World / from the first complete translation of The Tibetan Book of the Dead / Trans. Gyurme*



Dorje. London: Penguin Books, 2005.

39. Csikszentmihalyi, 1990 — Csikszentmihalyi, Mihaly. *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: HarperCollins, 1990.

40. Cuevas, 2003 — Cuevas, B. J. *The Hidden History of the Tibetan Book of the Dead*. New York: Oxford University Press, 2003.

41. Dalai Lama, 1984 — Dalai Lama XIV, Tenzin Gyatso. *Kindness, Clarity, and Insight* / Trans. and ed. Jeffrey Hopkins. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 1984.

42. Dalai Lama, 1995 — Dalai Lama XIV, Tenzin Gyatso. *The Path to Enlightenment* / Ed. and trans. Glenn H. Mullin. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 1995.

43. Dalai Lama, 1997 — Dalai Lama XIV, Tenzin Gyatso. *Sleeping, Dreaming, and Dying: An Exploration of Consciousness with the Dalai Lama* / Ed. Francisco J. Varela. Boston: Wisdom Publications, 1997.

44. Dalai Lama, 1999 — Dalai Lama XIV, Tenzin Gyatso. *Consciousness at the Crossroads: Conversations with The Dalai Lama on Brain Science and Buddhism* / Eds. Zara Houshmand, Robert B. Livingston, and B. Alan Wallace. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 1999.

45. Dalai Lama, 2001 — Dalai Lama XIV, Tenzin Gyatso. «Stages of Meditation» by Kamalashila / Trans. Geshe Lobsang Jordhen, Losang Choephel Ganchenpa, and Jeremy Russell. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 2001.

46. Dalai Lama, 2002 — Dalai Lama XIV, Tenzin Gyatso. *Advice on Dying and Living a Better Life* / Trans. and ed. Jeffrey Hopkins. London: Random House, 2002.

47. Delog, 1995 — Delog Dawa Drolma. *Delog: Journey to Realms Beyond Death*. Junction City, CA: Padma Publishing, 1995.

48. Dilgo Khyentse Rinpoche, 1992 — Dilgo Khyentse Rinpoche. *Pure Appearance: Development and Completion Stages in Vajrayana Practice* / Trans. Ani Jimba Palmo. Halifax: Vajravairochana Translation Committee, 1992.

49. Dimidjian, 2004 — Dimidjian, V. J. *Journeying East: Conversations on Aging and Dying*. Berkeley: Parallax Press, 2004.

50. Doka, Tucci, 2011 — Doka, K. J., Tucci, A. S. (Eds.). *Living With Grief: Spirituality and End-of-Life Care*. Washington, DC: Hospice Foundation of America, 2011.

51. Doore, 1990 — Doore, G. (Ed.). *What Survives? Contemporary Explorations of Life After Death*. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, 1990.

52. Du Boulay, 1984 — Du Boulay, S. Cicely Saunders: *Founder of the Modern Hospice Movement*. London: Hodder and Stoughton, 1984.

53. Dudjom Rinpoche, Jikdrel Yeshe Dorje, 1991 — Dudjom Rinpoche, Jikdrel Yeshe Dorje. *The Nyingma School of Tibetan Buddhism. Volume One: The Translations* / Trans. and ed. by Gyurme Dorje with the collaboration of Matthew Kapstein. Boston: Wisdom Publications, 1991.

54. Dzogchen Ponlop Rinpoche, 2006 — Dzogchen Ponlop Rinpoche. *Mind Beyond Death*. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 2006.

55. Dzogchen Ponlop Rinpoche, 2010 — Dzogchen Ponlop Rinpoche. *Rebel Buddha: On the Road to Freedom*. Boston: Shambhala Publications, 2010.

56. Evans-Wentz, 1960 — Evans-Wentz, W. Y. *The Tibetan Book of the Dead*. London: Oxford University Press, 1960.

57. Faulkner, 2005 — Faulkner, R. O. (Trans.). *Ancient Egyptian Book of the Dead*. New York: Barnes & Noble, 2005.
58. Fremantle, 2001 — Fremantle, F. *Luminous Emptiness: Understanding the Tibetan Book of the Dead*. Boston: Shambhala Publications, 2001.
59. Garces-Foley, 2003 — Garces-Foley, K. *Buddhism, hospice and the American way of dying // Review of Religious Research* 44. 2003. № 4.
60. Gold, 1999 — Gold, E. J. *The American Book of the Dead*. Nevada City: Gateways Books & Tapes, 1999.
61. Gómez, 1996 — Gómez, L. O. *The Land of Bliss: The Paradise of the Buddha of Measureless Light*. Honolulu: University of Hawaii Press, 1996.
62. Grof, 2006 — Grof, S. *The Ultimate Journey: Consciousness and the Mystery of Death*. Ben Lomond, CA: MAPS, 2006.
63. Gyatrul Rinpoche, 1993 — Gyatrul Rinpoche. *Ancient Wisdom: Nyingma Teachings on Dream Yoga, Meditation, and Transformation / Trans. B. Alan Wallace and Sangye Khandro*. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 1993.
64. Halifax, 2008 — Halifax, J. *Being with Dying: Cultivating Compassion and Fearlessness in the Presence of Death*. Boston: Shambhala Publications, 2008.
65. Harris, 2004 — Harris, S. *The End of Faith: Religion, Terror, and the Future of Reason*. New York: W. W. Norton, 2004.
66. Hisao Inagaki, 1995 — Hisao Inagaki. *The Three Pure Land Sutras*. Berkeley: Numata Center for Buddhist Translation and Research, 1995.
67. Hodge, Boord, 2000 — Hodge, S., Boord, M. *The Illustrated Tibetan Book of the Dead*. New Arlesford: Godsfield Press, 2000.
68. Hookham, 2006 — Hookham, Lama Shenpen. *There's More to Dying Than Death: A Buddhist Perspective*. Birmingham: Windhorse Publications, 2006.
69. Horgan, 2003 — Horgan, J. *Rational Mysticism: Spirituality Meets Science in the Search for Enlightenment*. New York: Houghton Mifflin, 2003.
70. Ibn 'Arabi, 1976 — Ibn 'Arabi, Muhyiddin. *Whoso Knoweth Himself / Trans. T. H. Weir*. Gloucestershire, England: Beshara Publications, 1976.
71. Iyengar, 1980 — Iyengar, B. K. S. *The Concise Light on Yoga*. New York: Schocken Books, 1980.
72. Jamgön Kongtrul, 1996 — Jamgön Kongtrul. *Creation and Completion: The Essential Points of Tantric Meditation / Trans. Sarah Harding*. Boston: Wisdom Publications, 1996.
73. Jamgön Kongtrul, 1997 — Jamgön Kongtrul. *Enthronement: The Recognition of the Reincarnate Masters of Tibet and the Himalayas / Trans. Ngawang Zangpo*. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 1997.
74. Jamgön Kongtrul, 2005 — Jamgön Kongtrul. *The Treasury of Knowledge: Systems of Buddhist Tantra / Trans. Elio Guarisco and Ingrid McLeod*. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 2005.
75. Jamgön Kongtrul, 2007 — Jamgön Kongtrul. *The Treasury of Knowledge: Esoteric Instructions / Trans. Sarah Harding*. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 2007.
76. Jamgön Kongtrul, 2008 — Jamgön Kongtrul. *The Treasury of Knowledge: The Elements of Tantric Practice / Trans. Elio Guarisco and Ingrid McLeod*. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 2008.
77. Johnson, McGee, 1998 — Johnson, Ch. Jay, McGee, M. G. (Eds.). *How*

- Different Religions View Death and Afterlife. Philadelphia: The Charles Press, 1998.
78. Kabat-Zinn, 1990 — Kabat-Zinn, J. Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. New York: Delacorte Press, 1990.
79. Kabat-Zinn, 1994 — Kabat-Zinn, J. Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life. New York: Hyperion, 1994.
80. Kalu Rinpoche, 1986a — Kalu Rinpoche. The Dharma That Illuminates All Beings Impartially Like the Light of the Sun and the Moon. Albany: State University of New York Press, 1986.
81. Kalu Rinpoche, 1986b — Kalu Rinpoche. The Gem Ornament. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 1986.
82. Kalu Rinpoche, 1995 — Kalu Rinpoche. Secret Buddhism: Vajrayana Practices / Trans. Christiane Buchet. San Francisco: Clear-Point Press, 1995.
83. Kapleau, 1971 — Kapleau, P. The Wheel of Death: A Collection of Writings and Zen Buddhist and Other Sources on Death, Rebirth, Dying. New York: Harper and Row, 1971.
84. Kapleau, 1989a — Kapleau, P. The Wheel of Life and Death: A Practical and Spiritual Guide. New York: Doubleday, 1989.
85. Kapleau, 1989b — Kapleau, P. The Zen of Living and Dying. Boston: Shambhala Publications, 1989.
86. Karma Lekshe Tsomo, 2006 — Karma Lekshe Tsomo. Into the Jaws of Yama, Lord of Death: Buddhism, Bioethics, and Death. Albany: State University of New York Press, 2006.
87. Karthar Rinpoche, 2007 — Karthar Rinpoche, Khenpo. Bardo: Interval of Possibility / Trans. Yeshe Gyamtso. Woodstock, NY: KTD Publications, 2007.
88. Katz, 2011 — Katz, M. Tibetan Dream Yoga: The Royal Road to Enlightenment. New York: Bodhi Tree Publications, 2011.
89. Kelsang Gyatso, 1995 — Kelsang Gyatso, Geshe. Clear Light of Bliss: The Practice of Mahamudra in Vajrayana Buddhism. London: Tharpa Publications, 1995.
90. Keown, 1996 — Keown, D. Buddhism and suicide: the case of Channa // Journal of Buddhist Ethics. 1996. № 3.
91. Khedrup Norsang Gyatso, 2004 — Khedrup Norsang Gyatso. Ornament of Stainless Light: An Exposition of the Kalacakra Tantra / Trans. Gavin Kilty. Boston: Wisdom Publications, 2004.
92. Klein, 2009 — Klein, A. C. Heart Essence of the Vast Expanse: A Story of Transmission. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 2009.
93. Kornfield, 1993 — Kornfield, J. A Path With Heart: A Guide Through the Perils and Promises of Spiritual Life. New York: Bantam Books, 1993.
94. Kübler-Ross, 1975 — Kübler-Ross, E. Death: The Final Stages of Growth. New York: Simon and Schuster, 1975.
95. LaBerge, Rheingold, 1990 — LaBerge, S., Rheingold, H. Exploring the World of Lucid Dreaming. New York: Ballantine Books, 1990.
96. Lama Kunsang et al. — Lama Kunsang, Lama Pemo, Aubèle, M. History of the Karmapas: The Odyssey of the Tibetan Masters with the Black Crown / Trans. Jonathan C. Bell. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 2012.
97. Lati, Hopkins, 1979 — Lati Rinbochay, Hopkins, J. Death, Intermediate State,

- and Rebirth in Tibetan Buddhism. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 1979.
98. Lauf, 1989 — Lauf, D. I. Secret Doctrines of the Tibetan Books of the Dead. Boston: Shambhala Publications, 1989.
99. Levine, 1984 — Levine, S. Meetings at the Edge: Dialogues with the Grieving and the Dying, the Healing and the Healed. New York: Anchor Books, 1984.
100. Levine, 1992 — Levine, S. Who Dies? An Investigation of Conscious Living and Conscious Dying. New York: Anchor Books, 1982.
101. Levine, 1997 — Levine, S. A Year to Live: How to Live This Year As If It Were Your Last. New York: Bell Tower, 1997.
102. Lief, 2001 — Lief, J. L. Making Friends with Death: A Buddhist Guide to Encountering Mortality. Boston: Shambhala Publications, 2001.
103. Lodö, 1982 — Lodö, Venerable Lama. Bardo Teachings: The Way of Death and Rebirth. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 1982.
104. Longaker, 1997 — Longaker, C. Facing Death and Finding Hope: A Guide to the Emotional and Spiritual Care of the Dying. New York: Broadway Books, 1997.
105. Longchenpa, 2000 — Longchenpa. You Are the Eyes of the World. Trans. Kennard Lipman and Merrill Peterson. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 2000.
106. Longchenpa, 2007 — Longchenpa. Now That I Come to Die: Intimate Guidance from One of Tibet's Greatest Masters. Berkeley: Dharma Press, 2007.
107. Lopez, 2011 — Lopez, D. S., Jr. The Tibetan Book of the Dead: A Biography. Princeton: Princeton University Press, 2011.
108. Mackenzie, 1988 — Mackenzie, V. Reincarnation: The Boy Lama. Boston: Wisdom Publications, 1988.
109. Mackenzie, 1996 — Mackenzie, V. Reborn in the West: The Reincarnation Masters. New York: Marlowe, 1996.
110. Maitland, 2006 — Maitland, A. Living Without Regret: Growing Old in the Light of Tibetan Buddhism. Berkeley: Dharma Publishing, 2006.
111. Master Chu-hung, Master Tsun-pen, 1994 — Master Chu-hung, Master Tsun-pen. Pure Land, Pure Mind: The Buddhism of Masters Chu-hung and Tsun-pen / Trans. J. C. Cleary. New York: Sutra Translation Committee of the United States and Canada, 1994.
112. Maytreyanatha, 2004 — Maitreyanatha / Aryasanga. The Universal Vehicle Discourse Literature / Trans. by L. Jampal et al. New York: American Institute of Buddhist Studies, 2004.
113. Montaigne, 1991 — Montaigne, M. de. The Essays of Michel de Montaigne / Trans. and ed. by M. A. Screech. London: Allen Lane, 1991.
114. Mullin, 1986 — Mullin, G. H. Death and Dying: The Tibetan Tradition. Boston: Arkana Paperbacks, 1986.
115. Mullin, 1996 — Mullin, G. H. Tsongkhapa's Six Yogas of Naropa. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 1996.
116. Mullin, 1997 — Mullin, G. H. Readings on the Six Yogas of Naropa. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 1997.
117. Mullin, 1998 — Mullin, G. H. Living in the Face of Death: The Tibetan Tradition. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 1998.
118. Nairn, 2004 — Nairn, R. Living, Dreaming, Dying: Practical Wisdom from the Tibetan Book of the Dead. Boston: Shambhala Publications, 2004.

119. Namkhai Norbu, 1992 — Namkhai Norbu. *Dream Yoga and the Practice of Clear Light*. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 1992.
120. Nawang Gehlek, 2001 — Nawang Gehlek, Rimpoche. *Good Life, Good Death: Tibetan Wisdom on Reincarnation*. New York: Riverhead Books, 2001.
121. Nebesky-Wojkowitz, 1998 — Nebesky-Wojkowitz, R. de. *Oracles and Demons of Tibet: The Cult and Iconography of the Tibetan Protective Deities*. New Delhi: Paljor Publications, 1998.
122. Ngawang Dhargyey, 1985 — Ngawang Dhargyey, Geshe. *Kalacakra Tantra. Dharamsala: Library of Tibetan Works and Archives*, 1985.
123. Nuland, 1995 — Nuland, S. B. *How We Die: Reflections on Life's Final Chapter*. New York: Vintage Books, 1995.
124. Padmasambhava, 1998 — Padmasambhava. *Natural Liberation: Padmasambhava's Teachings on the Six Bardos*. Commentary by Gyatrul Rinpoche / Trans. B. Alan Wallace. Boston: Wisdom Publications, 1998.
125. Pandey, 2009 — Pandey, A. *Death, Dying, and Beyond: The Science and Spirituality of Death*. New Delhi: Wisdom Tree, 2009.
126. Patrul Rinpoche, 1994 — Patrul Rinpoche. *The Words of My Perfect Teacher* / Trans. Padmakara Translation Group. San Francisco: HarperCollins, 1994.
127. Payne, Tanaka, 2004 — Payne, R. K., Tanaka, K. K. *Approaching the Land of Bliss: Religious Praxis in the Cult of Amitabha*. Honolulu: University of Hawaii Press, 2004.
128. Peacock, 2003 — Peacock, John. *The Tibetan Way of Life, Death, and Rebirth: The Illustrated Guide to Tibetan Wisdom*. London: Element, 2003.
129. Pert, 1997 — Pert, C. *Molecules of Emotion: The Science Behind Mind-Body Medicine*. New York: Scribner, 1997.
130. Pertik, de Bodisco, 2011 — Pertik, M., de Bodisco, Z. *Shaking Hands with Alzheimer's Disease: A Guide to Compassionate Care for Caregivers*. Seattle: CreateSpace, 2011.
131. Powers, 1995 — Powers, J. *Introduction to Tibetan Buddhism*. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 1995.
132. Ram Dass, Gorman, 1986 — Ram Dass, Gorman, P. *How Can I Help? Stories and Reflections on Service*. New York: Alfred Knopf, 1986.
133. Rand, 1995 — Rand, Y. *Abortion: a respectful meeting ground // Buddhism Through American Women's Eyes* / Ed. Karma Lekshe Tsomo. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 1995.
134. Ray, 2000 — Ray, R. A. *Indestructible Truth: The Living Spirituality of Tibetan Buddhism*. Boston: Shambhala Publications, 2000.
135. Ray, 2001 — Ray, R. A. *Secrets of the Vajra World: The Tantric Buddhism of Tibet*. Boston: Shambhala Publications, 2001.
136. Reoch, 1997 — Reoch, R. *To Die Well: A Holistic Approach for the Dying and Their Caregivers*. New York: Harper Perennial, 1997.
137. Revel, Ricard, 1998 — Revel, J. — F., Ricard, M. *The Monk and the Philosopher: A Father and Son Discuss the Meaning of Life*. New York: Schocken Books, 1998.
138. Roach, 2003 — Roach, M. *Stiff: The Curious Lives of Human Cadavers*. New York: W. W. Norton, 2003.

139. Roach, 2005 — Roach, M. *Spook: Science Tackles the Afterlife*. New York: W. W. Norton and Co., 2005.
140. Rockwell, 2002 — Rockwell, I. *The Five Wisdom Energies; A Buddhist Way of Understanding Personalities, Emotions, and Relationships*. Boston: Shambhala Publications, 2002.
141. Rockwell, 2012 — Rockwell, I. *Natural Brilliance: A Buddhist System for Uncovering Your Strengths and Letting Them Shine*. Boston: Shambhala Publications, 2012.
142. Sakyong Mipham Rinpoche, 2003 — Sakyong Mipham Rinpoche. *Turning the Mind into an Ally*. New York: Riverhead Books, 2003.
143. Sayadaw, 1999 — Sayadaw, M. *A Discourse on Dependent Origination*. Bangkok: Buddhadhamma Foundation, 1999.
144. Shardza Tashi Gyaltzen, 1993 — Shardza Tashi Gyaltzen. *Heart Drops of Dharmakaya: Dzogchen Practice of the Bon Tradition*. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 1993.
145. Shinran, 1997 — Shinran. *The Collected Works of Shinran: Volumes One and Two* / Trans. Dennis Hirota et al. Kyoto: Jodo Shinshu Hongwanji-ha, 1997.
146. Slocum, Carlson, 2011 — Slocum, J., Carlson, L. *Final Rights: Reclaiming the American Way of Death*. Hinesburg, VT: Upper Access, 2011.
147. Smith, 1998 — Smith, R. *Lessons from the Dying*. Boston: Wisdom Publications, 1998.
148. Snelling, 1991 — Snelling, J. *The Buddhist Handbook: A Complete Guide to Buddhist Schools, Teaching, Practice, and History*. Rochester, VT: Inner Traditions International, 1991.
149. Sogyal Rinpoche, 1993 — Sogyal Rinpoche. *The Tibetan Book of Living and Dying*. San Francisco: HarperCollins, 1993.
150. Sogyal Rinpoche, 1995 — Sogyal Rinpoche. *Glimpse After Glimpse: Daily Reflections on Living and Dying*. New York: HarperOne, 1995.
151. Story, 1975 — Story, F. *Rebirth as Doctrine and Experience*. Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society, 1975.
152. Strassman, 2001 — Strassman, R. *DMT: The Spirit Molecule: A Doctor's Revolutionary Research into the Biology of Near-Death and Mystical Experiences*. Rochester, VT: Park Street Press, 2001.
153. Suzuki, 2002 — Suzuki, D. T. *Buddha of Infinite Light*. Boston: Shambhala Publications, 2002.
154. Tatelbaum, 1980 — Tatelbaum, J. *The Courage to Grieve: Creative Living, Recovery, and Growth Through Grief*. New York: Harper and Row, 1980.
155. Tenga Rinpoche, 1996 — Tenga Rinpoche. *Transition and Liberation: Explanations of Meditation in the Bardo* / Ed. Susanne Schefczyk / Trans. Alex Wilding. Osterby: Khampa Buchverlag, 1996.
156. Tenzin Wangyal, 1993 — Tenzin Wangyal. *Wonders of the Natural Mind: The Essence of Dzogchen in the Native Bon Tradition of Tibet*. Barrytown, NY: Station Hill Press, 1993.
157. Tenzin Wangyal, 1998 — Tenzin Wangyal. *The Tibetan Yogas of Dream and Sleep*. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 1998.
158. Tenzin Wangyal, 2011 — Tenzin Wangyal. *Tibetan Yogas of Body, Speech,*

and Mind. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 2011.

159. Teresi, 2012 — Teresi, D. *The Undead: Organ Harvesting, the Ice-Water Test, Beating-Heart Cadavers — How Medicine Is Blurring the Line Between Life and Death*. New York: Pantheon Books, 2012.

160. Terhune, 2004 — Terhune, L. *Karmapa: The Politics of Reincarnation*. Boston: Wisdom Publications, 2004.

161. Thich-Thien-Tham, 1991 — Thich-Thien-Tham. *Buddhism of Wisdom and Faith: Pure Land Principles and Practice*. New York: The Corporate Body of the Buddha Education Foundation, 1991.

162. Thich-Thien-Tham, 1993 — Thich-Thien-Tham. *Pure Land Zen, Zen Pure Land: Letters from Patriarch Yin Kuang*. Taipei: The Corporate Body of the Buddha Education Foundation, 1993.

163. Thich Nhat Hanh, 2002 — Thich Nhat Hanh. *No Death, No Fear: Comforting Wisdom for Life*. New York: Riverhead Books, 2002.

164. Thrangu Rinpoche, 1997 — Thrangu Rinpoche. *Journey of the Mind: Putting the Teachings on the Bardo into Effective Practice*. Vancouver, B. C.: Karne Thekchen Choling, 1997.

165. Tulku Thondup Rinpoche, 2005 — Tulku Thondup Rinpoche. *Peaceful Death, Joyful Rebirth: A Tibetan Buddhist Guidebook*. Boston: Shambhala Publications, 2005.

166. Tulku Thondup Rinpoche, 2011 — Tulku Thondup Rinpoche. *Incarnation: The History and Mysticism of the Tulku Tradition of Tibet*. Boston: Shambhala Publications, 2011.

167. Thrangu Rinpoche, 2001a — Thrangu Rinpoche. *The Four Foundations of Buddhist Practice*. Boulder, CO: Namu Buddha Publications, 2001.

168. Thrangu Rinpoche, 2001b — Thrangu Rinpoche. *Transcending Ego: Distinguishing Consciousness from Wisdom*. Boulder: Namu Buddha Publications, 2001.

169. Thrangu Rinpoche, 2002 — Thrangu Rinpoche. *Everyday Consciousness and Buddha Awakening* / Trans. Susanne Schefczyk. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 2002.

170. Thrangu Rinpoche, 2003 — Thrangu Rinpoche. *Pointing Out the Dharmakaya*. Intro. by Lama Tashi Namgyal. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 2003.

171. Thrangu Rinpoche, 2004 — Thrangu Rinpoche. *An Ocean of the Ultimate Meaning: Teachings on Mahamudra*. Boston: Shambhala Publications, 2004.

172. Thrangu Rinpoche, 2011 — Thrangu Rinpoche. *Vivid Awareness: The Mind Instructions of Khenpo Gangshar*. Boston: Shambhala Publications, 2011.

173. Thubten Lodan, 2005 — Thubten Lodan, Geshe Acharya. *Great Treasures of the Six Yogas of Naropa*. Melbourne: Tushita Publications, 2005.

174. *Tibetan Book of the Dead, 1975* — *The Tibetan Book of the Dead: The Great Liberation Through Hearing in the Bardo*. By Guru Rinpoche, according to Karma Lingpa / Trans. Francesca Fremantle and Chögyam Trungpa. Berkeley: Shambhala Publications, 1975.

175. *Tibetan Book of the Dead, 1994* — *The Tibetan Book of the Dead: Liberation Through Understanding in the Between*. By Padmasambhava. Discovered by

Karma Lingpa / Trans. Robert A. F. Thurman. New York: Bantam Books, 1994.

176. Tibetan Book of the Dead, 2006 — The Tibetan Book of the Dead: The Great Liberation by Hearing in the Intermediate States. By Padmasambhava. Revealed by Tertön Karma Lingpa / Ed. Graham Coleman and Thubten Jinpa / Trans. Gyurme Dorje. New York: Viking, 2006.

177. Tolle, 2005 — Tolle, Eckhart. A New Earth: Awakening to Your Life's Purpose. New York: Penguin Group, 2005.

178. Traleg Rinpoche, 2003 — Traleg Rinpoche. Mind at Ease: Self-Liberation Through Mahamudra Meditation. Boston: Shambhala Publications, 2003.

179. Tsele Natsok Rangdrol, 1989 — Tsele Natsok Rangdrol. The Mirror of Mindfulness: The Cycle of the Four Bardos / Trans. Erik Pema Kunsang. Boston: Shambhala Publications, 1989.

180. Tsültrim Gyamtso Rinpoche, 1986 — Tsültrim Gyamtso Rinpoche, Khenpo. Progressive Stages of Meditation on Emptiness / Trans. Shenpen Hookham. Oxford: Longchen Foundation, 1986.

181. Unno, 1998 — Unno, T. River of Fire, River of Water. New York: Doubleday, 1998. Vajradhatu Practice Manual. URL: <http://www.halifax.shambhala.org/aging.php>.

182. Ugyen, 1995 — Ugyen, Tulku. Rainbow Painting. Hong Kong: Rangjung Yeshe Publications, 1995.

183. Ugyen, 2005 — Ugyen, Tulku. Blazing Splendor: The Memoirs of the Dzogchen Yogi Tulku Ugyen Rinpoche. As told to Erik Pema Kunsang and Marcia Binder Schmidt. Boudhanath: Rangjung Yeshe Publications, 2005.

184. Van Itallie, 1998 — Van Itallie, J. — C. The Tibetan Book of the Dead for Reading Aloud. Berkeley: North Atlantic Books, 1998.

185. Vasubandhu, 1988 — Vasubandhu. Abhidharmakosabhasyam / Trans. Louis de La Vallée Poussin and Leo M. Pruden. 4 vols. Berkeley: Asian Humanities Press, 1988.

186. Wallace B., 2006 — Wallace, B. A. The Attention Revolution: Unlocking the Power of the Focused Mind. Boston, MA: Wisdom Publications, 2006.

187. Wallace B., 2009 — Wallace, B. A. Mind in the Balance: Meditation in Science, Buddhism, and Christianity. New York: Columbia University Press, 2009.

188. Wallace B., 2011 — Wallace, B. A. Stilling the Mind: Shamatha Teachings from Dūdjom Lingpa's Vajra Essence. Boston, MA: Wisdom Publications, 2011.

189. Wallace B., 2012 — Wallace, B. A. Dreaming Yourself Awake: Lucid Dreaming and Tibetan Dream Yoga for Insight and Transformation. Boston and London: Shambhala Publications, 2012.

190. Wallace V., 2001 — Wallace, V. A. The Inner Kalacakratantra: A Buddhist Tantric View of the Individual. New York: Oxford University Press, 2001.

191. Ware, 2011 — Ware, B. The Top Five Regrets of the Dying: A Life Transformed by the Dearly Departing. Bloomington, IN: Balboa Press, 2011.

192. Ways of Enlightenment, 1993 — Ways of Enlightenment: Buddhist Studies at Nyingma Institute. Berkeley: Dharma Publishing, 1993.

193. Welwood, 2008 — Welwood, J. Intimate relationship as spiritual crucible // Shambhala Sun 17. 2008. № 2.

194. Wilber, 1995 — Wilber, K. Sex, Ecology, Spirituality: The Spirit of



Evolution. Boston: Shambhala Publications, 1995.

195. Wilber, 1996 — Wilber, K. A Brief History of Everything. Boston: Shambhala Publications, 1996.

196. Willis, 1979 — Willis, J. D. On Knowing Reality: The Tattvartha Chapter of Asanga's Bodhisattvabhumi. Delhi: Motilal Banarsidass, 1979.

197. Yamasaki, 1998 — Yamasaki, T. Shingon: Japanese Esoteric Buddhism. Trans. Richard and Cynthia Peterson. Boston: Shambhala Publications, 1988.

198. Yeshe, 1998 — Yeshe, Lama Thubten. The Bliss of Inner Fire: Heart Practice of the Six Yogas of Naropa. Boston: Wisdom Publications, 1998.

199. Yeshe, 2011 — Yeshe, Lama Thubten. Life, Death, and After Death. Boston: Lama Yeshe Wisdom Archive, 2011.

200. Young, 1999 — Young, S. Dreaming in the Lotus. Boston: Wisdom Publications, 1999.

201. Zajonc, 1993 — Zajonc, A. Catching the Light: The Entwined History of Light and Mind. Oxford: Oxford University Press, 1993.

202. Zaleski, Kaufman, 1998 — Zaleski, P., Kaufman, P. Gifts of the Spirit: Living the Wisdom of the Great Religious Traditions. San Francisco: HarperCollins, 1998.

203. Zopa Rinpoche, 2003 — Zopa Rinpoche, Lama Thubten. Advice and Practices for Death and Dying for the Benefit of Self and Others. Portland: FPMT, 2003.

204. Zopa Rinpoche, 2008 — Zopa Rinpoche, Lama Thubten. Heart Advice for Death and Dying. Portland: FPMT Education Publications, 2008.

205. Zopa Rinpoche, McDonald, 2010 — Zopa Rinpoche, Lama Thubten, McDonald, K. Wholesome Fear: Transforming Your Anxiety about Impermanence and Death. Boston: Wisdom Publications, 2010.



# 1

[Anyen Rinpoche, 2010, 3].

## 2

[Уильям Шекспир. Мера за меру. М.: «Эксмо-Пресс», 1999. Действие III, сцена первая].

## 3

«Бардо» переводится как «промежуток», «интервал», «промежуточное состояние», «переходный процесс» или «между».

## 4

При таком подходе смерть, являясь окончанием жизни, рассматривается как главное препятствие. Однако при надлежащем отношении величайшее препятствие становится величайшей возможностью. В буддизме традиционно выделяют четыре вида препятствий, четыре *мары*. «Мара» означает «убийство», «разрушение»; мара, которого иногда называют буддийским «дьяволом», — это воплощение смерти. Мара символизирует всё, что мешает на духовном пути. *Мритью-мара* (Владыка Смерти) является вторым из четырёх мар, к которым относятся: *скандха-мара* (мара психо-физических совокупностей), *мритью-мара* (мара смерти), *клеша-мара* (мара омрачающих эмоций) и *деванутра-мара* (мара-сын богов). Однако при правильном подходе смерть перестаёт быть препятствием на пути. Она становится *путём*.

## 5

[Tibetan Book of the Dead, 1975, 78]. Под словом «это» понимается отвлечение. Кроме того, «этим» может быть названо само бардо. Отношение к бардо, лишённое отвлечений, — это линия, отделяющая будд от живых существ.

## 6

Среди множества текстов о карме одним из основных является «Абхидхармакоша-бхашья» Васубандху [Vasubandhu, 1988, vol. 2, 551–690]. Учения о перерождении и различных планах существования: [Ibid., 365–473]. Краткое, но элегантное доказательство логики реинкарнации см. в предисловии Далай-ламы к книге [Coleman et al., 2005. xxi–xxviii].



## 7

Описания воззрений других древних и современных традиций: [Johnson, McGee, 1998] и [Doore, 1990]. Различные воззрения внутри буддизма: [Becker, 1993]. Трангу Ринпоче однажды спросили, почему в буддизме так много говорится о боли, страданиях и смерти — задававшему вопрос это казалось удручающим. Он спросил Ринпоче, почему буддизм не может, подобно другим религиям или даже школам нью-эйдж, изобразить более радужную картину посмертного существования. Выслушав жалобу молодого человека на «тёмную сторону» буддизма, Ринпоче лишь сказал: «Страдания, боль и смерть — не выдумки буддизма».

## 8

Карл Беккер пишет: «Небеса, суд и сценарии превращения в призраков, описанные другими религиозными традициями, имеют такое же право претендовать на истинность; жизнь после смерти обусловлена культурой в той степени, в которой её образы проецируются субъектом восприятия, испытывающим влияние взрастившей его культуры» [Becker, 1993, 103].

## 9

О процессе культурной адаптации см.: [Dzogchen Ponlop Rinpoche, 2010].

## 10

На своём вебсайте [www.inspirationandchai.com](http://www.inspirationandchai.com) медсестра Бронни Уэр, работающая со смертельно больными пациентами, кратко резюмирует содержание своей книги [Ware, 2011] в следующих пяти пунктах:

1) *Жаль, что мне не хватило смелости прожить жизнь так, как хотелось мне, а не так, как ожидали от меня другие.* Это самое распространённое сожаление. Когда люди осознают, что их жизнь почти окончена, и трезво оглядываются на неё, они легко замечают, сколько заветных желаний так и не сбылось. Большинство умирающих не пытались исполнить и половины своих заветных желаний и уходят из жизни с осознанием, что это произошло в силу принятых — или не принятых — ими решений. <...> Здоровье даёт свободу, которую почти никто не замечает до тех пор, пока не лишится её.

2) *Жаль, что я так много работал.* Это говорили все пациенты-мужчины, за которыми я ухаживала. Они пропустили взросление своих детей и не были рядом со своей супругой. Женщины также упоминали об этом сожалении, но так как большая часть моих пациенток принадлежала к старшему поколению, они не были обременены обязательством зарабатывать деньги для своей семьи. Все мужчины, за которыми я ухаживала, глубоко сожалели, что потратили такую значительную часть отведённого им времени «у станка».

3) *Жаль, что мне не доставало смелости выразить свои чувства.* Многие подавляли свои чувства, чтобы поддерживать мирное сосуществование с другими людьми. В результате они обрекли себя на серое существование и так и не стали теми, кем действительно могли стать. У многих возникали заболевания, ставшие результатом затаённой горечи и обиды.

4) *Жаль, что я не поддерживал контакт с друзьями.* Люди часто не осознают подлинной ценности старых друзей, пока не наступят последние недели их жизни, и связаться с друзьями будет уже невозможно. Многие были настолько поглощены собственными жизнями, что позволили самым драгоценным дружеским отношениям с годами угаснуть. Многие глубоко сожалеют о том, что не уделили дружеским отношениям времени и сил, которых они заслуживали. Умирая, все скучают по своим друзьям.

5) *Жаль, что я не позволил себе быть счастливее.* Это на удивление распространённый вид сожалений. Многие люди до самых последних дней не осознают, что счастье — это выбор. Они застревают в старых моделях поведения и привычках. Так называемый «комфорт» привычного распространяется как на эмоции, так и на физическое существование. Страх перемен заставляет изображать перед другими, а также перед самим собой удовлетворённость, тогда как глубоко внутри люди горячо желают, чтобы в их жизнь вернулись искренний смех и возможность от души подурочиться.

Кхенпо Цултрим Гьяцо Ринпоче в своих учениях говорит о трёх формах

внимательности. Первая из них — это «намеренная внимательность», как таковая являющаяся одним из ментальных факторов и растворяющаяся, когда ментальные факторы растворяются в сиянии (см. «Внутреннее растворение» в главе 3). Второй, говорящий о более высоком уровне развития тип внимательности, — это «безусильная внимательность», то есть внимательность, осознающая истинную природу ума. С усилением реализации внимательность достигает ещё более высокого третьего уровня неконцептуальной и осознающей «спонтанной внимательности». Две последние формы внимательности не умирают. Далее в этом разделе пойдёт речь о бесформенной шаматхе, являющейся вратами к этим двум последним формам бессмертной внимательности.

## 11

В список литературы также включены выходные данные тех из источников, которые уже были изданы на русском языке. — *Прим. ред.*

## 12

[Из выступления в центре «Шамбала Маунтин». 22 июня 2011 года].

# 13

[Согъял Ринпоче, 2012, 43].



## 14

*Бодхичитта* — это «пробуждённый ум-сердце», который является основой буддизма махаяны. Это сострадание, любовь и доброта по отношению к себе и другим, связанная с безусловной любовью матери к своему дитя. Бодхичитта — это переживание такой любви по отношению ко всем без исключения существам. Дилго Кхьенце Янгси Ринпоче сказал: «Если выразить суть всего учения Будды в нескольких словах, она такова: пусть твоё сердце будет добрым».

# 15

[Тенга Ринпоче. Выступление в центре «Карма Дзонг», Галифакс, Новая Шотландия. 6 декабря 1991 года. Перевод: Карма Цултрим Палмо].

## 16

[Выступление «Слушание, размышление, медитация» в центре «Шамбала Маунтин». 6 июля 1999 года].

## 17

То, что мы называем «Тибетской книгой мёртвых», является переводом всего лишь трёх из четырнадцати глав полного текста. Первый полный перевод под редакцией Коулмана был значительным достижением. В свою очередь эти четырнадцать глав входят в более крупный цикл учений (связанных с «Гухьягарбха-тантрой»), состоящий из более чем шестидесяти пяти отдельных текстов. См. [Tibetan Book of the Dead, 2006].

Медитация внимательности практикуется во всех школах буддизма. Это фундаментальная медитация, на которой основываются все остальные. Без прочного основания внимательности другие практики не будут стабильными. Наставления по шаматхе как способу развития внимательности лучше всего получить от квалифицированного учителя медитации, однако её процесс также описан во многих книгах. См. [Sakyong Mipham Rinpoche, 2003]. Алан Уоллес — один из главных пропагандистов шаматхи в том виде, в котором она представлена в тибетской традиции. См. его книги [Wallace B., 2006] и [Wallace B., 2011]. См. также [Kabat-Zinn, 1994].

Кхенпо Цултрим Гьяцо Ринпоче в своих учениях говорит о трёх формах внимательности. Первая из них — это «намеренная внимательность», как таковая являющаяся одним из ментальных факторов и растворяющаяся, когда ментальные факторы растворяются в сиянии (см. «Внутреннее растворение» в главе 3). Второй, говорящий о более высоком уровне развития тип внимательности, — это «безусильная внимательность», то есть внимательность, осознающая истинную природу ума. С усилением реализации внимательность достигает ещё более высокого третьего уровня неконцептуальной и осознающей «спонтанной внимательности». Две последние формы внимательности не умирают. Далее в этом разделе пойдёт речь о бесформенной шаматхе, являющейся вратами к этим двум последним формам бессмертной внимательности.

## 19

Уравнение страдания, предлагающее один из способов работы с ним, таково: страдание = боль + сопротивление. Если вычесть сопротивление, сложное страдание превращается в простую боль.

## 20

Бардо дхарматы есть между любыми двумя мыслями (это промежуток безмолвия между ними), между любыми двумя днями (глубокий сон без сновидений) и между любыми двумя жизнями. Смерть подобна длинной паузе между двумя циклами дыхания. См. рис. 3 (песочные часы), на котором четвёртое мгновение показано как точка безвременья в центре. В данном контексте верхняя часть песочных часов может символизировать прошлое, центральная точка — настоящее (а также портал, ведущий к четвёртому мгновению), а основание — будущее. О четвёртом мгновении см. [Padmasambhava, 1998, 62].

## 21

Когда что-то кроме нас самих поглощает нас настолько, что мы теряем себя в этом, мы в какой-то степени обнаруживаем четвёртое мгновение. Дэвид Брукс говорит: «Удовлетворение — это побочный продукт того, как люди подходят к своим задачам... В основном мы эгоистичны и защищаем лишь свои интересы, и всё же жизнь обретает смысл только в те мгновения, когда „я“ растворяется в какой-то задаче. Цель жизни не в том, чтобы найти себя. Она в том, чтобы потерять себя» [The Denver Post. 1990. June, 1]. Фокус в том, чтобы потерять себя правильно. Если вы теряете себя в мыслях, воспоминаниях, ожиданиях или в жизни вообще, это просто отвлечение, противоположное шахматхе. Правильно потерять себя значит обнаружить четвёртое мгновение. Это позволяет вам оказаться на месте реальных событий, в эпицентре, а не где-то на периферии.



## 22

См. прим. 17 о трёх стадиях внимательности и их вершине — спонтанной внимательности, неконцептуальной зоне присутствия. См. также [Csikszentmihalyi, 1990]. Шаматха делится на девять стадий. Развитие шаматхи означает достижение девятой стадии.

## 23

См. наставления по медитации в книге [Sakyong Mipham Rinpoche, 2003, 36–114] или на сайте [www.andrewholecek.com](http://www.andrewholecek.com).

## 24

Именно поэтому йога сновидений, о которой пойдёт речь ниже, является жемчужиной практики подготовки к бардо, а шаматха и випашьяна — лучшим способом подготовки к йоге сновидений. Кроме того, мы только что впервые ощутили могущественную силу равностного отношения, к теме которого ещё не раз вернёмся. Всё, что возникает, одинаково в том смысле, что является только умом. Тонкости темы «только ума» описаны в книге [Brunnhölzl, 2009, 14–78].

## 25

Эти четыре краткие формулировки, также называемые четырьмя разворотами, сочинил Падмасамбхава. Их можно воспринимать как символ прогулок принца Сиддхартхи за пределы дворца, в конечном итоге сделавших из молодого принца Будду. Во время этих прогулок Сиддхартха столкнулся со старением, болезнью и смертью, развил дух отречения, превративший его из *чипы* (внешнего, или чужака) в *нангпу* (внутреннего, или своего). Тибетское слово «нангпа» означает также «буддист». Пока мы не вступили на духовный путь, мы являемся чужаками, «внешними». Мы одержимы погоней за материальными вещами и блуждаем в сансаре. Четыре напоминания обращают ум внутрь, направляя его в правильную сторону. Будда обнаружил, что просветление — это то, что происходит внутри. Более подробно о четырёх напоминаниях см. [Thrangu Rinpoche, 2001a].

## 26

Отвлечения проявляются от мгновения к мгновению (микрогенез) и от жизни к жизни (онтогенез). Алан Уоллес пишет о том, как легко сбиться с пути: «В общем, появилась эта очень крутая видеоигра... А потом вышел тот отличный фильм... Потом их друзья решили пойти выпить пива, и они ответили: „Почему бы нет?..“. А потом у них начались те по-настоящему интересные отношения... А потом, а потом... а потом их жизнь закончилась» [Wallace B., 2011, 41].

[Написано видьядхарой Чогьямом Трунгпой Ринпоче на английском языке. Авторское право: Чогьям Трунгпа, 1974. Используется со специального разрешения. Все права защищены].

Согьял Ринпоче пишет: «Задайте себе два вопроса. Помню ли я в каждый момент о том, что умираю — как умирают все и вся, и всегда ли в связи с этим отношусь ко всем существам с состраданием? Стало ли моё понимание смерти и непостоянства таким острым и неотложным, что каждую секунду я посвящаю движению к просветлению? Если вы можете ответить „да“ на оба эти вопроса, вы действительно поняли, что такое непостоянство» [Sogyal Rinpoche, 1995, 27].

## 29

С точки зрения пяти путей, ведущих к пробуждению, самые серьёзные практикующие «сберегают» свою жизнь на первом пути — пути накопления, пути вложений. Это переход от расточительных трат (этой жизни) к вложениям (в будущие жизни), отражающий превращение из чипы (чужака, внешнего) в нангпу (своего, внутреннего). Чужаки транжируют, свои вкладывают.



## 30

[Сакьонг Мипам Ринпоче. Выступление «Введение в двенадцать нидан» в центре «Шамбала Маунтин». 2 июля 1999 года].

## 31

Те, кто продолжает жить, должны размышлять о трёх видах страданий (страдание страдания, страдание перемен и всепроникающее страдание), а также о четырёх напоминаниях. Размышления об этих семи пунктах остужают пыл любых сансарических устремлений. Их можно рассматривать как подмножества непопулярной и бескомпромиссной первой благородной истины — истины о страдании, которая гласит, что если вы как следует присмотритесь, то увидите, что в сансаре не бывает счастливых финалов.

Четыре напоминания похожи на христианскую практику *memento mori*, «помни о своей смертности». Памятование о том, что вы умрёте, поможет вам прожить жизнь во всей её полноте. Сама формула *memento mori* является частью учения о «четырёх последних вещах» (христианского понимания окончательной реальности, ожидающей человечество и вселенную): смерти, страшном суде, небесах и аде.

С точки зрения буддизма на первой стадии бардо дхарматы, когда обнажается природа ума, то, что *открывается*, одинаково для всех, но *переживается* по-разному. Природа ума — это переживание пустотности в смысле пустоты, или свободы переживания от любых поверхностных структур. Она бесформенна. Нет ничего кроме бесформенного осознания, сырого и обнажённого ума — до того, как он облачается в концептуальный или культурный наряд. Природа ума ничем не омрачена. Хотя это ничто (пустотность) открывается, оно не переживается большинством людей. Если вы не успели познакомиться с пустотностью перед смертью, она будет «переживаться» как отсутствие переживания, т.е. как забытьё. То же самое происходит, когда вы еженощно проваливаетесь в глубокий сон без сновидений, который для большинства людей является просто бессознательным состоянием. Лишь когда ум отстраняется от своей обнажённой, пустой и бесформенной природы и начинает облачаться в привычные тенденции, переживание становится сознательным. Именно здесь оказывается важным различие между сознанием и мудростью. Сознание всегда двойственно; оно всегда воспринимает что-то «другое». Мудрость же недвойственна. Причина, по которой мы теряем сознание во время сна без сновидений и смерти, заключается в том, что это сферы недвойственности — в них в буквальном смысле нечего переживать. Бесформенное осознание либо распознаёт себя, что является мудростью, либо нет. Двойственное сознание (эго) опустошается, когда открывается недвойственная мудрость. Мы вернёмся к этой сложной, но важной теме, когда будем говорить о бардо дхарматы в главе 3, а также во вступлении к главе 4.

## 33

Если вы серьёзно относитесь к теоретической подготовке, можете прочесть несколько книг, упомянутых в библиографии. Людям с академическим складом ума окажут неоценимую помощь [Dzogchen Ponlop Rinpoche, 2006] и [Fremantle, 2001]. Среди более доступных изданий не знает себе равных «Тибетская книга жизни и смерти» Согьяла Ринпоче. Кроме того, стоит упомянуть такие содержательные и практичные книги, как [Thrangu Rinpoche, 1997], [Chökyi Nyima Rinpoche, 1991] и [Tulku Thondup Rinpoche, 2005].

## 34

Наставления по тонглену см. в книге [Chödrön, 1994], а также на сайте *andrewholecek.com* (аудиолекции).

## 35

Этот термин принадлежит традиции махамудры. Как утверждает Тензин Вангьял Ринпоче, в бонском дзогчен есть схожие по духу практики: «Например, система *дзогчен атри* предлагает группу последовательных практик, благодаря которым человек учится поддерживать осознанность, выполняя добродетельные, нейтральные и недобродетельные действия». См. [Tenzin Wangyal, 2011, 85].

## 36

Эти практики по своему духу считаются тантрическими, поскольку тантра, или ваджраяна, подразумевает превращение яда в лекарство. Практикующий тантру — это алхимик, превращающий олово в золото, заблуждение в мудрость. Тантра не отвергает ничего. Всё привносится на путь и трансформируется в пробуждённость. На высших уровнях тантры практикующие выполняют действия, которые обычно привязывают человека к сансаре, и трансформируют их в то, что освобождает от сансары.

## 37

Джон Кабат-Зинн посвятил значительную часть своей жизни привнесению внимательности в боль, или боли во внимательность. См. его книгу [Kabat-Zinn, 1990].



Ещё одна перевёрнутая медитация и способ подготовки к бардо становления — это практика подготовки к дзогчен *кхорде рушен*. В ходе этой медитации мы должны погрузиться в каждый из шести миров (богов, завистливых полубогов, людей, животных, голодных духов и адские миры), преувеличивая эти шесть основных проявлений сансарического ума. Делая это добровольно, мы можем уже сейчас установить новые отношения с данными состояниями ума, которые без такой подготовки станут состояниями реальности, когда мы примем настоящее рождение в одном из шести миров по окончании бардо становления.

Медитация на кладбищенской земле — это тантрическая перевёрнутая медитация. Если вы способны практиковать, находясь на кладбище, вы можете стать сиддой и трансформировать кладбищенскую землю в чистую землю.

Тот страх, который швыряет нас в следующее рождение, становится основой, на которой мы бессознательно строим всю свою жизнь. Фильмы ужасов работают с грубым уровнем этого страха, давая нам отправную точку для работы. Страх — это фундаментальная сансарическая эмоция, стремление сжаться, которое управляет нашей жизнью и берёт начало в бардо. Установление отношений со страхом, особенно со страхом потери опоры — с истиной о нашем не-существовании, — имеет первостепенную важность.

## 40

Существует двадцать семь состояний сансарического существования, подразделяющихся на три сферы: желаний, форм и бесформенную. (Иногда в эти сферы включают больше двадцати семи состояний, а иногда — меньше.) Вход в определённую сферу — форма, которую мы примем в следующей жизни, если только не родимся в чистой земле — является результатом развития двадцати семи соответствующих состояний ума. Практика чистой земли развивает возвышенные состояния ума как более просветлённую альтернативу двадцати семи сансарическим состояниям.

## 41

Это лишь некоторые из преимуществ; см. одну из немногих тибетских трактовок этого вопроса в книге [Tulku Thondup Rinpoche, 2005].

Занимаясь изучением буддизма Шамбалы, я спросил Трангу Ринпоче, знакомого с этой традицией и бывшего близким другом основавшего её Чогьяма Трунгпы Ринпоче (Друк Сакьонг), куда должны отправиться изучающие буддизм Шамбалы — в чистую землю Шамбалы или Сукхавати. После некоторого размышления Ринпоче ответил, что те, у кого сильна связь с этой землёй, должны стремиться родиться в Шамбале, а все остальные должны стремиться к рождению в Сукхавати. Мне самому в связи с этим ответом кажется, что те, в ком сильно желание служить этой земле и защищать её, должны стремиться к рождению в Шамбале. Когда Тулку Тхондупу задали вопрос о Шамбале как чистой земле, он сказал: «Эта чистая земля наиболее близка к нашей земле». «Сакьонг», или глава линии Шамбалы, буквально означает «земли (са) защитник (кьонг)». У изучающих эту традицию есть собственные ритуальные тексты, сочинённые Сакьонгом Мипамом Ринпоче. (Традиционно вход в Шамбалу пролегает через посвящение Калачакры, а не через пхову.)

Во время моей недавней поездки в Непал некоторые консультировавшие меня ламы сообщали, что Семнадцатый Кармапа говорит и пишет о практиках «новой» чистой земли с таким же уровнем доступа, как Сукхавати. Одна из уникальных характеристик этой чистой земли заключается в том, что будда, правящий этой чистой землёй (в каждой чистой земле есть главный будда), женат и является домохозяином. Видение этой чистой земли в целом мирское, и в этом её сходство с Шамбалой. В этой чистой земле также действует уникальный связующий принцип. Если человек должен, к примеру, предстать перед судом, судья и полицейские будут того же возраста и размера, что и сам человек, а если человек должен отправиться к доктору, доктор проявится в том же возрасте и телосложении, что и пациент. Здесь нет иерархий власти, так что общение и установление связи происходят с лёгкостью. (Из личного разговора с Ламой Тенамом и Ари Голдфилдом.)

Первый бхуми, или «земля», связан с прямым постижением пустотности. Это также третий путь, путь видения, на котором вы впервые видите пустотность. Некоторые учителя утверждают, что с достижением первого бхуми достигается бессмертие. Остальные девять бхуми — это развитие и усиление привыкания к пустотности, которое представляет собой четвёртый путь — путь медитации, или, буквально, путь привыкания (*гом*).

## 43

Некоторые учителя утверждают, что попасть в Сукхавати можно лишь получив посвящения Амитабхи или Ченрезига. См. [Kalu Rinpoche, 1995, 102]. О четырёх причинах рождения и ритуальной практике см. раздел «Appendix A» в [Tulku Thondup Rinpoche, 2005]. Сутры чистой земли можно получить в центре буддийских переводов и исследований Нумата («Numata Center for Buddhist Translation and Research»).

Одна моя подруга, которая была рядом с умирающим членом сангхи, рассказала мне, что за миг до смерти его лицо просияло, и, счастливо улыбаясь, он произнёс свои прощальные слова: «Такси в Сукхавати подано».

См. раздел этой книги «Сила заслуги». Заслуга — это практически то же самое, что хорошая карма. Она является краеугольным камнем учения о чистой земле. Заслуга — это то, что создало Сукхавати и передаётся нам Амитабхой, позволяющим нам родиться там. Добрые дела — лучший способ накопления благой заслуги. См. многочисленные упоминания о заслуге в [Gómez, 1996].

## 45

На сайте Карма Трияна Дхармачакра ([www.namsebangdzo.com](http://www.namsebangdzo.com)) вы можете заказать эту молитву в красивом оформлении или загрузить её на свой компьютер.



## 46

«Ваджраяна», или «несокрушимая колесница» — это третья из трёх ян, или колесниц, буддизма. Её воззрения совпадают с воззрениями второй яны, или махаяны, «великой колесницы», однако в ваджраяне существует больше методов реализации этого воззрения. Она практически синонимична тибетскому буддизму и является основной яной, учениям которой следует эта книга. Первая колесница — это хинаяна, «малая колесница». См. краткое описание ян в четвёртой части книги [Snelling, 1991]. Подробное исследование трёх ян: [Ray, 2000] и [Ray, 2001].

## 47

Они располагаются в центре Колеса жизни и символически изображаются как свинья (неведение), петух (страсть) и змея (агрессия), причём каждый из ядов питается другим ядом и возникает из него. В сущности, агрессия возникает из страсти, возникающей из неведения — корня двух других ядов. См. рис. 4.

## 48

По оценке учёных, учения о чистых землях составляют примерно тринадцать процентов всех текстов китайского канона. Учению о чистых землях посвящены более 290 сутр и шастр, и это без учений о Сукхавати, содержащихся в тантрах. См. [Rayne, Tanaka, 2004], а также серию статей, написанных мной для журнала «Bodhi» с осени 2007 года.

Когда Трангу Ринпоче задали вопрос о символической интерпретации Сукхавати, он твёрдо ответил, что это не просто символ. Он решительно заявил, что Сукхавати существует, и отмёл «умное» предложение рассматривать Сукхавати как чисто эвристический метод. С точки зрения тантрических чистых земель любое проявление окружающей среды — хорошее или дурное — возникает из ума. Оно не имеет истинного внешнего, собственного, отдельного, независимого от нас существования.

## 50

Каждый слог этой мантры связан с одним из шести миров и может блокировать рождение в этом мире. «Ом» блокирует вход в мир богов; «ма» — мир завистливых полубогов; «ни» — мир людей; «пад» — мир животных; «ме» — мир голодных духов; «хум» — адские миры. Эта мантра — вероятно, одна из самых известных мантр тибетского буддизма — также служит для блокирования входа в психологические состояния, связанные с шестью мирами, благодаря чему предотвращается происходящее от мгновения к мгновению перерождение в сансаре: «ом» блокирует гордыню (богов); «ма» блокирует зависть (завистливых полубогов); «ни» блокирует страсть (людей); «пад» блокирует неведение (животных); «ме» блокирует жадность (голодных духов); «хум» блокирует агрессию (жителей адских миров). Если не пытаться контролировать эти состояния при жизни, после смерти любой из этих психологических миров может толкнуть человека к рождению в соответствующем онтологическом мире. См. описание удивительных полезных свойств повторения этой мантры в комментарии Ламы Сопы «The Benefits of Powerful Mantras» в книге [Zopa Rinpoche, 2003].

## 51

Это одна из причин, почему в йоге божества они визуализируются над макушкой головы. Как обычно, существуют разные варианты подготовки к внезапной смерти. Например, вы можете заменить мантру Ченрезига мантрой Амитабхи «Ом амидэва хри». Вместо того чтобы закрывать ненужные двери, эта мантра открывает нужную. Смысл в том, что всё должно быть предельно просто.

## 52

Это тренировка проспективной памяти, памятования о том, что должно быть сделано в будущем. Это центральная практика осознанных сновидений/йоги сна, в ходе которой мы учимся просыпаться во сне. Дзогчен Понлоп Ринпоче рекомендует готовиться к внезапной смерти посредством вызывания многократных вспышек осознания махамудры или дзогчен в течение дня. Этот совет также можно опробовать в качестве тренировки проспективной памяти. Например, каждый раз, когда вы слышите звук самолёта или гудок машины, приучите себя реагировать открытием своего ума чистому осознанию. Просто мгновенно расслабьтесь и откройтесь.

А как быть со смертью во сне? В чём её недостатки? Единственный недостаток для практикующего — если только он не находился в состоянии осознанного сна или осознанных сновидений — в том, что он лишается возможности воспользоваться действием ближайшей кармы. (См. прим. 54 о четырёх видах переходной кармы.) Так что *нирманакая-пхова* (то, что мы обычно считаем пховой) будет невозможна. Практикующий также лишается возможности выполнять любые другие практики умирания, требующие намеренного осознания, например повторение мантры. Для большинства людей смерть во сне означает, что игру подхватят и поведут оставшиеся три вида кармы: тяжёлая, привычная и случайная. Однако существуют ещё четыре вида пховы, которые можно использовать, если человек практиковал их прежде. *Дхармакая-пхова* — это, в сущности, пребывание в природе ума, которое с человеком, опытным в бесформенной медитации, происходит спонтанно. *Самбхогакая-пхова* — это плод стадии порождения и также может случаться естественно в результате выполнения в прошлом практики йидама. *Пхова гуру-йоги* — это пхова преданности, для которой потребуется больше сознательных усилий. Пятая форма пховы — небесная пхова, или кхечари-пхова — это пхова осознанных сновидений (связанная с йогой сна, входящей в Шесть йог Наропы). Если вы в результате практики развили навыки осознанных сновидений/йоги сна, в случае смерти во сне следует использовать именно эту пхову. См. [Thrangu Rinpoche, 1997, 42–52].

Многие умирают в состояниях наподобие комы или во сне. Такую смерть не следует считать смертью второго сорта. У сильных практикующих всё будет хорошо вне зависимости от того, как они умрут. Остальным людям придётся положиться на силу своей кармы, а также на способность пробудиться в бардо. И всё же развитые навыки йоги сновидений (или сна) будут крайне полезны. Если человек может пробудиться и осознать тот факт, что находится в бардо, он может использовать любую из описанных далее техник для искусного изменения условий бардо. Если же он не может этого сделать, ему придётся положиться на свою хорошую карму.



## 54

Четыре благородные истины — это (1) истина о страдании; (2) истина о причине страдания; (3) истина о прекращении страдания; и (4) истина о пути, ведущем к прекращению страдания. Первые две истины — это две плохие новости, вторые — две хорошие.

Этот принцип связан с силой ближайшей кармы, второго из четырёх видов кармы, действующих в любой момент перехода, в любом бардо и определяющих вид следующего мгновения или следующей жизни. Пхова, практика чистой земли и йога сновидений работают с этим видом переходной кармы. Например, тот, кто выполнял практику чистой земли, будет бесконечно повторять мантру Амитабхи, чтобы проложить себе путь к рождению в Сукхавати. Если вы думаете об Амитабхе сейчас, то, когда вы умрёте, это может перенести вас в его чистую землю.

Четыре типа кармы перечислены в порядке убывания силы и важности: (1) тяжкая, или тяжёлая, карма — карма, имеющая наибольшую силу; (2) ближайшая карма — карма, которая оказывается ближе всего и непосредственно предшествует следующему мгновению жизни; (3) привычная карма — карма наших привычек; (4) случайная карма из прошлых жизней или предшествующих мгновений. Ближайшая карма, а значит, пхова и практика чистой земли, следует принципу, что последняя вещь, оказавшаяся в вашем уме перед входом в бардо, обычно становится первой вещью, обнаруживающейся в вашем уме после выхода из бардо. Работать с ближайшей кармой значит оставить хороший приветственный подарок, который встретит вас на другой стороне. Более подробно о четырёх видах кармы см. [Kornfield, 1993, 277].

## 56

[Речь Кхенпо Каргара Ринпоче «Умирание, смерть и переходное состояние» в монастыре Карма Трияна Дхармачакра, 16 сентября 1981 года. Перевод на английский: Нгодруб Церинг Буркхар].

Чтобы уравновесить эти утверждения, я спросил Трангу Ринпоче, насколько сильно мы должны беспокоиться о своём следующем рождении и что с ним делать. Он ответил, что искренним практикующим с добрым сердцем, которые помогают другим, усердно практикуют и учатся, не о чем волноваться. Однако даже в этом случае Трангу Ринпоче говорит о силе кармы: о том, что если создать достаточно хорошей кармы, эта карма о нас позаботится.

Понятие *трикаи* появилось в хинаянской школе *сарвастивада* и получило развитие в махаяне. Три кай можно рассматривать как *вертикальную* мандалу, или организующий принцип. Их можно описывать последовательно или как проявляющиеся одновременно. Если рассматривать их одновременно, дхармакая — это видение открытости, пустотности всего, что возникает; самбхогакая — это видение энергетического, практически эмоционального или «цветового» качества; нирманакая же — это ясность самого проявления.

Некоторые мастера относят освобождение на уровне дхармакаи к первой стадии сияющего бардо дхарматы, а освобождение на уровне самбхогакаи — ко второй стадии этого бардо. Трикая также связана с реализацией двойной пользы: реализация дхармакаи — это окончательная польза для себя, а реализация рупакай (кай с формой) — самбхогакаи и нирманакаи — это окончательная польза для других.

## 60

Махамудра («великая печать») — это пробуждённая природа ума и одно из высочайших учений тибетского буддизма. Трекчо («прорыв») — это практика и учение о прорыве к пробуждённой природе ума. Сутры *праджняпарамиты* — это обширный массив учений, описывающих пустотность с точки зрения махаяны, а *мадхьямака* («срединный путь») — это махаянская философская традиция, скрупулёзно исследующая тему пустотности.

Йога божества, или практика йидама, также называется медитацией стадий порождения и завершения. Лама Еше называет её практикой «эволюционных стадий». Стадия порождения (на которой вы и ваш мир возникает из пустотности и визуализируется как чистая форма) направлена на очищение рождения; стадия завершения (на которой вся визуализация вновь растворяется в пустотности) направлена на очищение смерти. Йога божества поднимает нас к более тонкому и полному ощущению того, чем мы на самом деле являемся. В сущности, мы — это тело света и звука (самбхогакая), а не только неуклюжее тело из плоти и крови (нирманакая). См. [Jamgön Kongtrul, 1996, 14–20] и [Ngawang Dhargyey, 1985, 94–95].



## 62

Сорок девять дней — это то время, которое большинство из нас проводит в бардо становления. Кроме того, Будда провёл сорок девять дней под деревом бодхи после просветления, прежде чем отправиться в мир и учить. В это время он решал, следует ли ему учить (он считал, что его прозрения настолько тонки и глубоки, что никто не сможет их понять) и как проявиться в мире. Его просветление было сродни бардо дхарматы; сорок девять дней, которые прошли, прежде чем он начал помогать другим, сродни бардо становления; а выход в мир, чтобы учить, сродни бардо жизни.

Более подробно о тёмном ретрите см. [Tenzin Wangyal, 1993], [Shardza Tashi Gyaltzen, 1993] или предисловие Трунгпы Ринпоче к «Тибетской книге мёртвых». Лучше даже не помышлять об этой практике без подготовки, а также прямого разрешения и надзора квалифицированного мастера. Между просветлением и безумием существует тонкая грань, и эта практика подводит вас к этой грани. Как выразился психиатр Р. Д. Лэйнг, «мистик плавает в том же океане, в котором тонет психотик».

## 63

Алан Уоллес снял небольшой фильм, где на фоне чтения дополнительных стихов, связанных с «Тибетской книгой мёртвых», показаны божества шитро. См. «Natural Liberation through Contemplating the Peaceful and Wrathful Deities» на сайте [www.vimalavideo.org/other.html](http://www.vimalavideo.org/other.html).

## 64

Афоризмы лоджонга сами по себе являются полноценным путём. В третьей части данной книги Дзигар Конгтрул Ринпоче говорит о том, какое отношение эти афоризмы имеют к смерти.

## 65

[Karthar Rinpoche, 2007, 55]. Сон и смерть тесно связаны. В греческой мифологии Морфей (бог сновидений) и Танатос (бог смерти) — братья. Они — сыновья Гипноса, бога сна, также символизирующего неведение. Иными словами, неведение порождает сновидения и смерть. Поскольку будды не спят ночью, они не умирают. Кроме того, слова «сон», «сновидение» и «смерть» в санскрите происходят от общего корня «свап».

## 66

[Кхенпо Цултрим Гьяцо Ринпоче. Выступление «Йога сновидений» в центре «Карме Чолинг». Июнь 1998 года. Перевод Джима Скотта].

Некоторые учителя утверждают, что число семь не следует воспринимать буквально и что оно подразумевает способность регулярно осознавать сновидения. См. [Padmasambhava, 1998, 161]. Программы по йоге сновидений проводят Алан Уоллес, Лама Тхарчин Ринпоче, Тензин Вангьял и Стивен Лаберж, а также я сам. Между йогой сновидений и осознанными сновидениями существует различие. Практика осознанных сновидений показывает вам, как проснуться внутри сна, что часто ведёт к всевозможным сансарическим активностям. Йога сновидений идёт на шаг дальше: после того как достигнута осознанность, вместо того чтобы наслаждаться сном, вы начинаете практику во сне.

Наставления по осознанным сновидениями и йоге сновидений: [Wallace B., 2012] (русскоязычная версия готовится к печати в серии «Самадхи» издательства «Ориенталия») и [Tenzin Wangyal, 1998].

[Khenpo Karthar Rinpoche. Op. cit., 56].

[Импровизированное выступление Ринпоче, перевод на английский Ари Голдфилда]. Йога иллюзорного тела может показаться неестественной практикой, однако в действительности она подразумевает видение вещей такими, какие они есть на самом деле. Гьятрул Ринпоче говорит: «Когда вы учите себя видеть всё живое и неживое лишённым самобытия, вы не просто накладываете свои представления на этот мир. Эта практика служит катализатором прозрения в природу реальности. Она начинается как процесс в воображении, но ведёт к прямому восприятию реальности» [Padmasambhava, 1998, 149].



# 70

[Сакьонг Мипам Ринпоче. Выступление «Четыре достоинства», Татамагуш, Новая Шотландия. Август 2003 года].

## 71

В двадцать семь состояний входят четыре мира без форм, семнадцать миров форм и шесть миров желаний (которые, в свою очередь, можно подразделить на шесть миров богов, четыре мира людей и не менее шестнадцати адов). См. [Hisao Inagaki, 1995, 116–118] и [Patrul Rinpoche, 1994].

Более подробно о пхове, относящейся к традиции сутр: [Mullin, 1998, 83]. Квалифицированные мастера публично дают передачи и наставления по пхове ваджраяны. Тантрические наставления по пхове: [Anyen Rinpoche, 210, 83–91]. Есть и другие, «мастера», квалификация которых вызывает сомнения, поэтому необходимо быть осторожными. Если вы сомневаетесь, поговорите с кем-то, кого вы знаете и кому можете доверять. В «Тибетской книге жизни и смерти» Согьял Ринпоче описывает «сущностную пхову», являющуюся общим методом переноса сознания, которому легко может научиться любой. См. [Согьял Ринпоче, 2012, 371]. Также см. раздел «Выбор духовной практики» в главе 4.

Выход через анус ведёт к рождению в адах, через гениталии — к рождению в мире животных, через пупок — среди богов мира желаний, через рот — среди голодных духов, через нос — человеком, через уши — среди ревнивых богов, через глаза — среди богов мира форм, через точку, удалённую на четыре пальца назад от линии роста волос, — среди богов мира без форм, через точку, удалённую на восемь пальцев назад от линии роста волос, — в чистых землях. Чагдуд Тулку Ринпоче утверждает, что практикующие дзогчен выходят через точку, расположенную на лбу сразу над глазами. Для буддистов традиции Шамбалы это утверждение добавляет привлекательности практике *лунгта*.

То, что покидает тело после смерти, называется *нерушимым бинду*. Это очень тонкий «ветер» (*прана*), поддерживающий очень тонкий ум. Это своего рода жемчужина ума. Во время смерти внешнее тело проваливается во внутреннее тело, состоящее из каналов (*нади*), текущих по ним ветров (*прана*), а также капель (*бинду*), которые перемещаются верхом на ветрах. Тругпа Ринпоче утверждал, что бинду — это сознание. См. главу 3 о внутреннем растворении в этой книге и [Fremantle, 2001, 184–193].

Брахмарандхру связывают с затылочным родничком, мягкой точкой на голове у младенцев, расположенной между двумя теменными костями и затылочной костью черепа. В индуистской тантре её также связывают с сахасрара-чакрой, символизирующей непривязанность к иллюзии. Это самая тонкая чакра, имеющая отношение к чистому сознанию, из которой проистекают все остальные чакры. Когда кундалини поднимается до этой точки, возникает переживание самадхи (единство с Богом в индуизме).

## 76

К таким знакам относятся зуд, острая головная боль, выпадение волос в брахмарандхре, выделение из этой точки крови, гноя или лимфы и, наконец, способность просунуть травинку куша (тонкую соломинку) в макушку головы. Некоторые люди, испытавшие околосмертный опыт или переживание выхода из тела, сообщают о сосущем ощущении в макушке головы в момент выхода из тела.

Существуют различные точки зрения на то, когда следует выполнять пхову. Согласно самому распространённому учению, это делается в конце внешнего растворения, когда вы ещё можете управлять своим дыханием. В других учениях говорится, что пхову можно выполнять при возникновении любых внешних знаков смерти. В ваших интересах не спешить, поскольку это будет равносильно самоубийству. Хотя пхова считается «методом освобождения через усилие», после возникновения знаков (которые проявляются быстрее, если практика выполняется в присутствии мастера) для её выполнения в момент смерти достаточно одного намерения. Тибетцы верят, что наличие шкур животных или мехов в комнате, где находится умирающий, может стать препятствием для пховы, а также что курение блокирует центральный канал, затрудняя пхову.



[Ibid.]. Возможно, Наропа имеет в виду другой способ подсчёта входов — два уха обычно считаются одним входом, так же как и два глаза (то есть в сумме два уха и два глаза дают два входа, а не четыре). То, как он получает девять входов в сансару вместо обычных восьми, остаётся неясным.

## 79

[Ibid, 365]. Более подробно о пхове: [Patrul Rinpoche, 1995, 351–367], [Chagdud Khadro, 1998] и [Dzogchen Ponlop, 2006, 142–159]. Здесь мы говорим о нирманакая-пхове. См. прим. 52 о пяти классических формах пховы.

## 80

Более подробно о божествах см. раздел «Мирные и гневные видения», с. 139.

## 81

Другой способ очищения кармы — это четыре противодействующие силы. Их можно запомнить как «четыре „П“»: (1) положившись на священный объект, учителя или даже их визуализацию, вы должны искренне и сильно (2) пожалеть, что совершили негативный поступок. Затем необходимо твёрдо (3) поклясться никогда больше не совершать этот поступок. После этого вы (4) применяете исправляющее средство — повторение мантры, накопление заслуг или любой другой позитивный акт очищения. Некоторые говорят, что этот процесс даже можно использовать для очищения кармы других людей. См. [Karma Lekshe Tsomo, 2006, 130] и [Tulku Thondup Rinpoche, 1995, 214].

Ошибочное представление о том, что вещи действительно существуют, является главным источником кармы. Поскольку мы принимаем все вещи так серьезно и удерживаем так крепко, словно они обладают истинным самобытием, мы реагируем на них негативным образом, что создаёт негативную карму. Когда мы видим вещи как иллюзорные или пустотные, мы перестаём негативно реагировать на них, карма пресекается, и достигается освобождение. Весь Второй поворот колеса Учения посвящён очищению, так что изучение сутр праджняпарамиты и мадхьямаки является основной формой очищения. См. раздел «Блокирование» в главе 5 о том, что делать после смерти.

Следует заметить, что помимо этих эзотерических практик ваджраяны в тибетской традиции существует множество практик долгой жизни, таких как практики Амитаюса и Тары. Эти практики не готовят к смерти, но помогают отодвинуть её на неопределённый срок как для нас самих, так и для других. См. [Mullin, 1998, 149–170, «The Longevity Yogas of the Bodhisattva of Life»]. Более эзотерической является почти исчезнувшая практика дронг-джуг, «мощная проекция в новое место обитания». Благодаря этой практике старый или больной человек может перенести своё сознание в труп недавно умершего молодого человека и, словно снимая старую одежду и надевая новую, принять новую форму и продолжить практиковать Дхарму. Кроме того, существует возможность покинуть своё тело и спроецировать в него чужое сознание. См. [Mullin, 1997, 68–69]. Я долго раздумывал над тем, стоит ли упоминать эти практики, так как боялся, что их неправдоподобность может поставить под сомнение другие практики тибетской традиции. Однако эти практики, какими бы поразительными они ни были, имеют место в тибетской танатологии. Это позволяет понять, почему тантрические методы считаются секретными: в отсутствие надлежащей подготовки они лежат далеко за пределами обычного ума.

## 84

Существует несколько вдохновляющих CD — и DVD-дисков с записями мастеров, дающих советы по умиранию — устные наставления, которые «громче ваших мыслей». См. [Sogyal Rinpoche. Heart Advice for the Moment of Death и Approaching Death], а также [Kyabje Trulshik Rinpoche, Sogyal Rinpoche. Advice for a Dying Practitioner] (записи доступны на сайте [www.tibetan treasures.com](http://www.tibetan treasures.com)). Эти вдохновляющие речи могут возвысить ум умирающего и служат разновидностью пховы традиции сутр.

# 85

[Анам Тхубтен Ринпоче. Выступление «Музыка и тишина», Пойнт-Ричмонд, Калифорния. 11 марта 2012 года].



## 86

См. [Anyen Rinpoche, 2010, 22–40]. Это практичная и небольшая книга о подготовке к смерти.

## 87

Другие идеи о том, что можно упомянуть в этом завещании, см. в приложении 1 (разделы «Духовный список» и «Прощальный список»).

Помимо трёх бардо смерти, существуют три бардо, связанные с жизнью: бардо жизни, бардо сновидений и бардо медитации. Мы всегда в бардо, всегда *между* двумя различными состояниями сознания.

# 89

[Chögyam Trungpa, 1991b, 178].

# 90

[Grof, 2006, 77].

# 91

[Tulku Thondup Rinpoche, 2005, i].

Завораживающее представление игры жизни и смерти: [www.poodwaddle.com/worldclock.swf](http://www.poodwaddle.com/worldclock.swf). Когда речь заходит о реинкарнации, у многих возникает вопрос, почему в этот мир приходит больше людей, чем его покидает. Почему эти цифры не совпадают? Задающие этот вопрос забывают об остальных двадцати шести состояниях сансарического существования и о том, что воплощённая жизнь путешествует через все эти миры. Более подробно о двадцати семи состояниях существования см. прим. 39 к главе 1.

Станислав Гроф — доктор медицины и философии и психиатр-новатор, разработавший радикальный подход, помогающий людям подойти к смерти. Имея за плечами более пятидесяти лет работы в области психоделической терапии, Гроф помогает умирающим уйти из этого мира, смещая и расширяя их сознание с помощью таких препаратов, как ЛСД. «Люди, пережившие психодуховную смерть и перерождение, видели этот опыт как репетицию того, что должно случиться с ними во время биологической смерти. Они сообщали, что в результате избавились от страха смерти и теперь рассматривали умирание как фантастическое приключение, как путешествие по сознанию, вызывающее священный трепет» [Grof, 2006, 292]. Люди, принимавшие ДМТ (диметилтриптами́н), также с уверенностью сообщают, что сознание продолжает существовать после смерти. Для нашего умирания полезно всё, что разрушает наше полное отождествление с формой. См. [Strassman, 2001] и [Horgan, 2003, 141–233]. Вопрос о том, чем являются переживания, вызываемые этими психотропными веществами — подлинным духовным опытом или просто наркотическими галлюцинациями, — остаётся открытым. Наркотики не являются духовным путём, но в лучшем случае способны привести человека на подлинный путь.



## 94

Более подробно об этом: [Third Karmapa Rangjung Dorje. *The Profound Inner Reality (Zabmo Nangdön)*, chs. 3–5] и посвящённые тантре тома в серии [Jamgön Kongtrul, 2005; 2008; 2007]. См. также комментарий к «Калачакра-тантре» [Khedrup Norsang Gyatso, 2004]. Описание трёх тел см. в [Fremantle, 2001, 173–193].

Поиграем с двойным смыслом слова *habit* [англ. 1) «привычка»; 2) «одеяние». — *Прим. пер.*]: наши дурные привычки возвращаются, когда приходит время одеваться, надевать привычки, тончайшее тело. Обнажённое бесформенное осознание, нерушимое тончайшее тело проходит через бардо дхарматы и наряжается для новой жизни в бардо становления. Прикрытие — это то, что делает относительная истина (тиб. *кундзоб* — «полностью прикрытый») с абсолютной истиной (*дхарматой*, обнажённой реальностью). Наконец, как мы увидим позже, это именно то, что кармическое бардо становления «делает» с сияющим бардо дхарматы.

См. прим. 93 о внутренних йогах.

## 97

См. [Fremantle, 2001], [Dzogchen Ponlop, 2006], [Thrangu Rinpoche, 1997], [Sogyal Rinpoche, 1993], [Chökyi Nyima Rinpoche, 1991], [Ngawang Dhargyey, 1985].

Тибетские системы классификации могут содержать десятки знаков, предвещающих смерть. См. «Self-Liberation by Knowing the Signs of Death», с. 130–148 в [Glenn H. Mullin, 1998]. Тайные знаки также возникают перед практикующими в глубокой медитации. Если практикующий видит знаки в ходе медитации, он может распознать их в момент смерти.

## 99

Пять *скандх* («групп», «агрегатов», или «совокупностей») — это пять составляющих, или аспектов, переживания, порождающих ощущение «я», эго. Пять *скандх* (в порядке от самой грубой к самой тонкой) — это форма, ощущение, распознавание, кармические образования и сознание. См. [Chögyam Trungpa, 1987].

## 100

Растворяется обыденный, или двойственный, уровень всех мудростей. Сами мудрости таковы: зеркалоподобная мудрость, мудрость равности, мудрость различающей осознанности, мудрость свершения и мудрость дхармадхату. Более подробно об этих мудростях см. [Chögyam Trungpa, 1981] или [Chögyam Trungpa, 1992] и [Rockwell, 2002] или [Rockwell, 2012].

# 101

О йогачаре вообще см. [Willis, 1979]. Подробнее о восьми сознаниях см. [Thrangu Rinpoche, 2004; 2003; 2002; 2001). Также см. введение в [Brunnhölzl, 2009].



## 102

Порядок растворения таков: пупочная чакра, сердечная чакра, горловая чакра, тайная чакра, макушечная чакра. Им соответствуют следующие ветры: равномерный ветер, ветер жизни, нисходящий ветер, восходящий ветер, всепроникающий ветер. См. [Fremantle, 2001, 224–233]. Главный текст об анатомии и физиологии тонкого тела: [Third Karmapa Rangjung Dorje. The Profound Inner Reality (Zabmo Nangdön)].

Все элементы связаны с женскими формами будд, и некоторые учителя говорят, что, распознав растворение элемента во время, когда оно происходит, мы достигнем освобождения в чистых землях этих будд. Распознав растворение элемента земли, мы можем освободиться в чистой земле Будды Лочаны; распознав растворение элемента воды — в чистой земле Будды Мамаки; огня — Будды Пандаравасини; ветра — Будды Самая Тары; пространства — Будды Дхатвишвари. Это сопоставление элементов и будд также помогает нам развивать чистое восприятие, или священное воззрение.

## 104

Предсмертный хрип вызывается накоплением жидкостей в дыхательной системе, вследствие которого дыхание начинает звучать, как полоскание горла.

## 105

Перед практиковавшими йогу божества в это время могут проявиться видения священного мира и мандала их божества, а также благословения этого божества.

«Сутра сердца» — главная сутра о пустотности, является также сутрой о смерти: «нет глаз, нет ушей, нет носа, нет языка, нет тела... [и наконец] нет ума». Для эго пустотность — это смерть. Мантра смерти, или освобождения: «Ом гате гате парагате парасамгате бодхи сваха» — «Ушёл, ушёл, ушёл за пределы, полностью ушёл за пределы, да будет так». Ушёл за пределы кошмара существования в освобождение пустотности, просторности, открытости. Ушёл за пределы относительного в абсолютное.

Один из таких мастеров — Намкха Дрима Ринпоче. Согьял Ринпоче также говорит, что безопасней начать пхову во время процесса растворения и повторить её несколько раз по ходу внешнего растворения.

«Пространство», в котором растворяется сознание, — это не физическое пространство, а пространство ума. Это дхармадхату, пространство реальности. Растворение сознания в пространстве на самом деле означает растворение сознания в мудрости. На санскрите мудрость — это «джняна», а сознание — «виджняна». Приставка «ви» означает «разделённый» или «раздвоенный», так что виджняна — это разделённая, или раздвоенная, мудрость. Это мудрость, расщеплённая надвое: на «себя» и «другого». По окончании внутреннего растворения виджняна вновь сливается с джняной. Разрыв наконец заживает.

Мы обычно используем выражение «достичь просветления» — такое представление резонирует с западной ментальностью, направленной на достижение. Это тонкое, но критичное искажение формулировки. Как мы можем достичь того, что уже у нас есть? Мы не достигаем просветления — мы открываем его. Если мы поддерживаем представление о том, что должны достичь просветления, это может парадоксальным образом препятствовать реализации нашего намерения. Можно условно сказать, что мы достигаем заслуги и мудрости («двух накоплений»), однако всё, что мы обретаем на пути, в сущности, служит цели расслабления. Расслабьтесь в естественном состоянии, не боритесь за него. Трунгпа Ринпоче сказал, что целенаправленные усилия — это единственное препятствие.



«Больше нечего терять». — *Прим. пер.*

Чтобы ощутить на себе внешнее и внутреннее растворение, попробуйте использовать мудру, «собирающую ум». Встаньте и закройте глаза. Направьте свой ум на ощущение тела. Когда вы почувствуете устойчивость, вытяните руки по сторонам тела параллельно земле и медленно поднимайте вытянутые руки вверх, пока ладони не коснутся друг друга. Удерживая ладони вместе (в *анджали-мудре*, или молитвенном положении), медленно опустите их вниз до уровня сердца, словно молитесь. Соединение рук над головой имитирует внешнее растворение (и собирание ветров в центральном канале). Направление рук вниз и их остановка на уровне сердечного центра позволяет вам ощутить спокойствие внутреннего растворения (и собирание ветров в сердечном центре). Ум собирается и центрируется — так же, как и во время смерти. Покойтесь с миром.

Это сродни «эффекту бабочки» в теории хаоса и теории сложности или тонкой зависимости от начальных условий. Идея в том, что крайне малое изменение в одной части сложной системы может оказать сильное воздействие на другую часть. Иллюстрацией к этому служит то, как взмахи крыльев бабочки на Багамах вызывает ветер, превращающийся в ураган в Каролине. Крошечный порыв неведения раздувается до ураганов страсти и агрессии.

Это неведение первой ниданы, или первого звена в цепи взаимозависимого происхождения Колеса жизни. Оно изображается как слепая старуха, истощённая бесконечными родами слепых детей сансары, которая бродит и спотыкается в темноте. Неведение, слепота и темнота в буддизме являются синонимами.

Основа сансары просто в том, что мы теряем сущность (ума) в игре (ума). Мы забываем (*маригна*), что все мысли и все вещи — всё, что проявляется (игра), — вечно пронизано сущностью (*ригна*, дхармакая). Отсутствие распознавания дхармакаи, отсутствие видения нирваны в сансаре порождает страдание. Именно поэтому существуют такие практики, как «указание на дхармакаю», которые указывают на дхармакаю в неподвижности, движении, теле и видимостях. Это тождественно «указанию на нирвану» среди сансары. Такие практики напоминают нам, что все волны состоят из воды. В нашем восприятии всё пропитано благом просветления.

Страсть возникает тогда, когда волны не слишком высоки и ощущение другого не слишком сильно, вследствие чего мы испытываем желание по отношению к объектам своей страсти. Это объекты или люди, больше всего похожие на нас, или такие, на которых мы хотели бы походить. Они помогают создать и усилить наше ощущение собственного «я». Мы страстно хотим обладать этими волнами. Мы хотим соединить два в одном, но в одном *моём*, и это делает страсть невротической. Агрессия возникает, когда ощущение другого полностью овеществлено и по-настоящему сильно. Если ветер силён, сильны и волны. Вещи кажутся плотными и внешними, двойственность проявляется сильнее. Если есть другой — есть страх, так что мы склонны к агрессивному отталкиванию (объекта) страха. Забыв свою общую «мокрую сущность», мы ненавидим эти «волны». Они слишком отличаются от нас.

Те, кто переживал околосмертные состояния, часто говорят о движении по тоннелю к белому свету. Эти сообщения можно соотнести с опусканием белого бинду (сознания) по центральному каналу (тоннелю). Белый свет может быть собственным излучением белого бинду.

Восемьдесят состояний мыслей связаны с тремя ядами (от самого грубого к самому тонкому): агрессией, страстью и неведением. Они определяются как грубое, среднее и тонкое движения ветра ума к его объекту. Три яда — «свечи зажигания» сансары, которые вынимаются на этой стадии бардо. Они больше не создают искру, легковоспламеняющиеся кармические ветры больше не загораются, и двигатель сансары со скрежетом останавливается. См. [Dalai Lama, 2002] и [Lati, Hopkins, 1979, 39–46]. Видение, расширение и достижение описаны в [Dzogchen Ponlop Rinpoche, 2006, 135–137] и — в подробностях — в [Jamgön Kongtrul, 2005].



Нерушимая бинду вечна, неизменна, сохраняется от жизни к жизни и является тончайшим умом и праной. Это ясный свет, бодхичитта, наша природа будды. См. [Francesca Fremantle, 2001, 192–193; 230–232].

Три переживания внутреннего растворения — это три классических *ньяма* (переживания) блаженства, ясности и не-мышления. Эти ньямы — частичные переживания просветления, становящиеся всё более полными по мере нашего погружения в дхармакаю к концу этого растворения. Смерть — это дхармака, и именно поэтому она даёт возможность для пробуждения. Все кай можно соотнести с ньямами, а значит, мы спускаемся из нирманакаи (ясности) обратно в самбхогакаю (блаженство), а затем — в дхармакаю (не-мышление). Подробнее о ньямах: [Traleg Rinpoche, 2003, 198–200], [Wallace B., 2011, 124–136] и [Ray, 2001, 250–254]. Кхьенце Ринпоче говорит, что практикующий должен распознать белую сущность как природу нирманакаи будды, красный свет как сущность самбхогакаи будды и чёрное достижение как сущность дхармакаи будды. См. [Dilgo Khyentse Rinpoche, 1992, 42–43].

В некоторых текстах восьмая стадия называется «чёрной близостью к достижению», или «чёрным преддостижением», что отличается от предполагаемой девятой стадии, «чёрного полного достижения». В таком случае чёрная *близость* к достижению — это растворение (расслабление) всех семи сознаний в восьмом, алая-виджняне, а чёрное полное достижение — это растворение алая-виджняны в алая-джняне, девятом сознании, или мудрости.

Системы йоги ясного света работают с этим мгновением и позволяют нам трансформировать затмение в яркий свет. Глубокий сон без сновидений и смерть — это плотная ясность, и распознавание этого мгновения либо в момент засыпания, либо во время смерти многие считают высочайшим достижением йогины. См. [Далай-лама, 2009] и [Ургьен Тулку Ринпоче, 2008а]. Это не физический свет, а куда более яркий и ослепляющий свет ума. Свет является лучшей аналогией для этого невыразимого переживания.

Отношения между внешним светом и внутренним светом ума сокровенны и глубоки. Дхармакаю можно увидеть как этот внутренний свет. И так же как в случае внешнего света, если в него не поместить никакого объекта, он парадоксальным образом остаётся невидимым. Это то, что видит (формы), но само не может быть увидено (будучи бесформенным). Физик Артур Зайонц пишет о внешнем свете: «В отсутствие объекта, на который мог бы упасть свет, мы видим лишь тьму. Сам свет всегда невидим. Мы видим лишь вещи, лишь объекты, но не сам свет». См. [Zajonc, 1993, Ch. 1].

Хотя свет присутствует всюду, в глубинах космоса, где свет не падает ни на какой объект, ничего нельзя увидеть. Лишь тьму. Как снаружи, так и внутри. В глубинах пространства ума в отсутствие объекта осознания сознания нет. Иными словами, в отсутствие объектов в сияющем бардо дхарматы (первая стадия, или стадия пустотности) или в глубоком сне без сновидений (где сияет лишь само бесформенное осознание, свет ума) ничего нельзя увидеть. Поэтому до тех пор, пока мы не научимся отождествляться с этим бесформенным, а значит, бессмертным осознанием, с сияющей пустотностью дхармакаи, засыпая и умирая, мы будем проваливаться во тьму.

Мы проваливаемся во тьму, тогда как йогин, «загораясь», достигает просветления, поскольку отождествляет себя со светом. Вспомним Тагора: «Смерть не уничтожает свет, она лишь гасит светильник, потому что настал рассвет». С точки зрения буддизма Шамбалы это возвращение рассвета Солнца Великого Востока. Лао-цзы говорит: «Видеть во тьме есть ясность, / Уметь покориться есть сила. / Используй свой собственный свет / и вернись к источнику света. / Это называется практикой вечности» (цит. в [Zajonc, 1993, 182]).

Одни учителя утверждают, что это происходит в самом конце бардо умирания, другие — что это указывает на вхождение в бардо дхарматы. Одно из схематических описаний бардо вообще подразумевает, что их разделяет мгновение потери сознания, или затмение. В конце бардо умирания мы проваливаемся во тьму, когда теряем сознание. Если нам повезёт, мы просыпаемся в бардо дхарматы и достигаем просветления. Если нет — мы теряем сознание от ужаса и проваливаемся во тьму, не распознав гневных божеств, и просыпаемся в бардо становления. Если мы не достигаем освобождения в этом бардо, мы теряем сознание и проваливаемся во тьму, ныряя в своё следующее тело. Таким образом, все бардо разделяет «чёрная линия».

Хотя это не имеет прямого отношения к тугдаму, ещё один знак свершения в момент смерти, особенно для мастеров дзогчен, — это явление совершенно чистого неба, на котором может быть одна или две радуги. Литература о бардо также изобилует историями о «радужном теле», которое может быть нескольких видов (радужное тело великого переноса, великое радужное тело, малое радужное тело). В этих случаях мастер после смерти в буквальном смысле растворяется в радужном свете, оставляя после себя лишь волосы, ногти и зубы. Он также может уменьшиться до размера ребёнка, сохранив при этом свои взрослые пропорции и черты, или же исчезнуть без следа. Однако многие реализованные мастера умирают обычной смертью. Мы не должны и не можем судить о реализации мастера на основании того, как он умирает. Более подробно о видах радужного тела см. [Wallace B., 2009, 183–186]. См. также [Tulku Thondup Rinpoche, 2011, 78–83; 91–93].

Целе Нацог Рангдрол даёт важное пояснение: «Хотя, согласно общему предположению, все люди, дольше остающиеся в теле после смерти, пребывают в медитации [*тugdame*], некоторые учёные и специалисты считают, что в этом не всегда можно быть уверенными. Некоторые могут цепляться за тело из привязанности» (цит. в [Tulku Thondup Rinpoche, 2005, 219]). Кроме того, после смерти тела трупное окоченение наступает не всегда.

## 123

Причина, по которой сейчас мы видим солнце и луну и ощущаем время, в том, что внутри нас также есть солнце и луна, то есть красная и белая бинду. Когда эти бинду исчезают, вмещавшее их тонкое тело растворяется, так же как и концепции солнечного дня и времени вообще. Хотя даже в «Тибетской книге мёртвых» говорится о видениях, возникающих в течение двенадцати «дней» в бардо дхарматы, времени, каким мы его знаем, не существует. В бардо существа переживают своего рода сумеречную туманность и не спят. Нет ни ночи, ни дня.

Существуют две разновидности нирваны, связанные с тугдамом, которые могут определять проведённое в нём время. Находящийся на уровне «слушающих» (шправаков) может достичь блаженного состояния так называемой нирваны удовлетворённости и пребывать в поглощённости различных видов самадхи, одним из которых является тугдам, практически любое желаемое время. Поскольку угасание эго («нирвана» буквально означает «задувание») сопряжено с огромным блаженством, к этому неэгоистическому блаженству легко привязаться. Вам не хочется двигаться. Состояние, известное как непребывающая нирвана, — это нирвана будд, более высокая ступень эволюции. Ваше сострадание выводит вас из дхармакаи (пребывающей нирваны) в рупакаи, чтобы вы могли принести пользу другим. На самом деле будда не покидает дхармакаи, так как дхармакакая остаётся окончательной пользой для себя (то есть осознанием того, что «себя» нет). Дхармакакая — это устойчивое пустотное качество пробуждённого ума. В мире форм же проявляются рупакаи как окончательная польза для других. В этом смысле рупакаи буквально являются мудростью в действии, или состраданием. Мастер Камалашила сказал [Dalai Lama, 2001, 44]:

Будды уже достигли всех своих целей, но остаются в цикле существования до тех пор, пока есть живые существа. Это так в силу их великого сострадания. Они также не входят немедленно в блаженную обитель нирваны, подобно слушающим. Ставя на первое место интересы живых существ, они покидают мирную обитель нирваны, словно это железный дом, охваченный пожаром. Таким образом, лишь великое сострадание является необходимой причиной непребывающей нирваны будды.

## 125

Большинство учителей утверждают, что сияющее бардо дхарматы имеет место, когда умирающий всё ещё в теле, что кажется наиболее логичным, поскольку сто божеств шитро обитают в теле. Однако некоторые учителя говорят, что оно имеет место после того, как бинду покинет тело.



Первые упоминания о бардо дхарматы относятся в основном к традиции ньингма. В текстах кагью, сакья и гелуг оно упоминается не так часто. «Тибетская книга мёртвых», описывающая это бардо, была написана Гуру Ринпоче, основателем традиции ньингма. Повторим пройденное: для подготовки к первой стадии этого бардо (стадии пустотности) используются бесформенные медитации, такие как махамудра, трекчо, праджняпарамита, а также медитации стадии завершения. В подготовку ко второй стадии (стадии ясного света) входят тогал, практика йидама и медитации стадии порождения. Мы также можем получить посвящение шитро и выполнять соответствующие практики. Эти медитации готовят нас к распознаванию дхармакаи и самбхогакаи, соответственно. Лучший комментарий к «Тибетской книге мёртвых» — это [Fremantle, 2001]. Произведением искусства среди переводов «Бардо тхёдол» является перевод Гьюрме Дордже. В наши задачи не входит подробное описание ста божеств — вы можете найти его в книге Фримантл. Вообще, Трангу Ринпоче говорит, что когда восемь сознаний освобождаются из тела, они проявляются как сорок два мирных божества, а когда из тела освобождается пятьдесят один ментальный фактор (движение грубых мыслей), они проявляются как пятьдесят одно гневное божество.

Ветер — это просто пространство, пустотность, или ум в движении. Это динамическое качество ума. Огонь — это освещающая природа ума; вода — это непрерывность ума и его способность к адаптации; земля же — это стабильность ума. Из этих пяти элементарных качеств ума возникают пять элементов тела, а затем — пять элементов внешнего мира. См. [Kalu Rinpoche, 1986a, 57–59].

Существует по крайней мере четыре вида тонкого тела: тонкое тело сновидений, тонкое тело бардо становления и тонкое тело, возникающее из глубокого самадхи медитации стадии завершения (тело божества), также известное как сверхчистое иллюзорное тело. Кроме того, существуют загрязнённые и чистые формы тонкого тела, о которых говорится в описании внутреннего растворения. В схеме трикаи, где дхармака — это тончайшее тело, а нирманака — это грубое тело, все формы тонкого тела можно отнести к самбхогаке.

Техническое замечание: восьмое сознание (алайя-виджняна) — это, в сущности, первое сознание, в том смысле, что все остальные семь сознаний возникают из него.

Это окончательное слияние, для которого сексуальный союз может служить лишь символом. «Великое блаженство» — это духовный оргазм, в котором сливаются не только мужское и женское, но и «я» и «другой», пустотность и ясный свет. Это окончательное освобождение от двойственности. Именно это — предельное состояние, недвойственное просветление — символизируют божества тантрического любовного союза *яб-юм* (отец-мать).

Согласно теории йоги, все люди приходят в этот мир с заранее определённым количеством вдохов и выдохов, которые они смогут сделать в течение жизни. Если вы израсходуете их быстро, ваша жизнь быстро закончится; если же вы сможете растянуть их надолго, вы проживёте дольше. Б. К. С. Айенгар: «Жизнь йогина измеряется не количеством дней, а количеством вдохов и выдохов» [Iyengar, 1980, 34]. Считается, что некоторые йогины способны настолько искусно управлять своим дыханием, что могут прожить сотни лет. Пранаяма («а-яма» означает устранение ограничений) развивает контроль дыхания. Мне трудно увязать эту теорию с пользой для здоровья аэробных упражнений, которые ускоряют сердцебиение и работу дыхательной системы, и, с точки зрения йоги, должны были бы укорачивать жизнь. Возможно, эти учения связаны с праной, с тем, как удерживать внутреннее дыхание, а не с физическим или внешним дыханием.

С точки зрения космологии вся физическая вселенная возникла, когда единственная точка бесконечно сжатой и бесконечно горячей материи, величиной не больше кончика иглы, взорвалась невообразимой вспышкой энергии Большого взрыва. Большое сжатие — это Большой взрыв наоборот, теория о том, как, с точки зрения многих астрофизиков, вселенная может исчезнуть. Похоже ли бардо умирания на Большое сжатие, а бардо становления — на Большой взрыв, в центре которых — бесконечно сжатая точка реальности — бардо дхарматы? Дерзкое описание, предложенное Майклом Лемоником, резонирует с описаниями второго этапа сияющего бардо дхарматы и стимулирует воображение в соответствующем направлении [Lemonick, M. D. // Time magazine. 1992. May, 4]:

[Примерно через полмиллиона лет после Большого взрыва,] согласно общепринятой стандартной космологической модели, весь наш космос раздулся из пространства, не превосходящего размером атом, до пространства диаметром приблизительно сто миллиардов миль. Это был кипящий вихрь материи — настолько раскалённой, что субатомные частицы, пытающиеся образовать атомы, должны были бы мгновенно разрываться на части, и настолько плотной, что свет мог пройти лишь очень небольшое расстояние, прежде чем поглощался. Если бы вам каким-то образом удалось прожить в этих условиях достаточно долго, чтобы оглянуться по сторонам, вы бы не увидели ничего, кроме распространяющегося во всех направлениях ослепительного света.

В конце концов вихрь остыл достаточно, чтобы создать нашу проявленную вселенную. С точки зрения как дзогчен, так и современной физики относительный мир состоит из «замёрзшего» света. С точки зрения эго абсолютная реальность, дхармата, слишком горяча, чтобы иметь с ней дело (слишком ярка, слишком пуста), поэтому мы «замораживаем» её в бардо становления, а также каждое мгновение жизни, чтобы ухватиться за неё и в концептуальном, и в буквальном смысле. Если мир кажется вам холодным и жестоким, знайте, что вы сами сделали его таким.

## 133

Из дхармакаи не возникает совершенно ничего и возникает всё (нижняя половина песочных часов), в неё не возвращается совершенно ничего и возвращается всё (верхняя половина). Как сказано в мантре «Сутры сердца», она «ушла, ушла, ушла за пределы, полностью ушла за пределы» любых форм и концепций. Это изначальное чрево и изначальный гроб, сконденсированное сердце реальности, о котором в конечном итоге ничего нельзя сказать.



# 134

[Согъял Ринпоче, 2012, 363].

Будьте осторожны с искушением смерти. Смерть бескомпромиссна, как сама Дхарма, она энергично напоминает нам о пути. Быть рядом со смертью — это дар. Проблема в том, что мы можем стать «смертельно зависимыми». Это означает получать «кайф» от интенсивности ощущений, сопровождающих смерть. При нахождении рядом с умирающими может также возникнуть тонкое чувство собственного превосходства, бессознательная необходимость возвысить себя за счёт присутствия рядом с теми, кто находится в трудном положении. «Пусть моя жизнь плоха, зато я не умираю. Этому человеку гораздо хуже». Вместо сострадания может возникнуть завуалированное ощущение самовозвышения, почти наслаждение чужим горем. Хотя подобные отклонения редки, они всё же имеют место. Всегда проверяйте свою мотивацию.

Хорошая книга о болезни Альцгеймера: [Pertik, M., de Bodisco, Z. Shaking Hands with Alzheimer's Disease: A Guide to Compassionate Care for Caregivers. Seattle: CreateSpace, 2011].

# 137

О проблеме «помощников» см. [Ram Dass, Gorman, 1986, 122–148].

[Halifax, 2008], [Longaker, 1997] и вторая часть «Тибетской книги жизни и смерти» Согьяла Ринпоче [Согьял Ринпоче, 2012] дают незаменимые советы о том, как быть с умирающим.

Перевод на английский Джима Скотта и Энн Букарди.

## 140

О том, как создавать поддерживающие пространства для последователей различных верований, см. [Doka, Tucci, 2011].

Терапия с использованием животных, в которой задействованы зарегистрированные и сертифицированные «собаки — помощники терапевта», прокладывает себе дорогу в хосписы. Некоторые хосписы позволяют работающим там добровольцам приводить своих домашних животных к тем умирающим, которые чувствуют связь с безусловной любовью животного, и даже поддерживают их в этом. Если вы или ваш умирающий близкий чувствуете такую связь, найдите хоспис, работающий с домашними животными.



## 142

[Кхенпо Картар Ринпоче. Выступление «Умирание, смерть и промежуточное состояние» в монастыре Карма Трияна Дхармачакра. 19 сентября 1981 года. Перевод на английский: Нгодруб Церинг Буркхар].

# 143

[Vajradhatu Practice Manual. URL: <http://www.halifax.shambhala.org/aging.php>.  
P. 8. Дата обращения 18 мая 2009 года].

Музыкальная танатология — это профессиональная область, появившаяся в сфере паллиативного ухода и развивавшаяся в последние тридцать лет, главным образом усилиями Терезы Шрёдер-Шекер. Она объединяет музыку и медицину, чтобы ухаживать за умирающими. Как музыкант (пианист) и человек, ухаживающий за умирающими, я могу подтвердить, что музыка обладает силой создавать прекрасные поддерживающие пространства. Музыканты играют успокаивающую музыку не только у постели умирающих, но иногда и в отделении химиотерапии. Из текста Международной ассоциации музыкальной танатологии [[www.mtai.org/index.php/what\\_is](http://www.mtai.org/index.php/what_is)]:

Музыкальный танатолог использует арфу и голос у постели умирающего, чтобы с любовью удовлетворять физические, эмоциональные и духовные потребности его и его близких посредством направляющей музыки. Направляющая музыка — это живая музыка, отвечающая психологическим потребностям пациента... Наблюдая за такими знаками жизненной активности, как сердцебиение, дыхание и температура тела, музыкальный танатолог играет музыку, соответствующую конкретной ситуации. Эта музыка может помочь облегчить такие физические симптомы как боль, беспокойство, возбуждение, бессонница и затруднённое дыхание. Она приносит атмосферу безмятежности и комфорта, которая может оказать глубокое успокаивающее влияние на присутствующих. Когда слушатели покоятся в музыкальном присутствии красоты, интимности и сострадания, могут быть облегчены такие сложные эмоции как гнев, страх, грусть и горе.

Может показаться, что это противоречит основополагающему указанию оставаться в настоящем. Однако мы можем поддерживать присутствие даже сохраняя этот взгляд на будущее. А как же ужасающие видения гневных божеств? Как можно с нетерпением ждать их появления? Нужно помнить, что для большинства из нас видения бардо дхарматы — лишь примечание в сноске, вроде этого: они проносятся мимо в мгновение ока, совершенно незамеченные. Если нам достаточно повезёт и мы увидим и распознаем эти видения, это будет благодаря тому, что мы учились их распознавать при жизни. В этом случае гневные видения будут казаться тем, чем они являются: громким будильником, заставляющим нас вздрогнуть и проснуться. Иными словами, они перестанут быть ужасающими.

Вуди Аллен: «Свою следующую жизнь я хочу прожить наоборот. Вы начинаете со смерти, так что она вам уже не грозит. Потом вы приходите в себя в доме престарелых, и с каждым днём вам становится всё лучше. Вас выгоняют оттуда за слишком хорошее здоровье, вы забираете свою пенсию, начинаете работать, и в первый же день получаете именные золотые часы и попадаете на вечеринку. Вы работаете сорок лет, пока не помолодеете достаточно, чтобы завязать с работой. Вы ходите на вечеринки, пьёте алкоголь и ведёте в целом беспорядочную половую жизнь, а потом оказываетесь в старших классах школы. Дальше вы идёте в начальную школу, становитесь ребёнком, играете. На вас не лежит никакой ответственности, вы становитесь младенцем и наконец рождаетесь. Последние девять месяцев вы проводите в роскошных условиях, почти что SPA, с центральным отоплением и обслуживанием по щелчку пальцев, ваша комната с каждым днём становится всё просторней, и наконец — вуаля! — вы оканчиваете своё существование оргазмом. Мне нечего добавить».

Мистер Аллен также говорит: «Я нахожу старение паршивой сделкой... Мне сейчас семьдесят четыре. Вы не становитесь умнее, не становитесь мудрее, не становитесь более зрелыми, не добреете... Ваша спина болит всё сильнее. Вас всё больше мучает несварение. Ваше зрение уже не такое острое. Вам нужен слуховой аппарат. Старение — плохой бизнес, я бы не советовал вам им заниматься». Если вам нужна смешная и увлекательная книга о смерти, см. [Roach, 2003].

# 147

[Kübler-Ross, E. On Death and Dying. New York: Collier, 1970. P. 50].

Трунгпа Ринпоче и Ригдзин Шигпо пишут о происхождении и растворении ощущения собственного «я» и связанного с этим страха [Chögyam Trungpa, 2004, 552–554]:

Всемогущая творческая энергия вырывается из алайи [которую часто отождествляют с окончательной реальностью, дхармакаей] и становится авидьей (или мохой) [неведением], игнорирующей и забывающей алайю. Это первое утверждение эго, и когда некто осознаёт, что является отдельной и одинокой личностью, из этого утверждения происходит страх... Обычно страх является не только первой реакцией, возникшей при отрыве от алайи, но и последним препятствием к возвращению в алайю [в глубокой медитации или смерти]. Когда некто начинает возвращаться в алайю, в силу ощущения грозящего уничтожения может возникнуть страх, и в этот страх необходимо полностью погрузиться, дабы завершить возвращение.

См. прим. 248 о происхождении страха и начале депрессии. Надежда и страх — родители восьми мирских дхарм, противоположностей, внутри которых мы живём всю свою жизнь: похвала и осуждение, слава и позор, удовольствие и боль, обретение и потеря. Мы надеемся, что обретём первые компоненты пар, и боимся вторых.

Когнитивистика продемонстрировала, что мозг не способен отличить то, что воспринимается им напрямую, от визуализации. Буддизм идёт ещё дальше и заявляет: то, что мы делаем в своём уме, излучается наружу и влияет на космос. См. раздел о силе заслуги в главе 6. О том, как ум влияет на «материю» см. [Maitreyanatha, 2004, xli–xliii]. См. также [Aron, E., Aron, A. The Maharishi Effect: A Revolution Through Meditation: Scientific Discovery of the Astounding Power of the Group Mind. Walpole, NH: Stillpoint Publishing, 1986].



## 150

См. раздел о предварительной скорби в главе 9.

[Согъял Ринпоче, 2012, 367].

Этимолог Джон Эйто пишет: «В древнеанглийском слово „призрак“ было полным синонимом слов „дух“ и „душа“. Оно обрело своё современное значение („бестелесный дух умершего, появляющийся среди живых“) только в четырнадцатом веке» [Dictionary of Word Origins. New York: Arcade Publishing, 1990, 254].

В среднем на то, чтобы карма разобралась в себе — а значит, определилось следующее рождение, — требуется сорок девять дней. Если карма очень хорошая или очень плохая, сила её ветра настолько мощна, что мгновенно выбрасывает нас в один из высших или низших миров. Однако в большинстве случаев требуется время, чтобы четыре силы кармы (тяжёлая, ближайшая, привычная и случайная — см. прим. 54 в главе 1) разыграли свою игру до конца.

Если нам сложно предсказать погодные условия, в формировании которых участвуют такие разные факторы, как ветер, температура, влажность и давление, то результат игры ветров в бардо предсказать ещё сложнее. Огромное множество факторов, различных кармических сил, мощных потоков и лёгких дуновений соединяются для создания нашего опыта — как сейчас, так и после смерти.

Элегантная система AQAL (все сектора, все уровни), предложенная современным американским философом Кеном Уилбером, является одной из лучших существующих на данный момент карт сложности, проявляющейся в каждом миге повседневной жизни. Любое событие можно описать с четырёх точек зрения — оно возникает из взаимозависимых взаимодействий (ветров) четырёх секторов. Четыре сектора одновременно описывают и порождают всё. Северо-западный ветер — это индивидуальное внутреннее (состояния ума); северо-восточный ветер — это индивидуальное внешнее (состояния мозга); юго-восточный ветер — это коллективное внешнее (социальное); юго-западный ветер — это коллективное внутреннее (культурное). В бардо, где для создания новой реальности собираются ветры не только из этой жизни, но и из бесчисленных прежних жизней, всё ещё сложнее. Более подробно о четырёх секторах см. [Wilber, K. *Sex, Ecology, Spirituality: The Spirit of Evolution*. Boston: Shambhala Publications, 1995] и [Уилбер, К. *Краткая история всего*. М.: АСТ, 2006]. То, что научные дисциплины, пытающиеся описать взаимозависимое происхождение с конвенциональной точки зрения, называются теорией хаоса и теорией сложности — не случайно. С духовной точки зрения, мы можем почувствовать, почему считается, что карму способен полностью понять лишь полностью просветлённый будда.

Бардо дхарматы возникает в сфере ригпы или *еше* (мудрости); бардо становления возникает в сфере сема или *намше* (сознания). Перед выдающимися практикующими тусклые огни, возникающие в бардо становления, могут проявиться как огни пяти мудростей, так что для немногих избранных мудрость на этом не заканчивается.

Дорога к просветлению состоит из пяти путей, по сути являющихся пятью стадиями одного длинного пути: путь накопления, путь соединения, путь видения, путь медитации и путь вне учения. Путь видения — это важнейший путь, находящийся в самом центре, который часто проходят за одну медитационную сессию. Жизнь, предшествующая пути видения, похожа на пребывание в тёмной комнате со знанием того, что где-то в комнате прячется большая змея. Тьма символизирует неведение, а змея символизирует сопровождающий его страх, практически неотличимый от неведения. Путь видения подобен вспышке света, внезапно освещающей комнату. У вас достаточно времени, чтобы увидеть: то, что казалось вам змеей, на самом деле является верёвкой. Свет снова гаснет (из-за силы кармы или вашей привычки к тьме), но ваше отношение к собственному миру необратимо изменилось. Вы больше никогда не будете *видеть* всё так, как прежде. Хотя свет погас, страх, являющийся изначальной эмоцией тьмы (сансары), не возвращается.

Змея символизирует наше видение, заставляющее вещи казаться плотными, долговечными и независимыми друг от друга — иными словами, *другими*. Когда вы обнаруживаете, что змея — это просто верёвка, вы устраняете проекции — тени, которые эго постоянно отбрасывает на бесосновный, непостоянный и недвойственный мир (верёвку). До пути видения наш мир наполнен змеями, и мы проживаем жизнь в страхе (другого); на пути медитации мы видим, что змеи — это безвредные верёвки и теперь живём с бесстрашием (и состраданием к тем, кто всё ещё верит в «другого»). Мы наконец увидели, что пустотность не может причинить вреда пустотности. Согласно определению, данному Хьюстоном Смитом, путь медитации заключается в трансформации этих вспышек света в постоянное освещение. С достижением просветления, на пути вне учения, свет уже никогда не выключается.

То, чем вы в действительности являетесь, можно описать множеством различных способов. Кратчайшее описание — как вас самих, так и реальности, — вероятно, сводится к тому, что всё проявляющееся есть союз ясного света и пустотности. Таким образом, вы одновременно ничто (пустотность) и всё (ясный свет). Второй и третий поворот колеса Дхармы полностью посвящены исследованию пустотности и ясного света. С точки зрения махаяны вы — трикая. Дхармакая — это ваша пустотная природа, а рупакаи (каи с формой — самбхогакая и нирманакая) — ваше сияющее выражение.

Змеи возвращаются.



Многие духовные традиции считают, что мы с вами живём в тёмные века, которые индусы называют кали-югой, начавшейся, как утверждается, в 3012 году до н. э. Внешние проявления этой тьмы можно видеть в истощении окружающей среды, войнах и многих других очевидных проблемах, стоящих перед миром. Эти внешние проявления — лишь эпигенетическое выражение скрытых проявлений тьмы, завладевшей нашими умами. На этом скрытом уровне тёмными веками в первую очередь следует считать всё усугубляющуюся эпидемию отвлечения. Если говорить об электронных устройствах, всего несколько поколений назад нас развлекали и отвлекали лишь радиоприёмники, а затем телевизоры. С изобретением компьютера и бесчисленных электронных гаджетов, которые плодят компьютерные технологии, мы вступили в эпоху отвлечения — и опасности — беспрецедентных масштабов. В связи с появлением огромного множества новых видов оружия массового отвлечения (смартфоны, айподы, айпэды, Фейсбук, Твиттер и т.д.) дискурсивный ум выходит из-под контроля. Самые успешные новые виды оружия (продукты), которые лучше всего продаются, — это продукты, работающие ещё быстрее или позволяющие вам выполнять несколько действий одновременно, разгоняя ум и постоянно увеличивая скорость беспорядочного движения мыслей. В бардо достигнутая нами абсолютная виртуозность в отвлечении превратится в абсолютный кошмар.

Пять лет назад я пережил смерть своей любимой матери, а также своего брака. Это был один из самых болезненных периодов моей жизни. Я хорошо помню, как в середине зимы, поражённый одиночеством и горем, возвращался в холодный пустой дом. Я очень хотел найти прибежище в новых отношениях, в новом «теле». Ночь за ночью в одиночестве встречая свою боль, я осознал, что хотел, чтобы меня кто-нибудь спас. Но от чего? Я хотел, чтобы кто-нибудь спас меня от самого себя. Содержимое моего тяжёлого ума и разбитого сердца было слишком тяжело нести, и я хотел от них убежать. Отвлечение помогало, но лишь временно. По-настоящему помогло то, что я наконец набрался смелости прямо посмотреть на свой ум в ходе продолжительной медитации. Именно тогда я вспомнил учение Тругпы Ринпоче: «Выхода нет. Волшебство в том, чтобы обнаружить, что есть вход». Это позволило мне установить более глубокие отношения с болезненным содержимым моего ума благодаря тому, что я просто был с ним, а затем выпадал из него. Я принял окончательное прибежище в пустотной *природе* мыслей и чувств, а не в самих мыслях и чувствах. Это было подобно погружению в бушующее море, чтобы найти убежище в глубине лежащего под поверхностью безмолвного океана. Я также осознал, что если не могу быть с собой, никто другой также не сможет быть со мной.

## 160

Эта способность используется в нескольких ритуальных практиках, о которых пойдёт речь далее и в ходе которых сознание призывается и направляется в нужную сторону. См. описание чанг чог и не дрен на с. 247.

# 161

О том, почему мы не видим ни солнца, ни луны, см. прим. 121 в главе 3. Существуют ещё шесть не дающих полной определённости признаков того, что вы мертвы: местонахождение, место для отдыха, поведение, поддержание жизни, спутники и состояние ума. См. [Jamgön Kongtrul, 1997, 199; 411–412].

## 162

Более подробно о таких переживаниях в бардо см. [Tulku Thondup, 2005, 85–163].

В этих учениях утверждается, что тело не порождает сознание, что противоречит стандартной точке зрения западных научных теорий эпигенеза и эпифеноменализма. Оно *ограничивает* сознание. Когда ум высвобождается из тела, он становится яснее и острее, поскольку он больше ни в чём не заключён и ничем не ограничен. Отождествление ума с мозгом является побочным продуктом материалистической и редуccionистской западной науки и не согласуется со многими духовными воззрениями. Британский физик Стивен Хокинг, выражая точку зрения научного мира в целом, говорит: «Я считаю мозг компьютером, который перестанет работать, когда откажут его составные части. Для сломанных компьютеров не существует ни неба, ни загробной жизни. Это сказка для людей, которые боятся темноты» [Time magazine. 2011. May 30]. Но как раз его точка зрения и является воззрением людей, живущих в темноте.

Поскольку Ченрезиг считается эманацией Амиабхи, мы придерживаемся семейства Амиабхи и его чистой земли.

Слово «йидам» иногда переводят как «связывающее божество» — визуализация божества используется для того, чтобы связать вас с вашей изначальной пробуждённой природой.



Встреча с Ямой, Владыкой смерти — это вариация сцены страшного суда в бардо становления, когда все ваши добрые и дурные дела раскрываются перед судьёй, способным приговорить вас к следующей жизни. Разумеется, в прямом смысле никакого судьи не существует — есть лишь ваша склонность судить себя и других, которая проявляется в это время. Яма предстаёт в ужасающей форме — огромный и мрачный, иногда с головой страшного быка или буйвола. Перед ним бесполезно оправдываться. Его невозможно ни подкупить, ни соблазнить, ни сбить с толку каким-либо другим способом. Он — холодное, безразличное зеркало, отражающее вашу карму. Яма представляет глубины вашей совести, те тайные мотивы, которые вы пытаетесь скрыть от себя и от других.

Автор книги «The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains» [New York: W. W. Norton, 2010] («Отмель: что интернет делает с нашими мозгами») Николас Карр (Nicholas Carr) утверждает, что сеть превращает нас в своё собственное, стремительно несущееся отражение. Проблема в том, что мы не осознаём, что попались в эти сети. Мы все поражены СДВ (синдромом дефицита внимания) и СДВГ (синдромом дефицита внимания и гиперактивности) различной степени тяжести — естественное следствие того, что мы пытаемся утрамбовать в себя всё больше информации за всё меньшее время. Более того, мы путаем информацию с переживанием, в результате чего живём в своих головах, а не в реальности. Когда содержимое наших голов становится реальностью в бардо, у нас начинаются неприятности.

В этот информационный век мы едим меню вместо самой пищи, а потом удивляемся, почему до сих пор голодны. Углубившись в виртуальную реальность, мы почти достигли скорости убегания от истинной реальности — зловещий знак тёмных веков. Средний американец проводит перед экраном электронного устройства около восьми с половиной часов в день. Мы буквально отгородились экраном от реальности. Средний подросток отправляет и получает семьдесят пять текстовых сообщений в день. Писатель Пико Айер говорит: «У нас всё больше способов коммуникации и всё меньше того, что мы могли бы сказать». Разумеется, в информации самой по себе нет ничего плохого — это необходимая часть жизни и эволюции. Однако неконтролируемая информация, тайком порождающая неконтролируемые умы (ничем не сдерживаемое отвлечение), грозит нам катастрофой. Словосочетание «информационный век» (или век вышедшей из-под контроля информации) становится эвфемизмом, обозначающим всё усугубляющиеся тёмные века.

Урок, который даёт нам Яма, таков: когда дело доходит до кармы, вам не выйти сухим из воды. В вашем субстрате сознания записано всё — всё запечатлено на плёнке, проявлено в лаборатории бардо становления и наконец демонстрируется вам. Этот процесс также имеет место в сновидениях.

Большинство из нас не видят этого шоу. Но теперь ум, включая самые глубокие слои подсознательного ума, становится реальностью, так что у нас не остаётся выбора. Пора во всём сознаться. На то, что мы заталкиваем свои грязные мотивы так глубоко, есть причина: мы не хотим видеть отходов своего подсознательного ума. Но судный день наступил, и вы уже совсем скоро приговорите себя к следующей жизни. Карма берёт своё. См. [Tulku Thondup Rinpoche, 2005, 88–90].

## 167

Махамудра — это природа ума, практически полный синоним дхармакаи. Тайное имя — это имя, которое ученик получает от своего учителя, когда формально входит в ваджраяну. Считается, что в бардо ваш гуру или другое олицетворение мудрости позовёт вас, произнеся ваше тайное имя. Таким образом он притянет вас к себе, к мудрости, и уведёт от заблуждения.

Возможно, это изначальное выражение знаменитого Эдипова комплекса, описанного Фрейдом. По сути, нас привлекают красные и белые сущностные субстанции, воплощённые в отце и матери — или, точнее, в сперме и яйцеклетке. Биологическое зачатие происходит, когда нас в силу кармы привлекает союз этих двух субстанций. Трангу Ринпоче говорит: «Последнее переживание бардо становления — это момент, когда вы отождествляетесь со сперматозоидом и яйцеклеткой» [Thrangu Rinpoche, 1997, 109].

Причина, по которой мир людей считается более благоприятным местом рождения, чем мир богов, в том, что в мире богов слишком много блаженства. Там сложно столкнуться с первой благородной истиной о страдании, и поэтому нет причины следовать по пути (четвёртая благородная истина). Мир людей, балансирующий между низшими мирами (где слишком сильно страдание) и высшими мирами (где слишком сильно наслаждение), считается идеальным для духовной практики. Не слишком крепко, не слишком слабо. В мире людей есть различные «материки», и среди этих континентов лучшим считается материк Джамбу, или Джамбудвипа, к которому относится наша Земля. Джамбу называют «землёй действий», поскольку действия, совершённые в определённой жизни, обычно дают кармические плоды в той же самой жизни. В большинстве других миров часть накопленной в этих мирах кармы созревает в той же жизни, а остальная карма — в бесчисленных следующих жизнях. Поэтому обитатели Джамбу являются основными претендентами на достижение просветления за одну жизнь и в одном теле. См. [Jamgön Kongtrul, 2005, 433].

Для тех, кому всё же необходимо это знать. Мир богов: мы можем почувствовать, что находимся на одном из верхних этажей высокого особняка, или увидеть образы красивых многоэтажных домов. Мир полубогов: мы чувствуем, что находимся в колесе огня, или видим образы леса, дождя или кольца огня. Мир животных: мы чувствуем, что находимся в пустой пещере или хижине, или видим туман. Мир голодных духов: мы чувствуем, что находимся в сухой пещере, или видим образы русла пересохшей реки или тёмных, пыльных мест. Ад: мы видим красные дома или тёмную землю, тёмную яму или тёмный путь. См. [Tulku Thondup, 2005, 90–91; 181–183].

Как правило, для рождения богом необходимо достичь девятого уровня шаматхи. Это врата, открывающие путь к семнадцати сферам богов мира форм и далее к четырём сферам богов бесформенного мира (связанного с четырьмя дхьянами). См. [Hisao Inagaki, 1995, 116–117], а также [Dudjom Rinpoche, 1991, 14–15] и подробное описание в [Vasubandhu, 1988, vol. 2, 365–495]. Опять же, всё следует за умом: небесное состояние ума ведёт в небесную обитель. Это также указывает на ограничения медитативной поглощённости, или самадхи, и ловушку *ньям* блаженства, ясности и немышления. Самадхи имеет своё место, но если вам кажется, что это *то самое* место назначения, вы не сможете двигаться дальше. Как говорят многие мастера: чтобы улучшить своё самадхи, его нужно уничтожить. Не привязывайтесь к блаженным состояниям ума — это самая тонкая западня.

На самом деле никто за вами не гонится и не вселяет в вас этот страх. Вас всегда преследуют ваши собственные действия, ваша карма. Знание об этом может избавить вас от страха внешнего преследования — подобно тому, как это происходит во сне. Как выразился Джеймс Джойс, «история — это кошмар, от которого я пытаюсь проснуться». На данном этапе кошмар создаёт *кармическая* история.



## 173

Это означает, что вы родитесь из чрева. Есть ещё три вида рождения: спонтанное, из яйца и из влаги. «Чрево» здесь символизирует любой вид рождения в любом мире.

Существо бардо входит через макушку головы отца или его торс и перемещается в чрево матери. С точки зрения буддизма жизнь начинается с момента зачатия. См. раздел об абортах в главе «Сложные вопросы», а также [Karma Lekshe Tsomo, 2006].

[Zajonc, 1993, 182].

Эти сверхъестественные способности (*сиддхи*) порождаются кармой и поэтому неустойчивы. Настоящие сиддхи, возникающие в результате медитации, устойчивы.

[Дзонгсар Кхьенце Ринпоче. Выступление в центре «Карма Дзонг», Галифакс, Новая Шотландия. 1 августа 1989 года].

Это утверждение «Тибетской книги мёртвых» противоречит сказанному Тулку Тхондупом о том, что без тела трудно удерживать объект и сохранять памятование.

Чтобы понять, что будет происходить в бардо, посмотрите на свой ум — или на свои сновидения — сейчас. Если сейчас ваш ум нестабилен, таким же он будет и в бардо. Вы будете метаться по бардо со скоростью мысли. Такова сила неограниченной мысли в бардо, таково ощущение отсутствия опоры, вытекающее из этой свободы. Если мы не научимся управлять этой свободой, мы отпрянем от неё — обратно в сансару. Как выразился социолог Эрих Фромм, мы сбежим *от* свободы. Фёдор Достоевский повторяет это утверждение в политическом ключе в притче «Великий инквизитор» в романе «Братья Карамазовы».

Подталкивание сознания в бардо — это железный крюк сострадания. Этот вид пховы для другого способен помочь даже человеку с сильной негативной кармой, но лишь в том случае, если между этим человеком и мастером, выполняющим пхову, существует близкая связь, если этот человек обладает верой в учения и если он искренне попросит об очищении. Подталкиванием также можно считать ритуалы не дрен и чанг чог, описанные на с. 247.



# 181

Существует мнение, что после каждой малой смерти, происходящей раз в семь дней, сознание входит во второе, третье и т.д. промежуточное состояние, вплоть до седьмого, после которого должно произойти новое рождение. См. [Zora Rinpoche, 2003, 14].

Опять же, это общие указания. Некоторые существа бардо перерождаются практически сразу же после смерти, тогда как другие задерживаются в бардо годами, застревая там как своего рода голодные души. Согьял Ринпоче называет участь таких существ «VIP-бардо» — они обладают по-настоящему хорошей или по-настоящему плохой кармой. Сила этой кармы такова, что эти существа мгновенно рождаются в высших или низших мирах, соответственно. Те, кому уготовано родиться в бесформенном мире богов, также не испытывают переживаний этого бардо. «Ветер» настолько силён, что моментально уносит их в следующую жизнь. Что же до нас с вами, на то, чтобы наша карма разобралась в себе и наша следующая жизнь обрела форму, требуется время.

«Заслуга» — это перевод тибетского слова *сонам* (*bsod nams*) и санскритского *пунья*. Это слово заряжено смыслом и сложно для перевода, поскольку в западных языках обладает противоречивыми коннотациями. Тибетолог Александр Берзин переводит его как «положительный потенциал» и говорит о накоплении заслуг как об «укреплении сети положительного потенциала». Из личного опыта: ближе к концу трёхлетнего ретрита, который я проходил в небольшой группе, к нам должен был обратиться с посланием Мингьюр Ринпоче. Мы все ждали услышать наставления по махамудре, дзогчен или Шести йогам Наропы — продвинутым учениям, полезным «продвинутым» ученикам. Мы были несколько шокированы, когда он посвятил всё время речи разговору о заслуге — теме, которую мы считали простой. Ринпоче искусно поставил нас на место и показал, насколько обширна и глубока заслуга на самом деле.

Тексты о чистых землях являются ценным источником информации о благой заслуге. См. [Gómez, 1996], [Blum, 2002], [Bloom, 2004]. Заслуга и её передача (*punya parinamana*) являются сердцем традиции чистых земель. Чтобы представить себе важность заслуги, примите во внимание следующее: совершенное посвящение заслуги возникает лишь на восьмом бхуми, на очень высоком уровне реализации. Первый из пяти последовательных путей к просветлению, на котором большинство из нас проводят всю свою жизнь, — это путь накопления. Имеется в виду накопление заслуги и мудрости. Практикующий Дхарму проводит большую часть своей жизни накапливая заслугу — валюту, которая затем конвертируется в мудрость (прозрение в природу реальности). Заслуга устраняет первую из двух завес, скрывающих просветление (противоречивые эмоции), а мудрость — вторую (неведение). А поскольку заслуга преобразуется в мудрость, она лежит в сердце просветления.

Можно представить себе заслугу как своего рода энергию и использовать знаменитое уравнение Эйнштейна, связывающее материю и энергию, чтобы показать, как ментальная энергия может превращаться в материю.

Кхенпо Картар Ринпоче рассказывает об одном удивительном следствии заслуг [Кхенпо Картар Ринпоче. Выступление «Разъяснение полной садханы Амитабхи» в монастыре Карма Трияна Дхармачакра, Вудсток, Нью-Йорк. Сентябрь 1999 года. Перевод на английский Чоджора Радхи]:

Люди часто задаются вопросом, почему так много правителей прошлого обладали силой породить в нашем мире так много страданий и разрушений. Эта сила и разрушительность говорят о мощи их личных молитв. Почему же они так могущественны? Почему они обладали силой, способной уничтожить полмира? Благодаря накопленной заслуге. Без заслуги у них не было бы такой силы. Однако хотя у них была заслуга, их молитва была тем, что мы называем «перевёрнутой молитвой» или негативной молитвой, заставившей их использовать свою силу для причинения большого вреда. Именно поэтому мы как буддисты должны быть осторожны и всегда сопровождать накопление заслуги надлежащей, благотворной молитвой о нашем собственном благополучии и благополучии других существ... Каждый раз, накапливая заслугу, удерживайте в уме определённое желание. Это желание, эта молитва становятся важнейшим фактором в том, каким образом созреет заслуга.

Понлоп Ринпоче добавляет [Brown, 2004, 30]:

Тулку очень могущественны. Если они совершают какой-то благой поступок, он очень полезен и имеет большой вес; но если они совершают какой-то дурной поступок, он обладает такой же силой [эта сила позволяет направлять заслугу в обоих направлениях, причём в любом случае её воздействие будет иметь одинаковый вес]. Так что иногда это может быть опасно. Если тулку не направляет силу, данную ему [его заслугой], на благие цели, она может иметь крайне разрушительные последствия для многих людей и даже уничтожить его самого.

Силу заслуги можно по-настоящему оценить, только если понять, что реальность по своей природе не материальна, а ментально-духовна. Если нам кажется, будто наш крошечный умишко противостоит миру плотной материи, тогда то, что мы делаем со своим умом (со своей заслугой), почти не влияет на этот грубый внешний мир. Однако если и мир, и мой ум сделаны из одного и того же материала, то, что я делаю со своим умом, действительно может влиять на мир. Ум и реальность имеют один и тот же субстрат. Роберт Турман пишет [Maitreyanatha, 2004, xli–xliv]:

Каким трудным видится принятие этого обета [бодхисаттвы] умом и сердцем, если думать о «населённой существами вселенной» как о бесконечном, материальном, внешнем, плотном и тяжёлом скоплении объектов! Как подавляет задача трансформации всего этого во вселенную будды! Но если природа всех существ и вещей ментальна, если они состоят из ума и создаются умом, тогда радикальная трансформация внутреннего ума в его интерсубъективной взаимосвязи с остальными умами вполне способна содействовать трансформации всего существующего с видимой лёгкостью. Тогда можно принять обет бодхисаттвы с чувством, что он может быть исполнен, способствующим появлению эмоции сострадания и мессианской решительности.

См. также [Wallace V., 2001, ch. 5].

Ученики, выполняющие тантрическую практику визуализации, могут увеличить силу заслуги силой своей визуализации самадхи. В этом суть подношения мандалы. Когда ученик визуализирует подношение всей вселенной, накапливаются океаны заслуги.

[Кхенпо Картар Ринпоче. Выступление в монастыре Карма Трияна Дхармачакра, Вудсток, Нью-Йорк. 19 августа 1996 года. Перевод на английский Еше Гьяцо].



[Wallace, A. B. Buddhism With an Attitude: The Tibetan Seven-Point Mind Training. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 2001. P. 208].

# 189

Она доступна на сайте [www.lotsawahouse.org/words-of-the-buddha/samantabhadra-aspiration-good-actions](http://www.lotsawahouse.org/words-of-the-buddha/samantabhadra-aspiration-good-actions).

Если говорить о двух аспектах пользы, получаемой при просветлении — пользе для себя и пользе для других, — накопление мудрости ведёт к высочайшей пользе для себя — реализации дхармакай, а накопление заслуги ведёт к высочайшей пользе для других — реализации рупакай, или кай форм. Повторюсь: то, что мы воспринимаем как форму или материю, является результатом заслуги.

Существует выпущенная издательством «Shambhala Publications» запись, на которой Ричард Гир читает перевод, выполненный Трунгпой Ринпоче. В «бардо-пакет», предлагаемый монастырём Карма Трияна Дхармачакра (см. приложение 1), входит «Тибетская книга мёртвых» на тибетском языке. Утверждается, что в силу возникающих после смерти временных сверхъестественных познавательных способностей ума умерший поймёт чтение на любом языке. Тулку Тхондуп Ринпоче написал краткое и доступное изложение сути «Тибетской книги мёртвых» — см. [Tulku Thondup Rinpoche, 2005, 202–206]. «Тибетская книга мёртвых», или, в более точном переводе, «Великое освобождение посредством слушания в промежуточном состоянии» («Бардо тхёдол ченмо») — один из шести видов освобождения, известных в традиции ньингма. Все шесть таковы: освобождение посредством видения; посредством прикосновения; посредством вкушения; посредством припоминания; посредством ношения на теле и посредством слушания. «Тибетская книга мёртвых» также относится к категории освобождения посредством видения (простое видение текста может породить вспышку освобождения) и освобождения посредством припоминания (вы освобождаетесь, вспомнив эти наставления в бардо). См. [Fremantle, 2001, 51–52]. Более подробно об этом важнейшем тексте см. [Cuevas, 2003] и [Lopez, 2011].

В буддизме гандхарвами также называется другой класс существ, одну из низших разновидностей дэвов. Эти гандхарвы известны как небесные музыканты. Гандхарвы также существуют в индуизме как духи природы в мужской форме. В бардо гандхарвы представляют собой особую разновидность голодных духов. Бардо не относится ни к одному из шести миров (именно поэтому оно называется «бардо» или «промежуток»), однако если некто задержится в бардо слишком долго, он может стать настоящим голодным духом.

## 193

Сур изготавливают из «трёх белых» (масла, йогурта и молока) и «трёх сладких» (мёда, сахара и патоки), смешанных с ячменём или мукой. Сур или набор для сур, содержащий всё, что вам может понадобиться, можно заказать на сайте [www.tibetan treasures.com](http://www.tibetan treasures.com).

# 194

[Tulku Thondup, 2005, 222]. Краткий ритуальный текст для подношения сур  
см. [Там же, 259–263].

Вы можете найти информацию о центрах в Америке и Азии в любом поисковике. К таким центрам относятся «Ваджра Видья» в Крестоне, Колорадо; «Карма Трияна Дхармачакра» в Вудстоке, Нью-Йорк; «Чагдуд Гонпа Фандейшн» в Калифорнии; «Пхова Фаундейшн» и Фонд Поддержания Махаянской Традиции.



Описания некоторых из этих практик см. в [Tulku Thondup, 2005], [Согьял Ринпоче, 2012], [Nebesky-Wojkowitz, 1998, ch. 26] и особенно [Zopa Rinpoche, 2003]. Универсальные медитации, которые могут выполнять для помощи умершему как буддисты, так и небуддисты, описаны в книгах [Согьял Ринпоче, 2012, «Сущностная пхова»] и [Tulku Thondup, 2005, 201, «Universal Meditation for All»].

## 197

Появились веб-сайты, предлагающие эту форму пховы; см. сайт «Phowa Foundation» по адресу [www.phowafoundation.org / PFrequest\\_services.php](http://www.phowafoundation.org/PFrequest_services.php).

Многие учителя говорят, что выполнить пхову никогда не поздно. Даже если существо уже приняло новое рождение, заслуга от выполнения для него пховы всё равно достигнет его. Большинство учителей утверждает, что выполнить пхову для другого не повредит никогда. Однако некоторые ламы считают, что выполнять пхову для других могут лишь мастера, и те, кто не достиг первого бхуми, не обладает достаточной квалификацией, чтобы выполнять эту практику для других.

Некоторые высокорезализованные ламы способны отыскать сознание даже после того, как оно приняло новое рождение. Этой способностью славятся Кармапы, а также Тай Ситу. Они специализируются на поиске тулку, добровольно перерождающихся воплощений.

## 200

К ним относятся десятки видов невидимых злонамеренных существ. *Сенмо*, *гьялгонг*, *дон*, *гек*, *барче*, *мамо* и *ракшаса* — лишь немногие из них.

## 201

Лама Пагьял сообщил мне, что дур был создан Карма Чагме Ринпоче во времена, когда в Тибете возникла проблема с *ролангами* (аналог зомби). Таким образом, дур, изгонявший злых духов и освобождавший ролангов, был чем-то вроде экзорцизма. См. [Urgyen, 1995, 176–188]. Также см. комментарии Намкха Дриме Ринпоче о дур в третьей части этой книги.

## 202

В разделе «Appendix B» книги «Peaceful Death, Joyful Rebirth» [Tulku Thondup Rinpoche, 2005] Тулку Тхондуп Ринпоче приводит восемь эзотерических ритуалов для умирающих и умерших, сущность которых сводится к выполнению пховы для покойного и направлению его сознания в Сукхавати.

## 203

Описание этого ритуала см. в [Tulku Thondup, 2005, 221–224].



## 204

См. [Chagdud Khadro, 1999, 78–80]. Чтобы получить более подробную информацию о практике или заказать её выполнение для умершего, напишите на [chagdud@snowcrest.net](mailto:chagdud@snowcrest.net).

## 205

Более подробное описание практик: [Zora Rinpoche, 2003, 34–36; 44–50].

Лама Сопа приводит список мощных мантр для освобождения существ из низших миров [Там же, 121–129], а затем описывает их многочисленные полезные свойства [132–148]. Ниже представлен фрагмент этого описания [133]:

Эти пять мантр обладают невероятной силой — силой очищения от негативной кармы. Если после повторения этих мантр вы подуете на песок, а затем рассеете этот песок над могилой или местом кремации умершего, вы можете воздействовать на сознание этого человека вне зависимости от того, где он родился. Вам даже не нужно касаться тела. Просто посыпав благословлённый песок на могилу или место кремации, вы можете очистить негативную карму человека и способствовать обретению им хорошего рождения... простое касание этими мантрами тела умирающего или умершего человека очищает его от негативной кармы и спасает от рождения в низших мирах.

## 207

Определения и пояснения этого и многих других терминов см. [Там же, 343–344].

«Письмо о любви к семье» (2010), составленное Джоном Скроггином в соавторстве с Донной Пагано, доступно по адресу [www.familyloveletter.com](http://www.familyloveletter.com). Здесь приведена цитата из буклета [pp. i, iii].

## 209

На этой неделе британский аукционный дом «Channel Islands» продал пузырёк с кровью Рональда Рейгана более чем за 11 тысяч долларов. Предметы одежды и другие личные вещи знаменитостей постоянно продаются за огромные деньги.

## 210

Статистика выживших после СЛР без учёта возраста сильно варьируется в разных исследованиях — от 3 % до 16 %. Можно лишь сказать, что шанс выжить весьма невелик — даже если вы молоды и здоровы. Эта же тенденция прослеживается в связи с серьёзными операциям у пожилых людей. Многие семьи часто сожалеют о том, что согласились на проведение инвазивного хирургического вмешательства у любимого родственника, который не может восстановиться после подобной операции.

Джон Скроггин и Донна Пагано добавляют важное предостережение [Family Love Letter. Created by John J. Scroggin and coauthored by Donna Pagano. 2010; цит. из буклета, с. iv]:

Возможно, одна из самых распространённых ошибок при распределении имущества — это неверный выбор бенефициариев для страхования жизни и пенсионных накоплений. Вы можете забыть, кого назначили бенефициарием, или ваш прежний выбор становится недействительным в силу изменений вашего уровня благосостояния или семейной ситуации. Ваш бывший брачный партнёр всё ещё указан в вашем пенсионном плане и как бенефициарий для страхования жизни? Каждые три-четыре года получайте письменные подтверждения о назначенных бенефициариях от своей страховой компании и администратора пенсионного плана. Не назначайте в качестве бенефициариев (даже условных) малолетних детей, поскольку они смогут востребовать средства лишь после достижения 18 лет. Вместо этого средства следует передать в управление по доверенности до того момента, когда наследники достаточно повзрослеют, чтобы распоряжаться деньгами.

Копии свидетельств о страховании жизни — одни из важнейших документов, которые должны быть у ваших родственников. Им необходимо знать название компании, агента, работающего по этому свидетельству, а также номер свидетельства. Будьте внимательны со свидетельствами, выдаваемыми работодателями в случае вашего ухода на пенсию, поскольку они часто теряются. В одном штате Нью-Йорк было удержано более 400 миллионов долларов невостребованных страховых выплат — и это только после 2000 года. Если ваши наследники не будут знать об этих счетах, они не смогут заявить свои права на них. — *Прим. автора.*



В ряде положений наследственное право США существенно отличается от действующего российского законодательства. Принимайте этот факт во внимание, и при необходимости обратитесь за консультацией к квалифицированному российскому юристу. — *Прим. ред.*

Вы должны включить в МД и заранее обсудить с доверенными друзьями в Дхарме указания в отношении обезболивающих средств. В ваших интересах в момент смерти быть настолько в сознании, насколько это возможно — не слишком вялым от наркотиков и других препаратов, но и не лишённым всякой анестезии и испытывающим невыносимую боль. Персонал, занимающийся паллиативным уходом, умеет титровать (подбирать) дозу наркотиков. Используя эти документы, заранее дайте конкретные указания людям, осуществляющим уход за вами, а также доверенным друзьям, которые смогут исполнить их. — *Прим. автора.*

Некоторые юридические ресурсы: «Five Wishes» («Пять желаний») от «Aging with Dignity» ([www.agingwithdignity.org](http://www.agingwithdignity.org)), «Put It in Writing» («Запишите это») от «The American Hospital Association» ([www.putitinwriting.org](http://www.putitinwriting.org)), [www.scrogginlaw.com](http://www.scrogginlaw.com), [www.naepc.org](http://www.naepc.org) и [www.estateplanninglinks.com](http://www.estateplanninglinks.com).

Как правило, человек имеет право на получение пособия «Медикэр», если он является гражданином США или законно проживает на территории США постоянно и непрерывно как минимум пять лет. Кроме того, он должен быть старше 65 лет или моложе 65 лет, но иметь инвалидность и либо получать государственное социальное пособие «Соушл Секьюрети», либо пособие по инвалидности Пенсионного управления железной дороги в течение как минимум 24 месяцев с момента его назначения (с момента первой выплаты по пособию), либо страдать от почечной недостаточности последней стадии и регулярно проходить гемодиализ, либо нуждаться в пересадке почки, либо иметь право на получение государственного социального пособия по инвалидности и страдать от бокового амиотрофического склероза.

Основанием для создания программы «Медикэр» стал раздел XVIII Закона о социальном обеспечении 1965 года. Первая программа «Медикэр» состояла из двух частей: часть А (больничное страхование) и часть Б (медицинское страхование).

Часть А покрывает расходы стационарного больного, включая пребывание в двухместной палате, еду, анализы и вознаграждение докторов, а также — при выполнении определённых условий — пребывание в отделении долгосрочного ухода.

Часть Б, медицинское страхование, помогает оплачивать некоторые услуги и продукты для амбулаторных больных, не покрываемые частью А. Часть Б не является обязательной и может быть отложена, если бенефициарий или его брачный партнёр всё ещё активно работают. Однако существует пожизненный штраф (10 % в год), который налагается за неиспользование части Б в случае, если бенефициарий или его брачный партнёр не работают. Часть Б покрывает расходы на услуги врача и медсестры, рентгеновское исследование, лабораторные и диагностические исследования, вакцинацию от гриппа и пневмонии, переливание крови, гемодиализ, больничные процедуры для амбулаторных пациентов, ограниченное перемещение в «скорой помощи», иммуносупрессорные препараты для реципиентов донорских органов, химиотерапию, гормональное лечение и другие виды медицинских процедур для амбулаторных больных, назначенные врачом. Часть Б также покрывает расходы на такое медицинское оборудование, как инвалидные коляски, протезы и медицинский кислород.

Согласно Акту о сбалансированном бюджете, принятому в 1997 году, бенефициариям «Медикэр» была дана возможность получать выплаты «Медикэр», используя частные планы страхования здоровья вместо оригинального плана «Медикэр» (части А и Б). Эти программы известны как «Медикэр Плас Чойс», или часть В.

В соответствии с Актом о назначенных врачом медикаментах, улучшении и

модернизации «Медикэр», принятым в 2003 году, назначенные врачом медикаменты также стали покрываться страховкой в рамках части В. Эта программа получила название «Медикэр Эдвантидж». Кроме того, согласно Акту о модернизации «Медикэр» 2006 года вступила в силу часть Г, обеспечивающая полное покрытие расходов на медикаменты для всех бенефициариев «Медикэр».

Для «Медикэр», в отличие от «Медикейд» (см. ниже), не установлена планка требуемого дохода. Для тех, кто вправе получать как «Медикэр», так и «Медикейд», «Медикейд» оплачивает страховые премии Части Б, а также все расходы на медикаменты, не покрываемые частью Г.

Ни часть А, ни часть Б не оплачивают всех покрываемых ими медицинских расходов. Программа предусматривает страховые премии, нестрахуемый минимум и дополнительную страховку, которые застрахованный выплачивает из своего кармана. Некоторые люди могут иметь право на участие в других государственных программах (таких как «Медикейд»), выплачивающих страховые премии и покрывающих некоторые или все расходы, связанные с «Медикэр». Кроме того, следует отметить, что «Медикэр» не оплачивает слишком дорогостоящие предметы и услуги, а также то, что не является необходимым для диагностики и лечения болезни или травмы. Примечательное исключение из этого требования — услуги хосписа: «Медикэр» покрывает стоимость паллиативного ухода, соответствующего диагнозу, поставленному пациенту хосписом.

Программа «Медикейд» была создана 30 июля 1965 года на основании раздела XIX Закона о социальном обеспечении для предоставления услуг здравоохранения индивидам и семьям с низким доходом и ограниченными возможностями. Эта программа, основанная на проверке на нуждаемость, совместно финансируется штатами и федеральным правительством и управляется штатами. «Медикейд» — это крупнейший в США источник финансирования медицинских и здравоохранительных услуг для людей с ограниченным доходом. Из-за старения населения быстрее всего развивается часть «Медикейд», связанная с покрытием стоимости услуг домов престарелых и инвалидов.

В отличие от «Медикэр», «Медикейд» основана на оценке нуждаемости. Она финансируется не только из федерального бюджета и является программой социального обеспечения, или социальной защиты, а не социального страхования. «Медикейд» покрывает более широкий спектр здравоохранительных услуг, нежели «Медикэр».

Одно из основных требований для получения права на «Медикейд» — это низкий уровень дохода, однако бедность не является единственным условием получения выплат «Медикейд»: получатель должен попадать в одну из категорий пригодности. К дополнительным требованиям относятся возраст, беременность, инвалидность, слепота и статус гражданина США или законного иммигранта. Для людей, проживающих в доме престарелых и инвалидов, а также для детей-инвалидов, живущих дома, существуют особые правила.

## 216

См. список хосписов с буддийской ориентацией, программ поддержки хосписов, а также программ тренингов в англоговорящих странах на сайте *BuddhaNet* ([www.buddhanet.net](http://www.buddhanet.net)).

## 217

Больше полезной информации от Национальной организации хосписов и паллиативного ухода можно найти по адресу: [www.caringinfo.org](http://www.caringinfo.org).

[Iyengar, 1980, 20].



А также привести к рождению в мире животных. В данном случае физическая реальность соприкасается с духовной. Чрезмерное использование наркотиков может создать в уме склонность к рождению в мире животных. Тяжёлое и плотное состояние ума, а также отупение, которое может быть вызвано введением слишком большой дозы наркотиков, — это качества мира животных. Лицам, ухаживающим за умирающими, следует проявлять чуткость при подборе дозы наркотиков, чтобы снять боль, не вызывая притуплённости ума. Мы снова возвращаемся к срединному пути: недостаточное обезболивание может привести ум в состояние, характерное для адов, и подтолкнуть человека к рождению в аду, а слишком большая доза наркотиков может направить человека в мир животных. — *Прим. автора.*

Хосписы не ставят своей целью лечение болезни, в то время как паллиативной медицине свойственен более широкий подход, при котором пациенты могут получать паллиативный уход (подразумевающий облегчение боли или устранение проблемы без лечения вызвавшей её болезни), а также основное лечение, — например, проходить химиотерапию. Одна из лучших и самых элегантных книг о медицинских вопросах, связанных со смертью, — это [Nuland, 1995].

Моей семье пришлось принимать эти решения, когда умирала моя мать. Мы решили не использовать искусственное питание, чтобы не продлевать без нужды её страданий и не нести дополнительных финансовых расходов. Результаты проведённого в 1992 году исследования говорят о том, что наличие медицинской доверенности или завещания о жизни позволяет сэкономить более 60 тысяч долларов, которые были бы потрачены на пациента во время его последней госпитализации. Двадцать семь процентов ежегодного бюджета «Медикэр», составляющего 327 миллиардов долларов, тратится на последний год жизни пациента, причём в последние месяцы и дни этот процент стремительно увеличивается. Согласно оценкам, к 2050 году лишь на лечение болезни Альцгеймера ежегодно будет расходоваться один миллиард долларов. Постоянный автор «New York Times» Дэвид Брукс написал о национальном бюджете: «Этот финансовый кризис [начавшийся в 2008 году] вызван многими вещами, одна из которых — наша неспособность посмотреть в лицо смерти и наша готовность довести страну до банкротства ради того, чтобы продлить жизнь ещё на несколько месяцев болезни» [The Denver Post. 2011. July 16]. Во многих из этих расходов нет необходимости. Они обусловлены тем, что доктора и родственники продолжают воспринимать смерть как поражение. Они готовы сохранять жизнь пациента любой ценой, чтобы победить в том, что кажется им битвой. Эмоциональные ставки ещё выше. Проверьте свою мотивацию, если вы склоняетесь к принудительному кормлению или агрессивному лечению умирающего. Помните, что смерть — это не поражение, а отказ от искусственного питания — не эвтаназия.

Люди часто хотят знать о связи между слабоумием (не бредом) и болезнью Альцгеймера. Слабоумие — это ослабление ума в силу физических изменений в мозгу, ведущее к ухудшению памяти. Болезнь Альцгеймера — самая распространённая причина слабоумия. К знакам слабоумия относятся потеря ориентации, неспособность отыскать ту или иную вещь, сложности с построением суждений, затруднения с одеванием и гигиеническими процедурами, забывание слов или выбор не тех слов, проблемы с использованием чисел, паранойя, а также перепады настроения и изменения личности.

Доктор Герштен: «Наркотики оказывают прямое угнетающее действие на активность дыхательного центра и могут уменьшать частоту, а также глубину дыхания. Большие дозы бензодиазепинов могут создавать такой же эффект. В результате длительное использование или большие дозы этих средств могут приводить к гиповентиляции, гипоксии, а также гиперкапнии, которые способны сократить время жизни». Доктор Мэтлок: «Если говорить о введении успокоительных при паллиативном уходе или в терминальных случаях, когда человек может испытывать такую боль или быть настолько взволнован, что облегчить эти симптомы можно лишь с помощью седативных препаратов, человек может умереть быстрее, потому что лишится возможности есть или пить. Если дело доходит до суда, применим принцип двойного эффекта, согласно которому намерение заключается в облегчении страданий, и это отличает ситуацию от самоубийства при содействии медицинского работника, в случае которого намерение именно в том, чтобы убить человека».

## 224

Докторам часто не нравится, когда им говорят, что выписывать или что делать, чтобы позаботиться о пациенте, поэтому предлагайте свои советы в мягкой форме.

Добровольцы, работающие с хосписом, не имеют разрешения на обеспечение непосредственного ухода, такого как кормление, ввод лекарств, помощь в походах в туалет или глубокий массаж. Они просто находятся рядом с умирающим и его семьёй, и это очень ценно. В их задачи может входить чтение умирающему вслух, нахождение рядом с ним, пока родственники занимаются текущими делами, помощь в написании писем, игра в настольные или другие виды игр, исполнение музыки, маникюр и педикюр, расчёсывание или укладка волос, разговоры о вопросах, связанных с уходом из жизни (или о чём-то другом) и вообще присутствие рядом с умирающим и выслушивание его. Хосписные волонтеры — неотъемлемая часть хосписной команды.

Если же вы решите обратиться в службу домашнего ухода за больными, убедитесь, что она действует легально, иначе говоря, что её деятельность соответствует местному законодательству и законам штата. Проверьте её репутацию. Нередко приходится слышать истории о кражах и даже физическом унижении умирающих.



Раньше умерших (будем надеяться) людей подвергали многим жутким и смешным тестам, например, давали им нюхательные соли, били током, светили фонариком в глаза, лили в уши ледяную воду, били резиновыми молоточками, кололи иглами пальцы, капали едкими химическими растворами на кожу, чтобы проверить, появятся ли пузыри, дёргали за конечности и т.п. Греки отрезали палец, а евреи считали единственным надёжным признаком смерти начало гниения. В 1981 году был принят Общий акт об установлении смерти. В первом разделе смерть определяется как (1) необратимая остановка кровообращения и дыхания или (2) необратимое и полное прекращение работы всего головного мозга, включая его ствол. См. [Teresi, 2012].

Хотя многие учёные-медики и врачи утверждают обратное, ум — это не мозг. Очевидно, что между ними существует глубокая связь, однако приравнивание ума к мозгу и утверждение, что ум — просто эпифеномен, эпигенетическое проявление мозга, — это редуccionистское предположение, основанное на ограниченном и материалистическом мировоззрении. Философ Колин Макгин сказал: «Проблема материализма в том, что он пытается сконструировать ум из качеств, которые отказываются образовывать ум». Философ Альфред Норт Уайтхэд писал о «заблуждении неуместной конкретности». Тенденция классифицировать человека как болезнь и отождествлять его с ней (или отождествлять ум с мозгом) — примеры того, что можно было бы назвать «заблуждением неуместной тождественности».

Один из способов выхода из этой сложной ситуации состоит в том, чтобы признать, что в случае грубых уровней ума существует тесная связь между умом и мозгом, между ментальным и физическим. Поскольку большинство научных работ имеют дело с этими грубыми уровнями, неудивительно, что учёные, как правило, приравнивают ум к мозгу. Однако в случае тонких уровней ума связь слабеет. С точки зрения буддизма на очень тонких уровнях бесформенного осознания ум независим от тела и мозга. Ум ясного света смерти, дхармакая — бесформенное и поэтому не привязанное к мозгу осознание, — не зависит от тела или от кай форм.

Однако я проработал в больницах и вращался в мире медицины более тридцати лет, поэтому знаю, что есть доктора, злоупотребляющие властью, которую бессознательно даёт им пациент, и практически соблазняющие пациента поверить, что его диагноз — это и есть он. Кроме того, существуют доказательства того, что покорность диагнозу может иметь негативный эффект плацебо. Вместо того чтобы лечить недуг, как это делают позитивные плацебо, негативный эффект плацебо исполняет пророчество диагноза.

Это касается и прогнозов. Пациенты и их родственники часто хотят знать прогноз, перспективы, связанные с болезнью. Хотя для каждого терминального заболевания может быть дана усреднённая оценка, границы этой оценки крайне расплывчаты. Доктор Берман говорит: «Некоторые пациенты, которые должны были, по моим оценкам, прожить много месяцев, скоропостижно умирали. Другие пациенты, которым я давал совсем немного, жили годами».

## 231

[Pert, 1997, 323]. Это остроумная книга о психонейроиммунологии, или психосоматической медицине. В ней исследуется двунаправленный процесс влияния ума на тело (нисходящая связь) и тела на ум (восходящая связь).

Среди множества книг о пустотности можно выделить [Tsültrim Gyamtso Rinpoche, 1986] и [Tsültrim Gyamtso Rinpoche, Khenpo. The Sun of Wisdom. Boston: Shambhala Publications, 2003]. Можно различить отголоски пустотности в общей теории систем, экологии, глубинной экологии, квантовой механике, теории хаоса и теории сложности, деконструктивизме и других дисциплинах, имеющих дело с взаимозависимым происхождением. Пустотность во многих смыслах является сердцем буддизма, что отражено в «Сутре сердца». Понимание пустотности различимо и в других духовных традициях. Как сказал суфий-мистик Ибн Араби, «ибо знание Бога не означает ни прекращения существования, ни прекращения такого прекращения. Ибо вещи не имеют существования, а то, что не существует, не может перестать существовать... Тогда, если познаешь себя как несуществующего и не прекращающего существовать, познаешь Бога; если же нет — не познаешь Его» [Ibn 'Arabi, 1976, 5].

[Кхенпо Цултрим Гьяцо Ринпоче. Выступление «Болезнь как путь». Боулдер, Колорадо. 11 октября 1994 года. Перевод Мишель Мартин].

Считать так было бы ошибочным воззрением солипсизма. Если соблюдать осторожность, можно принять афоризм нью-эйджа «ты сам создаёшь свою реальность». Под осторожностью понимаются точные определения слов «ты», «создавать», «свой» и «реальность». Влияние мысли на реальность — центральная идея психосоматической медицины. Но даже в этом случае оно является лишь одним из компонентов многомерной этиологической игры.



Просветление — это отождествление с трикаей, а не только с дхармакаей. Чтобы ваша идентичность была полной, вбирала в себя всю реальность, она должна включать союз формы и пустотности, рупакай и дхармакай, относительного и абсолютного. Разумеется, в этом заключается великая ирония понимания пустотности: становясь ничем (пустотностью, дхармакаей), вы одновременно становитесь всем (каями форм). Настоящая пустотность подразумевает полноту.

С разрешения Карен Ван Вирен я добавил примечания к тексту, написанному ей для этой главы. Не всем кажется комфортным омовение тела близкого человека после его смерти или выполнение других практических дел и духовных ритуалов, связанных со смертью. В этом разделе описаны возможности, о которых многие люди даже не подозревают, но знание этих возможностей не обязывает к их использованию. Например, если мысль об омовении тела вызывает у вас дискомфорт, не делайте этого. — *Прим. автора.*

Художница Дже Рхим Ли смешивает искусство, науку и культуру, создавая совершенно новый подход к работе с телами умерших. В рамках своего проекта «Похороны в вечности» Ли выращивает посаженные в «грибной костюм для похорон» (наряд с капюшоном, напоминающий комбинезон для езды на снегоходе) «грибы вечности». Эти особые грибы специально выведены для поглощения тела и устранения содержащихся в нём токсинов, которые в противном случае были бы выпущены в воздух во время кремации или в почву при захоронении. Она расширяет представления о «зелёных» похоронах. Её Общество декомпикультуры — это способ помнить о непостоянстве, уменьшить наше влияние на окружающую среду и сделать всё это с улыбкой. — *Прим. автора.*

В нескольких штатах уход за умершим без привлечения похоронного распорядителя может вызывать проблемы. См. обновления требований штатов, описанных в книге [Carlson, 1998], на сайте Альянса потребителей похоронных услуг [www.funerals.org](http://www.funerals.org).

Если вы обращаетесь в похоронный дом, его сотрудники, как правило, получают сертификат о смерти, подписывают его у врача или судебно-медицинского эксперта и передают секретарю округа. В большинстве штатов требуется привлечение коронера либо судебно-медицинского эксперта. Как коронеры, так и судебно-медицинские эксперты привлекаются в случае смерти, и поэтому иногда названия этих профессий считаются синонимами. Это технически неверно, поскольку эти профессии подразумевают разный набор задач. Для того, чтобы стать судебно-медицинским экспертом, требуется более высокий уровень подготовки, чем для работы коронером, и подход к работе судмедэксперта и коронера отличается.

Судебно-медицинский эксперт — это лицензированный врач, специализирующийся в судебной медицине. Если случай смерти требует аутопсии, судебно-медицинский эксперт проводит аутопсию и составляет отчёт о её результатах. Хотя судмедэксперты являются важными представителями правоохранительных органов, они не всегда играют решающую роль в ходе расследования или суда над подозреваемым, при том что могут давать рекомендации правоохранительным органам относительно необходимости продолжения расследования. Работа судмедэксперта основана на профессиональных навыках, и он является назначаемым должностным лицом. В одних штатах нет чётко установленных правил относительно того, кто может избираться коронером, тогда как в других штатах коронер обязан быть врачом (что делает его судебно-медицинским экспертом, но под другим названием). Коронеры обычно избираются и не обязаны иметь медицинского образования. — *Прим. автора.*

## 240

См. описание таких знаков в тибетской традиции в главе о тугдаме, с. 136.

## 241

Вы также можете быть заинтересованы в том, чтобы перед кремацией удалить золотые коронки с зубов своего близкого. Золотую коронку легко снять, а затем продать ювелиру. Если у вашей бабушки золотые зубы, обсудите этот вопрос с другими родственниками и похоронным распорядителем. Было раскрыто несколько случаев, когда работники морга снимали золотые коронки с зубов умерших, за которыми должны были осуществлять уход, и продавали без ведома семьи покойного. — *Прим. автора.*

## 242

По возможности следует избегать бальзамирования и аутопсии. Тело лучше всего сохранять путём замораживания (см. ниже). — *Прим. автора.*



С точки зрения буддизма аутопсии следует избегать, о чём будет сказано далее. — *Прим. автора.*

## 244

Примерные расценки на момент написания этого текста (2009): похоронная служба с гробом, склепом и могильным камнем: 4 400 долларов США; кремация с арендованным гробом и мраморной урной: 3 400 долларов; прямая кремация, простая пластиковая урна: 900 долларов; простое или зелёное захоронение, простой саван и фибролитовый гроб: 1 500 долларов; пакет услуг для ветеранов, деревянный или металлический гроб: 3 700 долларов; кремация с заупокойной службой, включая памятную книгу и благодарственные карточки: 1 200 долларов. — *Прим. автора.*

## 245

183 см. — *Прим. пер.*

## 246

61 см. — *Прим. пер.*

С буддийской точки зрения, крионика, как и любые другие попытки сохранить тело для последующего оживления, не ведут ни к чему хорошему. Они могут создать сильную привязанность к телу и негативно сказаться на нашем путешествии сквозь бардо. В момент смерти мы должны отпустить. Такое сохранение тела сильно затрудняет отпускание. — *Прим. автора.*

Частью обучения и воспитания Трунгпы Ринпоче было то, что ему уже в раннем возрасте показывали тела умерших, и он часто сталкивался со смертью в годы своего детства. Это распространённая практика во многих азиатских регионах, где смерть является заслуживающим внимания и открытым явлением. Для буддистов нахождение рядом с умершими является мощным напоминанием об истинах этой реальности. Если дети смогут увидеть смерть в раннем возрасте под чутким руководством взрослых, они смогут развить зрелое и здоровое отношение к этой важной части жизни. — *Прим. автора.*

Дополнительную информацию о домашних похоронах и организации транспортировки тела из дома в больницу и наоборот можно получить в следующих организациях: «Crossings: Caring for Our Own at Death» ([www.crossings.net](http://www.crossings.net)); «Final Passages» ([www.finalpassages.org](http://www.finalpassages.org)); замечательная организация Карен «Natural Transitions» ([www.naturaltransitions.org](http://www.naturaltransitions.org)); и «Undertaken with Love» ([www.undertakenwithlove.org](http://www.undertakenwithlove.org)).

Через несколько недель после того, как меня попросили написать этот текст, с разницей в неделю умерли моя мать и моя свекровь. Эти две смерти сделали данный проект большим испытанием для меня — мне было трудно собраться с мыслями, я не знала, имеют ли они смысл, забывала писать, забывала, где оставила свои записи, у меня случались вспышки эмоций, связанные с близостью темы, я задавалась вопросом, имеет ли то, что я могу предложить, хоть какую-то ценность хоть для кого-то. Однако каждый день, с каждым словом, которое я говорила, думала и писала, суровая реальность жизни без этих двух дорогих мне женщин прокладывала передо мной путь. Хотя мой собственный процесс горевания кажется ещё слишком свежим и слишком личным, чтобы я могла им поделиться, сейчас я способна выражать то, что исходит из разбитого и распахнутого настежь сердца, то, что копилось там многие годы, пока я наблюдала горе и помогала работать с ним. Надеюсь, что этот текст будет кому-то полезен.



Карма и самсары — это остатки непрожитого опыта, событий, к которым мы не отнеслись должным образом. Если мы не относимся к своему опыту, особенно болезненному, должным образом, мы перерождаемся до тех пор, пока не научимся этого делать. Эти остатки становятся семенами, которые всходят в нашем опыте в будущем. Опыт часто бывает слишком «горячим», и мы охлаждаем жизнь в попытке справиться с ним, незаметно для себя сажая семена бесчисленных будущих жизней в силу своей неспособности или нежелания жить полной жизнью. Разумеется, важнейшей составляющей надлежащего отношения является равносность.

«Глубина». — *Прим. пер.*

<sup>247</sup> Следует использовать оба вида поддержки. Подробное обсуждение этой темы выходит за рамки данной книги, но горевание бывает сопряжено с осложнениями: травматическое горе; горе, на которое человек не даёт себе права; отложенное горе, избегаемое горе; искажённое горе, затянувшееся горе и осложнённое горе — лишь несколько видов таких осложнений. У многих из нас возникают грустные мысли, не перерастающие в депрессию. Люди, биохимически или эмоционально предрасположенные к депрессии, позволяют этим мыслям унести их на другую сторону, в бездну негативного мышления, образованную повторяющимися паттернами негативных мыслей.

Горе и депрессия более подробно рассматриваются в приложении 3. Один из взглядов на причины депрессии таков: загляните вглубь депрессии, и вы обнаружите гнев; загляните вглубь гнева, и вы обнаружите грусть; загляните вглубь грусти, и вы обнаружите страх; загляните вглубь страха, и вы обнаружите его корень в экзистенциальной тревоге. Иными словами, основание всех этих эмоций — страх небытия, изначального отсутствия эго — страх смерти. Когда в пространстве кристаллизуется ощущение «себя» (первая скандха), автоматически кристаллизуется ощущение «другого». Когда рождается другой, рождается страх.

В горевании после смерти домашнего животного участвуют те же самые факторы, которые участвуют в горевании после смерти человека. Происходит осмысление отношений, а не объекта отношений. Можно горевать о потере дома или другого объекта. См. раздел о смерти домашних животных в главе 10.

Йога, тайцзи и любой вид упражнений, выполняемых с внимательностью, знакомит нас с естественной мудростью и исцеляющей силой тела. Практика показывает, что если человек с депрессией начинает выполнять физические упражнения, депрессия ослабевает. Хороши любые виды работы с телом, особенно когда нас одолевают мысли и эмоции. Когда вы «приходите в себя» — в прямом и переносном смысле, — вы проявляете мудрость.

Трангу Ринпоче сказал, что сострадание и преданность усиливают переживание махамудры (просветления), одновременно являясь её выражениями.

Кэтлин Уиллис Мортон, цит. в рецензии на её книгу [Morton, K. W. *The Blue Poppy and the Mustard Seed: A Mother's Story of Loss and Hope*. Somerville, MA: Wisdom Publications, 2008] в [Tricycle magazine. Summer 2009], автор рецензии — Сара Тодд (Sarah Todd).



Во многом весь буддийский путь связан с очищением реальности от собственного существования и открытием иллюзорной природы (пустотности) вещей. Просветление очень иронично. Это пробуждение от кошмара существования, от представления о плотности, долговечности и независимости вещей, в мир, подобный сновидению.

## 260

Тело можно рассматривать как мандалу, то есть в буквальном смысле «контейнер» («ла») «сущности» («мáнда»). Когда со смертью мандала разрушается, бессмертная сущность, прежде заключённая в теле, изливается в пространство, а затем вливается в бесчисленные новые мандалы.

# 261

[Thich Nhat Hanh. The Heart of the Matter // Tricycle magazine. Winter 2009].

Если говорить об этом с точки зрения бардо, ясный свет, возникающий из пустотности (и неотделимый от неё), впервые проявляется как пять основных качеств просветления, пять семейств будд. Бесконечные формы этого мира рождаются из этих изначальных качеств. Иными словами, сияющее бардо дхарматы — это чистое качество. Из него возникают плотные формы бардо этой жизни, являющиеся просто овеществлёнными качествами. Более подробно о пяти семействах будд: [Chögyam Trungpa, 1981, 77–87] и [Rockwell, 2002]

## 263

Согласно «Wikisource», этот отрывок был опубликован анонимно: см. [URL: [http://en.wikisource.org/wiki/Gone\\_From\\_My\\_Sight](http://en.wikisource.org/wiki/Gone_From_My_Sight). Дата обращения 25 июля 2012 года]. Он появляется без заголовка в [Record of Christian Work. Vol. 23 / ed. by McConnell, A., Revell Moody, W., and Percy Fitt, A. Record of Christian Work, Co., 1904. Pp. 349–350].

## 264

Ещё одним сложным вопросом является смерть ребёнка. См. [Longaker, 1997, 202–216].

**265**

[Judith Simmer-Brown, из личной переписки].

**266**

[Scott Edelstein // Buddhadharma magazine. Summer 2011. P. 15].



[Кхенпо Цултрим Гьяцо Ринпоче, личная переписка, пер. на англ. Ари Голдфилда]. Мастера часто являют тугдам на благо учеников, чтобы вдохновить их, показав, что просветление возможно.

## 268

Это связано с тем, что они ещё не получили введения в тонкие уровни просветлённого ума, обнажающиеся в конце бардо умирения, или не привыкли к ним. Дитя не узнаёт свою мать, и поэтому их воссоединение (тугдам) не происходит.

## 269

[Vajradhatu Practice Manual. URL: <http://www.halifax.shambhala.org/aging.php>.  
P. 7. Дата обращения 18 мая 2009 года.]

Донорство органов стремительно расширяет свои рамки. Помимо полных трансплантатов лица люди могут жертвовать ступни, щиколотки, ноги, пальцы, трахею, гортань, брюшную стенку и даже матку или пенис. Доктор Бохдан Помахач, осуществивший четыре трансплантации лица, говорит: «Если взглянуть на человеческое тело, в нём нет ничего, что невозможно заменить посредством трансплантации. Почти ничего» [The Denver Post. 2011. January 1].

## 271

Если возможно, не тревожьте тело в течение двадцати минут после остановки дыхания, чтобы могло завершиться внутреннее растворение. Но если это невозможно — не беспокойтесь.

272

Более подробно о брахмарандхре см. в прим. 74 к главе 1.

Можно также использовать смесь пилюль мани с водой с горы Кайлаш. Лама Сопа утверждает, что это вода Ваджрайогини, и «считается, что любой выпивший её отправится в чистую землю... Если вам кажется, что вы умираете, пора выпить эту воду» [Zopa Rinpoche, 2003, 42].

Всё это также необходимо принимать во внимание в случае аутопсии. Доктор Леви пишет:

Трунгпа Ринпоче сказал, что буддистам следует избегать аутопсии, поскольку какое-то время после смерти сознание по-прежнему остаётся очень близко к телу. Поэтому сознание переживает и наблюдает то, что происходит с телом. Даже если смерть была ожидаемой, аутопсия усилит замешательство и панику, являющиеся результатом отождествления с телом. По этим причинам проводить аутопсию не рекомендуется. В некоторых ситуациях проведения аутопсии требует закон. В таких случаях вы должны донести до уполномоченных лиц, что аутопсия противоречит вашим религиозным убеждениям.

См. [Vajradhatu Practice Manual. URL: <http://www.halifax.shambhala.org/aging.php>. P. 15. Дата обращения 18 мая 2009 года].



Эвтаназия, самоубийство и множество других подобных вопросов подробно рассматриваются в книге [Karma Lekshe Tsomo, 2006].

Большинство учений о бардо распространяются не только на людей, но и на домашних животных. Домашние животные — такие же живые существа, как и мы с вами. Однако Кхенпо Цултрим Гьяцо Ринпоче сказал об активной эвтаназии животных следующее: «Если ваш мотив — это великое сострадание к животному, и вы сопровождаете свои действия молитвами-благопожеланиями, для страдающего животного можно провести эвтаназию».

Может показаться, что утверждению об усилении страдания после смерти противоречат свидетельства тех, кто описывает свои околосмертные переживания как опыт блаженства. Это связано с тем, что они не умерли полностью и поэтому не вступили в кармическое бардо становления. Возможно, эти люди говорят о переживаниях блаженства, ясности и немышления при внутреннем растворении или даже о проблесках сияющего бардо дхарматы. Поскольку в первых двух бардо карма временно перестаёт действовать, присутствуют блаженство и свет. Однако в бардо становления карма вновь возвращается, чтобы «воздать должное», и тогда проявляются кошмарные последствия наших последних действий и возвращаются предсмертные состояния ума. Мы можем на время провалиться в блаженный глубокий сон, но когда мы снова начинаем видеть сны, врывается кошмар.

Каждый день происходит примерно 2 300 самоубийств (18,4 суицида на 100 тысяч человек). Самоубийство часто относят к десяти самым распространённым причинам смерти. Президент Американской ассоциации суицидологии Мишель Линн-Густ предлагает следующий совет: «Когда кто-то умирает таким образом, все думают лишь о том, как человек умер. Оставьте мысли о том, как человек умер, и вспомните, каким он был при жизни. Самоубийство не должно определять жизнь». Иными словами, не овеществляйте событие ухода, делая его определяющим моментом всей жизни человека. Группа поддержки родителей, переживших самоубийство детей, рекомендует следующие книги (я перечисляю их все, чтобы показать, что люди, пережившие самоубийство близких, не одиноки): [Bolton, I. My son... My son...], [Myers, M. F., Fine, C. Touched by Suicide: Hope and Healing After Loss], [Ross, E. B. Life After Suicide: A Ray of Hope for Those Left Behind], [Jamison, K. R. Night Falls Fast], [Marcus, E. Why Suicide?], [Linn- Gust, M. Do They Have Bad Days in Heaven?], [Robinson, R. Survivors of Suicide], [Cobain, B. When Nothing Matters Anymore: A Survival Guide for Depressed Teens], [Smolin, A., Guinan, J. Healing After the Suicide of a Loved One], [Quinnett, P. Suicide: The Forever Decision], [Fine, C. No Time to Say Goodbye], [Baugher, B. After Suicide Loss: Coping With Your Grief], [Schrag, M. Recovering From Your Child's Suicide], [Nelson, R. E., Galas, J. C. The Power to Prevent Suicide], [Esherick, J. The Silent Cry: Teen Suicide and Self-Destructive Behaviors].

Кхенпо Картар Ринпоче говорит, что человек, совершивший самоубийство, проведёт всё время, которое он должен был прожить (если бы не совершил самоубийства), в бардо, и что в это время он будет повторно переживать своё самоубийство пятьсот раз в день. Его Святейшество Кхьенце Ринпоче говорит: «Когда человек совершает самоубийство, то у его сознания нет другого выбора, кроме как следовать своей негативной карме, и вполне может случиться так, что какой-нибудь зловредный дух захватит его жизненную силу и завладеет ею. В случае самоубийства с целью освобождения сознания умершего учитель, обладающий высокой духовной силой, должен выполнить особые практики, такие как огненный ритуал и другие церемонии» (цит. в [Согьял Ринпоче, 2012, 624]). См. описание практики дур, позволяющей справиться с такими вредоносными духами, на с. 245 и 478. Бокар Ринпоче говорит [Vokar Rinpoche, 1993, 40]:

Будда сказал, что самоубийство является крайне негативным деянием... Говорится, что самоубийство намного серьезней убийства другого человека. Самоубийство означает убийство божеств, являющихся сущностью нашего тела. То, что заставляет человека совершить самоубийство, а значит, убить своих собственных божеств, имеет гораздо более серьезные кармические последствия, чем мотивация при убийстве кого-то другого.

Вопрос [Бокару Ринпоче]: Правда ли, что говорится: человек, совершивший самоубийство, повторит его ещё пятьсот раз в будущих жизнях?

Ответ: Да, это верно, однако это происходит без определённой системы.

Лама Лодо говорит: «Человеческое существо не может убить себя, находясь в позитивном состоянии ума. Это противоречие... Будды никогда не кончают жизнь самоубийством». Карма Легше Цомо говорит: «Смерть в негативном состоянии сознания имеет ужасающие и неотвратимые кармические последствия».

## 280

См. [Damien Keown, 1996]. Эта статья примечательна тем, что содержит множество ссылок по данной теме. Вспомним, что мрителью-мара (Владыка Смерти) — это второй из четырёх мар.

Исследование сложных причин, по которым люди совершают самоубийства, не входит в наши задачи. Общее предположение может заключаться в том, что они в основном делают это из-за совершенно неверного отношения к содержимому своего ума. Суть такого неверного отношения в восприятии мыслей и эмоций как чего-то истинно существующего. Иными словами, корень проблемы — это овеществление бытия. Если вы считаете свои мысли и эмоции реальными, вы будете действовать исходя из этой реальности, которую сами им приписали.

Однако если вы внимательно приглядитесь к своему уму, как то предполагает медитация, то обнаружите пустотную природу всего, что в нём возникает. Мысли и эмоции уже не будут иметь на вас такого влияния. Как выразился Стивен Левин, медитация учит вас строить отношения со своим умом, а не исходя из него. Это простое утверждение имеет колоссальные последствия для облегчения страдания и прекращения кармы. Оно отражает фундаментальное различие между сансарой и нирваной. Это сущность просветления. Люди часто употребляют алкоголь или принимают наркотики для того, чтобы изменить (смягчить) своё отношение к содержимому ума.

Дилго Кхьенце Ринпоче говорит: «Когда вы обретаете воззрение, вы уподобляетесь небу, даже если обманчивые восприятия сансары продолжают возникать в вашем уме; если в небе появляется радуга, это не льстит небу, а если набегают облака, это не огорчает небо. Возникает глубокое чувство удовлетворённости. Разглядывая фасад сансары и нирваны, вы смеётесь про себя; воззрение заставляет вас непрерывно изумляться с лёгкой внутренней улыбкой, которая постоянно поднимается на поверхность» (цит. в [Sogyal Rinpoche, 1995, February 22]).

Патрул Ринпоче говорит: «В том, как мысли удовольствия и боли, надежды и страха проявляются в виде творческой энергии, практикующий самоосвобождение подобен обычному человеку. Однако обычный человек принимает их всерьёз и оценивает как приемлемые либо неприемлемые, становясь заложником ситуаций и обуславливая свои действия привязанностью и отвращением. Когда такие мысли возникают у практикующего, он не делает этого и переживает свободу: благодаря распознаванию того, чем мысль является на самом деле, она сразу же освобождается...» (цит. в [Longchenpa, 2000, 77]).

Переводчик и учёный Кеннард Липман говорит: «Освобождение мысли не означает игнорирования мыслей, их отпускания, безразличия к ним, наблюдения за ними или даже их отсутствия. Оно означает присутствие в надежде и страхе, в боли и удовольствии, которые являются не предстающими перед нами объектами, а лучезарной ясностью нашего естественного состояния. Так, например, в двойственном переживании гнев — это раздражение, которому мы можем поддаться или которое можем отвергнуть в зависимости от наших обусловленных

привычек. В любом случае мы попадаем в его ловушку и действуем исходя из него. Однако если мы осознаём гнев как проявление ясности, его энергия — это свежайшее осознание особенностей ситуации, и эти особенности больше нас не раздражают» [Там же, 77–78].



См. другие примеры религиозных самоубийств (включая самосожжения вьетнамских монахов, протестующих против войны), а также близкие темы в [Karma Lekshe Tsomo, 2006, 139].

С точки зрения учений о пустотности в реальности нет никаких «вещей». Поскольку нет вещей, которые должны быть созданы, нет нужды в творце этих вещей.

Учение о *тришикше*, или трёх практиках, обосновывает ценность хорошей кармы. К этим практикам относятся *шила* (дисциплина, мораль, поведение, характер), *самадхи* (медитативная поглощённость, стабильность) и *праджня* (прозрение, мудрость). Каждая следующая практика опирается на предыдущие. Так что без основы в виде благих поступков не возникнет ни медитативная устойчивость, ни мудрость. Без этих трёх практик просветление невозможно. Мораль, этика и правильное поведение (карма) — это основа, которая позволяет развернуться всему пути.

Аборт с точки зрения буддийской этики рассматривается в [Karma Lekshe Tsomo, 2006, 145–155].

Это веское утверждение часто цитируют и наделяют искажённым смыслом. Далай-лама не говорит о категорическом согласии с ведущей ролью естественных наук. Он признаёт, что некоторые древние учения буддизма, связанные с такими аспектами реальности, для исследования которых наука создала превосходную эмпирическую методологию (речь идёт о сфере физического), могут меняться в соответствии с открытиями, сделанными с использованием этой методологии. В сфере духовного (где буддизм является наукой об уме с методологией, не уступающей в строгости ни одной западной методологии) бессмертные истины буддизма остаются непоколебимыми.

Справедливо и обратное: медитация, наука от первого лица, в том виде, в котором её предлагает буддизм, может помочь менее точным эмпирическим научным методам от третьего лица (когда эти методы применяются к медитации). В сфере материального духовные традиции могут многому научиться у наук о материи, а в сфере ума материальные традиции могут многому научиться у созерцательных наук об уме.



Лама Еше пишет: «Если, делая аборт, мы заботимся лишь о себе, это тяжёлая карма. Тем не менее можно полностью очистить даже тяжёлую карму; вы можете всё изменить... Не следует думать: „Я создала плохую карму, моя жизнь кончена. Теперь меня ждут одни мучения“. Это будет ошибкой» [Yeshe, 2011, 111].

Согласно исследованию, проведённому компанией «Kelton», 81 % опрошенных считает домашних животных полноценными членами семьи, 58 % называют себя «мамочками» или «папочками» своих любимцев; 77 % дарят своим питомцам подарки на день рождения; больше половины владельцев животных утверждают, что говорят о них больше, чем о политике или сексе [USA Today. 2011. December 19]. См. также [Britton, A. H. Bones of contention: Custody of family pets // The Journal of the American Academy of Matrimonial Lawyers. 2006. № 20].



Один из определяющих аспектов кармы таков: вам ничего не сойдёт с рук. Это может быть хорошей новостью или плохой новостью, в зависимости от того, хороши ваши действия или плохи. Хорошие действия непременно приведут к хорошим последствиям, а плохие — к плохим. Карму можно очистить с помощью четырёх противодействующих сил, о которых говорилось ранее. Других способов обойти или сломать эти фундаментальные законы нет, так же как нельзя обмануть законы гравитации и электромагнетизма.

Часто говорят, что подобные утверждения Будды принадлежат относительному уровню и не являются окончательными учениями. То, что Будда или любой другой учитель говорит на уровне хинаяны, может быть не применимо для махаяны и ваджраяны, и наоборот.

Идея о сомнении в гуру представляет сложности на уровне тантры, центральной темой которой является покорность гуру. Далай-лама это признаёт: «Эта задача становится куда более деликатной на уровне высшей тантры, необходимым условием которой является полная покорность гуру; но даже здесь мы должны покориться лишь в определённом смысле» [Snow Lion Newsletter and Magazine. 2009. Spring]. Я не могу говорить за Его Святейшество, но «определённый смысл», вероятнее всего, означает покорность мудрости, высшей силе. Мы покоряемся чему-то чрезвычайно хорошему, всегда приносящему лишь пользу, вечно пронизанному любовью и состраданием. Поэтому хотя для нашего эго такая покорность может быть опасной, она безопасна для нашего духа. Именно поэтому покорность гуру появляется лишь на высших стадиях, когда мы уже проверили учения. Мы доказали себе, что покорность безопасна. Только если в нашем сердце есть знание о том, что покорность лучше всего служит нашим духовным интересам, мы наконец можем сдаться.

Здесь обыгрывается название знаменитого текста дзогчен «Три слова, бьющие в самую суть».

Если Далай-ламу спрашивают: «Что такое буддизм?» — он отвечает: «Моя религия — это доброта».

Пять сил относятся к четвёртому разделу афоризмов — проявление освоения практики во всех сферах жизни, — в частности, к семнадцатому и восемнадцатому афоризмам: «Практикуйте пять сил, краткие сердечные наставления» и «Наставления махаяны о переносе сознания в момент смерти — это пять сил: важно, как вы себя ведёте». См. [Chögyam Trungpa, 2003, 131–146].

Практика бардо — это ознакомление с бардо смерти, изучение карты.

В последовавшей за этим беседе о шендур Лама Пегьюл сказал, что эта практика была создана Карма Чагме в Тибете, когда там возникла проблема с *ролангами*, тибетскими зомби, которые, согласно распространённому убеждению, появляются в результате того, что существо-дух вселяется в тело умершего. Шендур возник как способ изгнания злобных духов, создающих ролангов. См. [Urgyen, 1995, 183; 2005, 245–246].



Серию книг, содержащих такие молитвы и практики, можно заказать в организации «Пхова Фаундейшн» ([www.phowafoundation.org](http://www.phowafoundation.org)). Среди прочих практик и молитв туда входят «Молитва о превосходном поведении», «Молитва-благопожелание Амиабхи о рождении в Дэвачен (Сукхавати)», «Молитва Кунтусангпо (Самантабхадры)», а также «Медитация Великого Сострадательного (Ченрезига)».

## 298

О том, что малая смерть повторяется раз в семь дней, читайте на с. 229.

Я использовал эти списки при создании своего дхармического завещания и других распоряжений, которые лежат в моём ящике Дхармы. Я расписал по пунктам, чего бы мне хотелось и чего бы не хотелось. Это сделало обычно пугающий процесс написания дхармического завещания простым.

## 300

Здесь приведены сокращённые описания и указания. Полный пакет можно заказать, обратившись в монастырь Карма Трияна Дхармачакра или написав по адресу *bardopackage@yahoo.com*.

## 301

Тагдрол небольшого размера используют как амулет и носят при жизни. О тагдроле говорится в главе 14 перевода «Тибетской книги мёртвых», выполненного Гьюрме Дордже (то, что мы называем «Бардо тхёдол», — лишь одиннадцатая глава полного текста). Также о тагдроле см. [Anyen Rinpoche, 2010, ch. 13]. Тагдрол можно заказать в «Пхова Фаундейшн», [www.phowafoundation.org/PFmandala.php](http://www.phowafoundation.org/PFmandala.php).

Смерть может быть сопряжена со всевозможными сложными ситуациями. Один друг рассказал мне, что когда после недели пребывания в больнице умерла его любимая мать, он чуть не ввязался в драку с медперсоналом. Поскольку в медицинской карте его матери было записано, что она поступила с синяками и переломами, которые были результатом многократных падений, дежурная медсестра внезапно заявила родственникам, что потребуется аутопсия. Родственники были поражены — отчасти потому, что после недели в больнице ничего не предвещало такого развития событий, а отчасти потому, что их религиозные убеждения запрещали аутопсию, кроме самых крайних случаев. В результате яростных расспросов выяснилось, что несколько работников больницы заподозрили, что могла иметь место жестокость по отношению к пожилому человеку, поскольку в последнее время в больницу поступило несколько пациентов «якобы после падений». От того, что эта информация была оглашена после удара, вызванного смертью, и звучала как обвинение, потрясение родственников только усилилось. Медсестра пригрозила позвонить в полицию, родственники пригрозили оказать физическое сопротивление. В конце концов появился благоразумный доктор, оценивший ситуацию, так что вопрос был закрыт и дело не дошло до физического насилия. К сожалению, психологическое насилие на тот момент уже произошло.

Пример требований к некрологам из обычной газеты: некрологи помещаются похоронными домами или частными лицами, они доступны в интернете, так что вы можете открыть «Гостевую книгу» и написать своё сообщение или просмотреть сообщения друзей и родственников. Для подтверждения укажите название и номер телефона похоронного дома или крематория. Укажите имя, адрес и номер телефона человека, ответственного за публикацию некролога. Укажите дату или даты, когда должен быть опубликован некролог или сообщение в рубрике «Светлая память». Внесите предоплату с помощью кредитной карты или телефонного чека. В рубрике «Светлая память» освещаются памятные даты — годовщины рождения, смерти или других важных вех в жизни покойного. Объявление в этом разделе должно удовлетворять тем же требованиям, что и некролог, за исключением подтверждения от похоронного дома.

См. [Slocum, Carlson, 2011]. Карен Ван Вирен говорит: «Лиза Карлсон из Организации за похоронную этику и Джошуа Слокам из Союза потребителей похоронных услуг назвали свою книгу „книгой, которую вы бы не прочли, будь на то воля индустрии похорон“. В книге освещаются законы всех штатов, описываются права потребителей похоронных услуг, а также приводятся случаи злоупотреблений со стороны похоронной индустрии». Книга продолжает линию, начатую классической книгой-разоблачением Джессики Митфорд «Американский образ смерти» [Jessica Mitford. The American Way of Death], впервые опубликованной в 1963 году. В обеих книгах разоблачаются многочисленные случаи злоупотреблений и финансовой эксплуатации людей, переживающих утрату близкого.



## 305

Проект «Урна-капсула» Стива Прастки предлагает стильные похоронные урны для праха ваших близких. Эти современные урны, предлагаемые взамен мрачных традиционных урн, соединяют кремацию и искусство.

## 306

Скидки авиакомпаний для семей, потерявших своего родственника, обычно не слишком велики, и всё же стоит узнать о них. Дайте авиакомпании название морга, с которым вы работаете, и прочую контактную информацию. После того как они удостоверятся в том, что смерть действительно имела место, вы получите скидку на перелёт.

Когда бизнес слабо регулируется законом, в нём случаются всевозможные сомнительные дела. Имели место разоблачения владельцев кладбищ, дважды продававших один и тот же участок, иногда извлекая уже захороненный на участке гроб и закапывая его вместе с отходами. В печально известном случае, имевшем место в Иллинойсе, рядом с кладбищем были обнаружены сотни черепов и скелетов, которые были выкопаны, чтобы освободить места для новых могил. В других случаях участки располагались настолько близко друг к другу, что, по сообщениям работников кладбищ, они натыкались на старые гробы, когда рыли новые могилы. В больших городах, где земля на вес золота, кладбища являются одним из самых дорогих видов недвижимости в стране.

Выражаю признательность Ким Муни и «ХосписКэр», Боулдер, за бóльшую часть этой информации.

Выражаю благодарность за эту бесценную информацию хоспису г. Денвера.

