



Лама Оле Нидал 

КНИГА надежды

КАК ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ СТРАХА СМЕРТИ




ЭКСМО
МОСКВА
2 0 1 5

УДК 294.3
ББК 86.35
Н60

Lama Ole Nydahl
VON TOD UND WIEDERGEBURT

Copyright © Buddhismus Stiftung Diamantweg der Karma Kagyu Linie

Перевод с немецкого *Петра Калачина*

Нидал, Оле.

Н60 Книга надежды: как освободиться от страха смерти / Лама Оле Нидал ; [пер. с нем. П. Калачина]. — Москва : Эксмо, 2015. — 288 с. — (Алмазный путь).

ISBN 978-5-699-80276-0

Последние открытия квантовой физики, как и исследования околосмертных состояний, указывают на то, что сознание существует и после смерти. Это совпадает с буддийскими взглядами, согласно которым смерть есть лишь переход в иное состояние ума. При этом исчезает не весь человек, а только его материальное проявление. Мы теряем то, что у нас есть, но не то, чем являемся. Наша суть, воспринимающая все явления, живет дальше, не ограниченная ни пространством, ни временем.

Лама Оле Нидал подробно и точно описывает переживания ума во время умирания, а также происходящее после смерти — в промежуточном состоянии до следующего рождения. Автор объясняет и то, как с помощью определенных медитаций пройти через эти процессы без страха. Буддийский подход позволяет не только лучше понять смерть, но и принять ее, а заодно успешнее функционировать в повседневной жизни.

Лама Оле Нидал — автор 10 книг, переведенных на 25 языков и изданных более чем в 40 странах мира.

УДК 294.3
ББК 86.35

ISBN 978-5-699-80276-0

© Издание на русском языке, оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2015



СОДЕРЖАНИЕ

Благодарности	7
Предисловие	9
ЦИКЛ ЖИЗНИ	11
Буддизм и наука	12
Без начала и конца	16
Тибетская книга мертвых	23
ПУТИ К СЧАСТЬЮ	27
Четыре благородные истины	28
Четыре основополагающих размышления	33
Человеческие свободы и благоприятные обстоятельства	34
Поиск непреходящего счастья	41
Прибежище	43
Направления и методы Алмазного пути	46
ПОДГОТОВКА К СМЕРТИ	53
Помнить о смерти здесь и сейчас	55
Быть готовым к расставанию	59
Развиваться для блага всех существ	63
Внешние приготовления к смерти	66
ВНУТРЕННИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ УМИРАЮЩЕГО	73
Возникновение элементов	74
Растворение элементов	77
Смерть продолжается	86

ЗАБОТА ОБ УМИРАЮЩЕМ	95
Уйти достойно	97
Шесть освобождающих действий	99
Умирание как процесс.	114
Особые трудности	118
Помощь после смерти	127
РЕШАЮЩИЙ МОМЕНТ	135
Ясный свет Состояния истины.	136
Светоформы Состояния радости	141
ПЕРЕРОЖДЕНИЕ	147
Перерождение в различных сферах существования.	150
Приготовиться заранее	163
Искусные средства	167
ОСОЗНАННОЕ УМИРАНИЕ	173
Пхова в Состояние истины (Дхармакайя-пхова)	177
Пхова в Состояние радости (Самбхогакайя-пхова)	178
Пхова в Состояние излучения (Нираманакайя-пхова)	179
Курсы пховы.	186
ИСКУССТВО УМИРАТЬ.	191
МЕДИТАЦИИ	211
Примечания	227
Глоссарий	233
Биографические примечания	261
Библиография	269
Об авторе	273
Школа Карма Кагью в России и в мире.	277



БЛАГОДАРНОСТИ

Я хочу поблагодарить всех, кто помогал работать над книгой. Петер Шпайер собрал мои лекции на тему смерти и перерождения и еще в 1991 году передал мне их полный текст. В 1993 Астрид Пуайе из Граца удалось составить более краткий дайджест этих поучений, но только после 2005 года подошло время сосредоточиться на литературной работе с ними. Первоначальная информация была подкреплена ответами на многочисленные вопросы, которые мне задавали на курсах пховы; опытом, полученным во время смерти учеников; и моим собственным несчастным случаем с парашютом.

Моя Кати, чей вклад есть во всех наших успехах, два десятилетия помогала в подготовке этой книги. Михаэль Фукс, Пит и Майке Вайгельты поддерживали нас последние пять лет. За профессиональные рисунки и графику мы должны поблагодарить Майку Блауэнштайнер. А подробный глоссарий в очередной раз тщательно составили Манфред Зегерс, Джим Райнганс и Буркхард Шерер.

Как обычно, о нас с любовью заботились друзья в Европа-центре, на Сардинии и в Граце, что позволило каждую секунду использовать для работы.

Я думаю, многие будут благодарны всем этим людям так же, как и я.



ПРЕДИСЛОВИЕ

Информация о том, что моя жена Ханна больна раком легких, стала шоком для нас обоих, но внутренне мы были спокойны. Мы знали, что ждало нас впереди (особенно ее). Мы очень любили друг друга, и ее ум оставался по-прежнему открытым. Наилучшим образом использовав последние месяцы жизни, чтобы закончить свою работу, она сознательно попрощалась со всеми друзьями за день до того, как потеряла речь. Ханна умерла достойно, с улыбкой на губах.

С 1968 года, когда в Непале мы ощутили вдохновение, встретившись с учением Будды, искусные учителя готовили нас помогать тем, кто умирает, и самим себе в минуты нашей собственной смерти. Когда этот момент настал, моей жене не нужны были никакие дополнительные поучения, она уверенно применила соответствующую медитацию. Те, кто был с ней рядом, тоже знали, что важно в процессе умирания, и потому смогли обеспечить ее всем необходимым, как можно лучше поддерживать и проводить с любовью.

Траур по Ханне выглядел не совсем обычно. После короткого уединения я вернулся к работе, потому что знал, насколько ей теперь лучше, чем в больном теле, и был

уверен, что мы вместе радостно продолжим нашу работу в будущих жизнях.

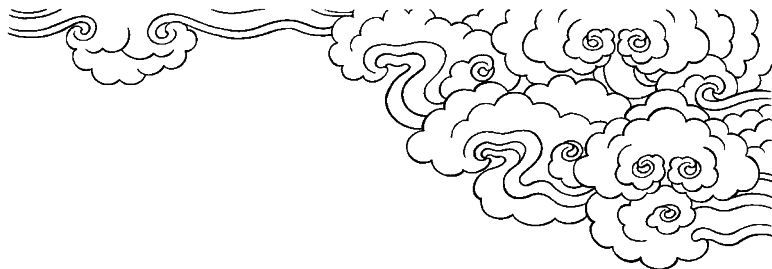
Подготовленный в русле пожеланий и передачи наших лам, с годами я стал учителем, эффективным именно в такие решающие моменты жизни. Со все возрастающей радостью я постоянно наблюдаю, как учение Будды придает силы неуверенным людям, не знающим, чего ожидать в конце жизни.

Всех, кто знаком с поучениями о вневременной природе ума, смерти и перерождении и в особенности с практикой осознанного умирания (пхова), объединяет одно: они без страха смотрят в будущее, думают о других и являются источником энергии для своего окружения. Они — спокойный центр урагана, обычно охватывающего семьи перед лицом смерти.

Пусть эта книга освободит многих людей от страха смерти и поможет им уже сейчас засеять семена огромного будущего счастья!

Глядя на озеро и горы в Европа-центре в июле 2010 года, в поле благословения Защитницы Белый Зонт, в день Черного Плаща,

Ваш Лама Оле



ЦИКЛ ЖИЗНИ

Все начинается со встречи самой большой и самой маленькой клеток человека: яйцеклетки матери и отцовского сперматозоида. Из их слияния в течение девяти месяцев возникают триллионы клеток, воплощенные в двухстах различных формах. Спустя месяц мы представляем собой существо длиной около шести миллиметров. Еще через четыре недели появляются руки, ноги, кисти и ступни. Процесс развития эмбриона происходит не только за счет роста новых клеток, но и благодаря распаду уже сложившихся. Чтобы ладони не получились похожими на маленькие весла, перепонки между пальцами должны отмереть и обеспечить им возможность двигаться отдельно друг от друга. Формирование глазных яблок тоже не обходится без своего рода смерти, поскольку из простых углублений на коже они должны эволюционировать в сложные органы чувств. Не растворись клеточные ядра в возникшей линзе, наш взгляд был бы затуманен в самом смысле слова.

В мозге поначалу тоже возникает избыток клеток. Позже за счет дегенерации некоторых из них происходит дальнейшее создание его отделов. Но это обновление никогда не заканчивается вопреки бытовавшему в 1990-х

мнению неврологов и исследователей мозга о том, что у взрослого человека он уже не способен развиваться. Сегодня мы знаем, что этот орган адаптируется к новым условиям до старости и в состоянии компенсировать даже потерю целого полушария¹.

БУДДИЗМ И НАУКА

Современная наука постепенно отказывается от взгляда на человеческое существо как на биохимическую фабрику. Первичный постулат о том, что ум производится мозгом, казался очевидным, поскольку хорошо согласовывался с материалистическим мировоззрением и историей европейской научной мысли². Мозг считали машиной для обработки знаний, отводя сознанию роль побочной наблюдательной функции. Но такой подход оставлял слишком много белых пятен и не объяснял фундаментальной загадки — почему ум обладает качествами, не проявляющимися ни у каких материальных объектов.

В последние годы, однако, результаты экспериментов все дальше уходят от этого сугубо материалистического взгляда и расширяют горизонты опыта за пределы нейробиологии. Данные многих наблюдений невозможно объяснить физиологическими процессами в центральной нервной системе, и раз за разом изучение околосмертных состояний (ОСС) доказывает, что яркие переживания могут возникать независимо от нее.



Сознание нельзя приписывать только мозгу — он скорее делает его возможным, чем производит.

Среди людей, побывавших на грани смерти, при опросе многие упоминают ощущение покоя (90%), света (77%) или выхода из тела³.

Подобно квантовой физике, исследования мозга сегодня выходят далеко за рамки представлений о том, что реальность, которую можно измерить или ощутить посредством органов чувств, — единственная. Согласно выводам многих современных ученых человеческое восприятие в значительной степени является результатом умственной деятельности. Например, когда мы с закрытыми глазами воображаем закат на океане, работа полушарий остается практически такой же, как если бы мы действительно его видели (разница — лишь в процессе активизации органов чувств). Есть и множество других фактов, указывающих на то, что сознание не производится мозгом, а является неограниченным во времени, пространстве и местоположении.

С перспективы буддийского взгляда особенно увлекательно наблюдать за встречами нейронаук и квантовой физики. На этом пересечении многие идеи начинают звучать в унисон учению Будды. И если классическая физика предполагает наличие объективной реальности, то квантовая механика и теория относительности разрушают эту концепцию⁴. Так же как в буддизме, здесь утверждается, что нет никакого мира, отдельного от наблюдателя, — или, по словам Эйнштейна, «реальность — это просто иллюзия, хотя и очень стойкая»⁵.

И квантовая физика, и буддизм преодолевают ограниченность дуалистических взглядов, избегают крайностей «или-или», предпочитая им «и то и другое». Двенадцать столетий назад йогин Сараха в Северной Индии описал это очень прозаично: «Всякий, кто думает, что мир реален, глуп, как корова. А каждый, кто верит в его нереальность, еще глупее» (потому что на относительном уровне это противоречило бы закону причины и следствия, т.е. кармы).

И буддизм, и наука считают пространство свободным от собственных качеств и одновременно соединяющим все явления. Оно содержит все знание и неотделимо ни от чего. Осенью 2004 года в Кембриджском университете Руперт Шелдрейк поставил эксперимент, попросив группу людей угадать, кто из четырех названных участников эксперимента им звонил. Доля правильных ответов далеко перевалила за статистически ожидаемые 25% (что соответствовало бы методу проб и ошибок) и достигала 42%⁶.

Специалист по квантовой физике Антон Цайлингер из Венского университета рассматривает квантовую механику как некую теорию информации. Например, своими экспериментами со «связанными частицами» (фотонами) он доказал, что одно и то же знание может одновременно появляться в разных местах без каких-либо средств передачи⁷. Ученым разных стран часто приходится делить между собой Нобелевскую премию, поскольку независимо друг от друга они приходят к одинаковым заключениям⁸.

Тот факт, что наша вселенная состоит в конечном счете из информации, полностью подрывает области науки, прочно базирующиеся на идее материи, и одновременно подтверждает учение Будды о том, что всеобъемлющее пространство больше напоминает вместилище, чем нечто разделяющее. Оно является не черной дырой, а чем-то, что содержит в себе и соединяет существ⁹.

Если отказаться от устаревших взглядов на мир и проследить за последними открытиями в квантовой физике, нейронауке и в области околосмертных состояний, идея перерождения становится понятной. Возьмем для сравнения радио: даже если устройство сломается, радиопередача будет продолжаться. Когда приемник — мозг — постепенно распадаясь во время умирания, воспроизводит все меньше каналов, уходит не человек в целом, а только

его материальная форма. Все его внутренние характеристики сохраняются. То, чем мы обладаем, исчезает, но то, чем мы являемся — и что воспринимает все вещи, — продолжает жить вне границ времени и пространства.

Смерть, как и рождение, есть только переход в другое состояние сознания.



После промежуточного этапа (санскр. *антара-бхава*, тиб. *бардо*), в котором всплывают самые сильные накопленные впечатления, ум снова оказывается в таком мире и в таком теле, которые соответствуют его содержимому.

Наше осознание — которое сейчас смотрит нашими глазами, слушает нашими ушами, чувствует нашей кожей и думает о вчерашнем или завтрашнем дне, то есть наш ум, обладающий этими способностями, — по своей истинной природе вне времени и границ. Ум подобен зеркалу, на чьей поверхности картинки появляются и исчезают, не меняя его сути. Он подобен океану, где волны вздымаются и опадают, в то время как сам океан остается спокойным. Наше сознание, откуда все возникает, никогда не было создано и поэтому не может распасться. Воспринимающее не было рождено, и поэтому оно не может умереть. Только наши обусловленные тела подвержены смерти.

Ум воспринимает все явления, но ему самому нет конца и предела. Он словно пространство. И все происходящее — его свободная игра. Возникают ли вещи или исчезают, все свидетельствует о его богатстве. Абсолютное присутствует всегда и везде. Ум постоянно забавляется — в нем и из него беспрепятственно появляются внешние миры и внутренние состояния, склонности и переживания, полные мыслей и чувств. Если внутри и снаружи ничего не случается, в этом тоже открывается пространство ума, внутренне присущая ему широта возмож-