

КАК ЖИТЬ И КАК УМИРАТЬ

Как избавиться от страха смерти
благодаря осмысленной жизни

ПЕМА ЧОДРОН

буддийская монахиня, всемирно известный мастер медитации

КАК ЖИТЬ И КАК УМИРАТЬ

Как избавиться от страха смерти
благодаря осмысленной жизни



МОСКВА
2023

УДК 24
ББК 86.33
Ч-75

Перевод с английского Ксении Чуевой

Чодрон, Пема.

Ч-75 Как жить и как умирать / Пема Чодрон; [перевод с английского Ксении Чуевой]. — Москва : Эксмо, 2023. — 224 с. — (Великие учителя современности).

ISBN 978-5-04-184202-4

Как мы можем что-то проверить на собственном опыте, что происходит после нашей смерти? Как мы можем проверить, что будет некая следующая жизнь? В этой книге вы найдете описание ярких разноцветных видов света, оглушительных звуков, голодных духов, мирных и гневных божеств. Эти поучения основаны на древнем тексте, изначально переведенном на европейские языки как «Тибетская книга мертвых».

УДК 24
ББК 86.33

© Чуева К., перевод на русский язык,
2023

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2023

ISBN 978-5-04-184202-4

Эта книга посвящается
с любовью и большой признательностью
моей дорогой сестре Патриции Биллингс,
которая умерла в возрасте
девяносто одного года в феврале.

*Созерцание смерти пять раз в день приносит
счастье.*

БУТАНСКАЯ ПОСЛОВИЦА

Содержание

Введение	11
1. Удивительный поток рождения и смерти.	17
2. Непрерывное изменение	21
3. Мимолетное воспоминание	28
4. Мы умираем так, как живем.	33
5. Когда явления этой жизни растворятся: бардо умирания.	41
6. История Мингьюра Ринпоче	48
7. Материнское сияние и сияние ребенка	54
8. Что проходит через бардо?	61
9. Две истины.	67
10. Склонности.	72
11. Чувствуй то, что чувствуешь.	80
12. Первый шаг к храбрости: воздержаться.	88
13. Второй шаг к храбрости: позитивное восприятие клеша.	93
14. Две практики для преобразования сердца.	98
15. Третий шаг к смелости: эмоции как путь пробуждения	102
16. Пять вкусов мудрости.	107
17. Переживая то, каким все является: бардо дхармата	118
18. Открываясь святому миру	126
19. От открытости к конкретике: вечная модель	135
20. Вход в бардо становления	140
21. Сердечный совет	156

22. Шесть миров	160
23. Выбирая следующее перерождение	170
24. Помогая другим в смерти и умирании	179
25. Пробуждаясь в бардо	188
Заключение.	192
ПРИЛОЖЕНИЕ А — История поучений о бардо	196
ПРИЛОЖЕНИЕ Б — Практики	198
<i>Основная сидячая медитация</i>	198
<i>Медитация с открытым осознанием: практика с ведущим от Йонгей Мингьюр Ринпоче</i>	200
<i>Тонглен</i>	202
ПРИЛОЖЕНИЕ В — Схемы и таблицы.	205
<i>Стадии растворения</i>	205
<i>Пять будда-семейств</i>	207
<i>Шесть миров самсары</i>	208
Рекомендации для дальнейшего чтения	210
Благодарности	212
Об авторе	213
Книги и избранные аудиоматериалы	
Пемы Чодрон	215

Введение

Общеизвестно, что Будда советовал своим ученикам не доверять всему, что он говорил, если они сначала не проверили это сами. Он хотел способствовать непосредственному опыту, а не догме. «Не верьте мне на слово, — говорил он, — проверяйте мои поучения, как ювелир проверяет золото». Например, Будда учил, что если мы слишком фокусируемся на наших собственных выгодах, это приносит боль и беспокойство, а если распространяем нашу любовь и заботу на других — даже на незнакомцев и тех, кто доставляет нам проблемы, — это приносит нам радость и мир. Это поучение мы можем проверить на собственном опыте. Мы можем экспериментировать с этими поучениями; мы можем тестировать их столько раз, сколько это необходимо, чтобы в них убедиться.

Однако поучения, представленные в этой книге, судя по всему, происходят из другой категории. Тибетское слово «бардо», которое будет часто здесь появляться, обычно относится к периоду, следующему за смертью и предшествующему следующей жизни. Но как мы можем что-то проверить на собственном опыте, что происходит после нашей смерти? Как мы можем

проверить, что будет некая следующая жизнь? В этой книге вы найдете описание ярких разноцветных видов света, оглушительных звуков, голодных духов, мирных и гневных божеств. Возможно ли проверить эти поучения так же, как ювелир проверяет золото?

Мое намерение не состоит в том, чтобы убедить вас принять тибетское мировоззрение и увидеть эти описания как окончательную правду о том, что происходит с вами после смерти. Если сказать о чем-то, что оно определенно такое или этакое, то это исказило бы смысл. Я полагаю, такой подход шел бы вразрез с сущностью учения Будды. В то же время многие проницательные люди, живущие сегодня, исследуют поучения о бардо и воспринимают их всерьез — не в качестве академического предмета, но как источник глубинной мудрости, которая совершенствует их жизнь. Может быть, мы не сможем подтвердить, что эти традиционные поучения основаны на непосредственном опыте. Но принимаем мы тибетское мировоззрение или нет, если проникнем в суть поучений о бардо, они принесут нам пользу не только после смерти, но и в этом году, сегодня, сейчас.

Эти поучения основаны на древнем тибетском тексте под названием «Бардо тѐдрол», изначально переведенном на английский как «Тибетская книга мертвых», но буквально название переводится как «освобождение через слушание в промежуточном (или переходном) состоянии». «Бардо тѐдрол» предназначалась для чтения тем, кто ушел из жизни и находится в таком состоянии. Она описывает различные переживания, через которые пройдет умерший, и таким образом служит путеводителем, чтобы помочь пройти путь, который считается сбивающим с толку, из этой жизни в следующую. Убеждение таково, что слушание

«Бардо тѐдрол» поможет улучшить шансы умирающего на спокойную смерть, спокойный путь после смерти и благоприятное перерождение. В самом лучшем случае он полностью освободится из самсары, болезненного цикла рождения и смерти.

Понятие «бардо» обычно ассоциируется с промежуточными состояниями между жизнями, но более широкий перевод слова — это просто «переход» или «промежуток». Путешествие, которое мы совершаем после смерти, — один из таких переходов, но если мы внимательно понаблюдаем за нашими переживаниями, то обнаружим, что мы всегда в переходном состоянии. В любой момент нашей жизни что-то заканчивается и что-то начинается. Это не эзотерическая концепция. Когда мы внимательны, это становится нашим безошибочным опытом.

«Тибетская книга мертвых» перечисляет шесть бардо: естественное бардо жизни, бардо сна, бардо медитации, бардо умирания, бардо *дхармата* и бардо становления.

Прямо сейчас мы пребываем в естественном бардо этой жизни. Я продолжу акцентировать и дальше в этой книге, что естественное бардо этой жизни — то, с чем мы будем работать. Приходя к пониманию, что эта жизнь является бардо — состоянием непрерывных изменений, — мы будем готовы столкнуться с любыми другими бардо, которые могут проявиться, даже неизвестными.

Бардо умирания начинается, когда мы обнаруживаем, что скоро умрем, и длится до нашего последнего выдоха. За ним следует бардо *дхармата*, что означает «истинная природа явлений». Наконец, есть бардо становления, во время которого мы осуществляем переход в следующую жизнь. В этой книге я буду рассказы-

вать об этих трех бардо детально и также соединю их с более знакомыми переживаниями, через которые мы проходим в течение жизни.

Мое желание ко всему, что последует дальше: писать таким образом, чтобы вы нашли эти поучения осмысленными и полезными, независимо от ваших убеждений. В то же время я хотела бы предложить вам «опереться на вашу открытость» в отношении менее знакомых аспектов этих поучений, как любит говорить мой учитель Дзигар Конгтрул Ринпоче. Я всегда замечала, что самый заметный личностный рост происходил, когда мой ум и сердце были больше любопытными, чем сомневающимися; я надеюсь, что вы примените подобный подход при чтении этой книги.

Если мы можем научиться проходить через непрерывный поток изменений в нашей сегодняшней жизни, мы будем готовы к смерти и к чему угодно, что последует за ней, вне зависимости от мировоззрений, которым мы привержены. Мои учителя, начиная с Чогьяма Трунгпы Ринпоче, давали мне множество инструкций, как это делать. Я узнала из своего опыта, что применение этих поучений о бардо удалило множество моих страхов и беспокойств по поводу смерти. Но также важно, что эта тренировка заставила меня чувствовать себя более живой, открытой и смелой в моих повседневных жизненных переживаниях. Вот почему я бы хотела передать эти поучения и их пользу вам.

*Мы умираем так,
как живем*

