

ТИБЕТСКАЯ
КНИГА МЕРТВЫХ
ДЛЯ «ЧАЙНИКОВ»

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЖИЗНИ И СМЕРТИ



ЛАМА ЛХАНАНГ РИНПОЧЕ • МОРДИ ЛЕВИН

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 24
ББК 86.35
Т39

Lama Lhanang Rinpoche

Mordy Levine

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

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

Тибетская Книга мертвых для «чайников».
Т39 Инструкция по жизни и смерти / [перевод с ан-
глийского]. — Москва : Эксмо, 2024. — 112 с.

ISBN 978-5-04-201608-0

Замечательная книга, в которой простым, но глупо-
боким языком, идеально подходящим для современ-
ных читателей, рассказывается о знаменитой тибет-
ской Книге мертвых. Авторы раскрывают мудрость
поучений великого мастера Падмасамбхавы о том, как
жить, как приближаться к неизбежной смерти и как
помогать близким, когда они столкнутся со смертью.
Как начинающие, так и опытные практикующие най-
дут в этой книге возможность для трансформации
и роста.

УДК 24
ББК 86.35

ISBN 978-5-04-201608-0

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2024

«Прошлое — это история.
Будущее — это тайна.
Настоящий момент — это подарок».

ЛАМА ЛХАНАНГ РИНПОЧЕ

Четыре неизмеримых фактора

Пусть все существа обретут счастье
и причины для счастья.

Пусть все существа будут свободны от страданий
и причин страданий.

Пусть все живые существа радуются
благополучию других.

Пусть все живые существа живут в мире,
свободные от жадности и ненависти.

Содержание

Благодарности	8
Введение	9
Глава 1. Карма: как мы живем, так и умираем	18
Глава 2. Что умирает, а что возрождается	25
Глава 3. Наше сознание после смерти	35
Глава 4. Как повлиять на следующее рождение	42
Глава 5. Начнем с того, на чем мы находимся сейчас	49
Глава 6. Как поддерживать близких на пороге смерти	60
Глава 7. Практики на пороге смерти	73
Глава 8. Как поддерживать умирающих близких на расстоянии	80
Глава 9. Как помочь себе в конце жизни	83
Глава 10. Время, наступающее сразу после смерти ..	85
Глава 11. Важные советы для радостной жизни и спокойного умирания	88
Приложение А. Практики для развития сочувствия и мудрости	92
Приложение В. Тибетская книга мертвых — краткое изложение	102
Литература	106
Об авторах	107

Благодарности

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

Введение

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

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

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

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

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

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

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

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

Как мы умираем

Процесс умирания у всех происходит по-разному. Не существует формулы, определяющей то, как «дол-

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

ИНТЕНСИВНАЯ ТЕРАПИЯ

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

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

ДОМАШНЯЯ ОБСТАНОВКА

Несмотря на прогноз врачей, мой муж долгие годы поддерживал свою жизнь с помощью лекарств, медитации и легких физических упражнений. Смерть, от которой нас когда-то отделяли годы, подкралась