



БИБЛИОТЕКА ФПМТ - РОССИЯ  
ИЗДАНИЕ ЦЕНТРА  
ГАНДЕН ТЕНДАР ЛИНГ



Лама Сопа Ринпоче

# Счастливая смерть, удачное перерождение:

*как помочь близкому этого достичь*

*Публикуется по согласованию с FPMT.inc*

**СЧАСТЛИВАЯ СМЕРТЬ,  
УДАЧНОЕ ПЕРЕРОЖДЕНИЕ:  
КАК ПОМОЧЬ БЛИЗКОМУ  
ЭТОГО ДОСТИЧЬ**

**Руководство ламы Сопы Ринпоче**



БИБЛИОТЕКА ФПМТ - РОССИЯ  
ИЗДАНИЕ ЦЕНТРА  
ГАНДЕН ТЕНДАР ЛИНГ

УДК 24  
ББК 86.35

**СЧАСТЛИВАЯ СМЕРТЬ, УДАЧНОЕ ПЕРЕРОЖДЕНИЕ:  
КАК ПОМОЧЬ БЛИЗКИМ ЭТОГО ДОСТИЧЬ**

Руководство ламы Сопы Ринпоче —  
М: Буки Веди, 2016. — 416 с.

Перевод: Майя Малыгина  
Редактор и корректор: Юрий Канчуков

Составитель и редактор Робина Куртин  
FRMT INC.

1632 SE 11th Avenue, Portland, OR 97214 USA  
Издано Местной религиозной организацией -  
Центр Сохранения Традиций Махаяны  
«Ганден Тендар Линг»  
при спонсорской поддержке Дмитрия Юдина  
и многих других российских буддистов  
и волонтеров Центра.

ISBN 978-5-4465-1399-4

© Ганден Тендар Линг, 2017  
© Буки Веди, 2017



*Лама Тхуптен Сопы Ринпоче*

*«Помощь нашим близким людям в момент смерти —  
наше лучшее им служение, наш величайший дар. Почему?  
Потому что смерть — важнейший этап в жизни: именно  
смерть определяет будущее рождение.»*

*Лама Сопы Ринпоче*

## Содержание

### **Вступление редактора**

Как пользоваться этой книгой 6

### **Предисловие**

Мы должны готовиться к смерти 10

## **Часть первая**

### **КАК РАЗМЫШЛЯТЬ О СМЕРТИ И ПЕРЕРОЖДЕНИИ**

1. Что происходит после смерти? 17
2. Умирают все, так что не бояться не нужно 24
3. Умереть легко после отказа от привязанности 27
4. Готовьтесь к смерти, живя с добрым сердцем 32
5. Лучший способ жить и умереть: практика пяти сил 37
6. Молитесь о перерождении в Чистой земле  
Будды Амитабхи 47

## **Часть вторая**

### **КАК МЫ ПЕРЕХОДИМ ОТ ОДНОЙ ЖИЗНИ К СЛЕДУЮЩЕЙ**

7. Что происходит во время смерти? 52
8. Двенадцать звеньев цепи зависимого происхождения 56
9. Этапы смерти, промежуточное состояние  
и перерождение 59
10. Смерть — то, чего ждут йогины 69

## **Часть третья**

### **ПРАКТИКИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗА МЕСЯЦЫ И НЕДЕЛИ ДО СМЕРТИ**

11. Помощь другим во время умирания –  
большая ответственность 73
12. Создайте благоприятную атмосферу  
для спокойной смерти 76
13. Практики: что видеть, к чему прикасаться 78
14. Практики: о чём размышлять 83

15. Практики: что слушать 88
16. Практики: на что медитировать 98
17. Практики: что делать для очищения неблагодатной кармы 106
18. И, наконец, что делать за часы до смерти 111

## **Часть четвёртая**

### **ПРАКТИКИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ В ЧАСЫ И ДНИ ПОСЛЕ ОСТАНОВКИ ДЫХАНИЯ**

19. Практики: что делать, как только прекратится дыхание 117
20. Практики: если ваш близкий во время смерти  
находится дома 121
21. Практики: если ваш близкий во время смерти  
лежит в больнице 126
22. Практики: если ваш близкий отдал свои органы 129
23. Практики: если ваш близкий умирает внезапно 133
24. Если у вашего близкого высокие свершения  
и во время смерти он медитирует 136
25. Убедитесь, что ум его покинул тело  
перед его перемещением 141

## **Часть пятая**

### **ПРАКТИКИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОСЛЕ ТОГО, КАК УМ ПОКИНУЛ ТЕЛО**

26. Как подготовить тело вашего близкого  
к кремации или похоронам 143
27. Похоронная служба 145
28. Как благословить прах вашего близкого  
и заложить его в святые предметы 147
29. Практики для выполнения  
в течение сорока девяти дней после смерти 150

## **Часть шестая**

- Практики по порядку 160**
- Примечания и колофоны, связанные с практиками 363
- Список терминов 386
- Указатель практик по категориям и их номерам 405

## Вступление редактора КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

В этом Руководстве лама Сопы Ринпоче даёт огромное количество советов о том, как помочь нашим близким людям перед смертью, во время и после неё. И каждое его слово служит одной-единственной цели: помочь нашим близким умереть с радостью, и, как часто говорит Ринпоче, счастливо отправиться в следующее рождение.

Для буддиста идеальная смерть — это постепенный процесс, в отличие от распространённого мнения, что лучше всего умереть во сне, неосознанно. И причина ясна: учитывая, что большинство из нас живёт, отрицая это естественное событие, нашим близким необходимо время, чтобы подготовиться к смерти, обрести покой и перестать бояться. Тогда они действительно смогут с радостью перейти в следующее рождение, обретя либо драгоценную человеческую жизнь, в которой продолжат практику духовного пути, либо родиться в чистой земле, например, в земле Будды Амиитабхи, где они легко достигнут состояния будды и тем самым обретут все необходимые качества для оказания совершенной помощи другим.

В Предисловии Ринпоче говорит: «Когда однажды один из ваших близких людей внезапно умрёт, и вы не будете знать, чем ему помочь, вы будете в такой растерянности, в таком смятении! Знать, как помочь другим в момент смерти, — это так важно!»

Поскольку Ринпоче даёт столько советов и большинству из нас трудно смириться со смертью — смертью близких людей или с нашей собственной — мы можем быть в смятении, не зная, какие практики выполнять. Поэтому собственно наставления, практические инструкции, выделены в восемьдесят семь различных практик в частях третьей, четвёртой и пятой, составляющих основу книги, и хронологически структурированы, чтобы мы могли ясно понимать, что и когда делать.

Сами практики, с 1-й по 87-ю — а многие из них рекомендуются выполнять несколько раз на различных этапах — собраны воедино в части шестой: «Практики по порядку».

В части первой «Как размышлять о смерти и перерождении» и части второй «Как мы переходим от одной жизни к следующей» собраны учения Ринпоче о том, что происходит во время смерти; почему привязанность является одним из наихудших препятствий хорошей смерти; о самом процессе умирания; о важнейшей роли во время смерти влечения и цепляния — двух из двенадцати звеньев зависимого происхождения; о необходимости молиться о рождении в чистой земле Будды Амиитабхи; и также трогательная глава о том, как великие практики медитации всю жизнь проводят в подготовке к смерти, потому что именно в этот момент способны проявить наитончайший уровень своего сознания, ясный свет, и использовать его для достижения просветления.

Пятьдесят девять из восьмидесяти семи практик рекомендуются вначале в части третьей: это практики для выполнения за месяцы и недели до смерти, и делятся на шесть глав, в которых объясняется, что видеть и чего касаться, о чём размышлять, что слышать, на что медитировать, что делать для очищения неблагодатной кармы, и, наконец, что делать за считанные часы до смерти.

Следующие семнадцать практик, а также многие из предшествующих, рекомендуется выполнять в те часы или дни, когда ум ещё находится в теле. В части четвёртой «Практики для выполнения в часы и дни после остановки дыхания» рассматриваются пять различных вариантов, при которых могли умереть наши близкие. Рекомендуемые практики, по сути, одни и те же для каждой из ситуаций, с некоторыми отличиями, но полезно рассмотреть их чёткий перечень для каждого сценария: если ваш близкий человек умирает дома: в больнице; отдаёт свои органы; умирает внезапно или же если у него высокие свершения и во время смерти он медитирует.

Оставшиеся одиннадцать практик, а также многие из вышеупомянутых, рекомендуется выполнять в течение недели после того, как ум покинул тело. Часть пятая — «Практики для выполнения после того, как ум покинул тело» — делится на четыре раздела, в которых объясняется, как подготовить тело близкого к кремации или похоронам; похоронная служ-

ба; как благословить прах близкого человека и поместить его в святые объекты; а также практики для выполнения в течение сорока девяти дней после смерти.

В эту книгу вошла самая суть всех глубоко сострадательных и мудрых советов Ринпоче, данных им за последние сорок пять лет, и мы можем выбрать из них наиболее подходящие для наших близких. Даже если мы просто ограничимся чтением мантры Будды Медицины и больше ничем, нужно, как советует Ринпоче на протяжении всей книги, «понять все сущностные положения» и «постараться сделать то, что в ваших силах».

И, разумеется, помогая нашим близким подготовиться к их смерти и перерождению, мы готовимся и к собственной смерти.

#### **Благодарности**

Я благодарна многим людям за их помощь, особенно Эйси Хёрстхаус, которая начала работу над этой книгой, а также — Гордону МакДагаллу за многочисленные отрывки из его расшифровок учений Ринпоче для готовящейся к изданию «Архивом мудрости ламы Еше» книги о непостоянстве и смерти.

Также благодарю Янгси Ринпоче, геше Тензина Лодена, геше Тхубтена Джинпу, геше Гелека Чходха, дост. Еше Кхандро и дост. Лосанг Чодрон из хосписа «Каруна», дост. Роджера Кунсанга, дост. Чантал Т. Декьи, дост. Холли Энсетт, дост. Тензин Чогкьи, дост. Аилсу Кэмерон, дост. Джоан Найселл, дост. Пенде Хоутера, Ген Дона Хэндрика, Ника Рибуша, Валерию Трипп, Динэ Монро, Лени Крониш, Сью Джонсон, Кэтлин Суравски, Гиллермо Хаас-Томпсон, Элиз Стревел, Джули Кэттлин, Сару Брукс, Ренейт Оджилви, Оуэна Коула, Гэрри Фулкса, Эдди Пита, а также вьетнамскую монахиню в Сиднее, Австралия, бхикшуни Чен Пхуок Хаи и её мать, Хонг Дюхен, пожертвовавших \$500, чтобы помочь покрыть расходы на работу над рукописью.

И наконец, благодарю Тома Трати и его команду в Образовательной службе ФПМТ, включая Карину Рамрилл, а также его предшественницу Мери Колони и её команду, в том числе Гьялтена Миндролла.

Издательство «Уиздом паббликейшнс» в Бостоне выпустит этот материал в виде книги под названием «Подготовка к смерти: как принять последний вызов жизни без страха» в 2016 году.

**Робина Куртин**  
20 марта 2015 года



## Предисловие МЫ ДОЛЖНЫ ГОТОВИТЬСЯ К СМЕРТИ

### *Наш величайший дар другим*

Когда однажды один из ваших близких людей внезапно умрёт, и вы не будете знать, как ему помочь, вы будете в такой растерянности, в таком смятении! Недавно одна из моих буддийских учениц мне рассказала, что именно это с ней произошло, когда неожиданно скончался её отец. Это заставило меня задуматься о том, что знание того, как помочь другим во время смерти, крайне необходимо.

С возрастом вы, несомненно, будете узнавать о смерти других — начнут умирать члены вашей семьи, ваши друзья (да и враги тоже!) — так что вы должны быть готовы прийти им на помощь. Это касается не только людей, которые ухаживают за умирающими; помогать нужно научиться нам всем.

Помощь нашим близким во время смерти — лучшее им служение, наш величайший им дар. Почему? Потому что смерть — самый важный момент в жизни: именно во время смерти определяется наше следующее рождение. Предоставляя правильную поддержку, создавая правильную обстановку, вы сможете помочь своему близкому человеку умереть спокойно, с добродетельными мыслями, и тем самым обрести хорошее перерождение.

### *Духовные потребности имеют решающее значение*

Конечно, нам придётся физически ухаживать за близкими перед их кончиной, но духовные потребности имеют решающее значение. С духовной точки зрения нужно умереть со счастливым и спокойным умом. Некоторые люди к этому готовы, но большинство — нет, потому что они никогда не задумываются о смерти.

### *Как помочь?*

В буддийских учениях объясняется, что лучшие духовные практикующие во время смерти испытывают радость, словно возвращаются домой, к семье, после долгой разлуки.

Практикующие с меньшими свершениями во время смерти довольны и чувствуют себя удобно: они совершенно уверены, что их перерождение будет благоприятным. И даже практикующие низшего уровня умирают без тревог и страхов; смерть их совершенно не беспокоит.

В тибетском буддизме Махаяны существует множество действенных методов помочь людям перед смертью, во время умирания и даже после смерти. Есть два вида помощи умирающему.

### *Помогите близкому человеку сохранять покой.*

Первое и самое главное — это помочь человеку подготовиться психологически, чтобы он умер с позитивным и радостным настроением ума. Умереть без гнева или цепляния очень важно для счастливой смерти и благого перерождения, и именно это должно преобладать в наших мыслях, когда мы находимся рядом с умирающим человеком. Помощь, которую мы можем оказать, может привести к лучшему перерождению и быстрому пути к достижению всех свершений и, в конечном итоге, к обретению просветления. Этот дар абсолютно бесценен, он ценнее вселенных, полных драгоценностей исполнения желаний.

### *Практики, которые помогают.*

Во-вторых, есть много духовных практик, которые можно выполнять до, во время и после смерти. Они могут помочь вашему близкому человеку благополучно умереть и обрести совершенное человеческое рождение либо переродиться в чистой земле будды. Я объясню, что следует делать на каждом этапе.

Вам не нужно думать: «Ой, я не знаю, что делать!». Будучи буддистом, помните, что основой всех практик является Прибежище: опора на Будду, Дхарму и Сангху. Во время смерти близкого человека, к примеру, вы можете с сильной верой представлять Будду над его головой и горячо молиться о том, чтобы вся его неблагая карма мгновенно очистилась и он обрёл благое перерождение. Даже если вы не знаете

никаких других практик, других сложных вещей, это, несомненно, поможет.

### ПОМОЩЬ ТЕМ, КТО НЕ МОЖЕТ ПОНЯТЬ

Что касается младенцев и маленьких детей, людей, находящихся в бессознательном состоянии из-за комы или агонии, а также животных — они мало на что способны самостоятельно. По меньшей мере, мы можем помочь им оставаться в покое и тем самым дать им умереть со счастливым умом.

Но этим всё не ограничивается. Получение блага от множества практик, описанных в главах с 13 по 18, не зависит от понимания человека или животного: если они просто услышат звуки мантр, молитв и учений или увидят святые изображения, это оставит в их сознании отпечатки, что во время смерти может активизировать добродетельные кармические семена, а это позволит им обрести благое перерождение. Это — наш драгоценный дар им.

### ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПОМОГАТЬ ДРУГИМ ПРИ СМЕРТИ, ВАМ НУЖНО ПОДГОТОВИТЬСЯ К СОБСТВЕННОЙ СМЕРТИ

Прежде чем вы сможете помочь кому-то другому, вам необходимо научиться тому, как подготовиться к своей собственной смерти. Если вы посмотрите на свой ум и увидите, что он полон привязанности, думаю, вы поймёте, сколько вам предстоит потрудиться перед тем как встретить смерть, и это касается практически всех. Освободились ли вы от привязанности к своему имуществу? К близким и друзьям? К своей карьере и репутации? Смогли бы вы уже завтра расстаться со своим телом?

### ЗАПИШИТЕ ЭТО!

Итак, запишите, что именно вы хотите практиковать во время вашей смерти, как вы хотите умереть. Прямо сейчас запишите это в своём дневнике! Вне зависимости от того, будете ли вы умирать постепенно или смерть достигнет вас внезапно, вы должны об этом знать. Иначе, когда наступит

смерть или врач скажет вам, что у вас рак, у вас не останется времени на подготовку, и из-за привязанности к этой жизни вас охватит паника. У вас не будет никакого отречения — лишь цепляние за эту жизнь.

И в момент смерти всё будет так: «Ты хочешь сказать, что ни к чему не готов? Ни к чему? Ты не знаешь, что делать?». Вы ничего не запланировали. Вы никогда об этом не задумывались. Вы не занимались хорошей, глубокой практикой Дхармы: не накапливали обширные заслуги, не очищались, не медитировали на путь к просветлению, не засеивали в своём уме семена просветления.

Если так, то во время смерти не будет никакой разницы между человеком, который вообще не знал о Дхарме, и тем, кто знал Дхарму, но её не практиковал. Как это печально!

Так что готовьтесь уже сейчас, запишите, что вы собираетесь практиковать, что намереваетесь делать, и тогда, когда наступит смерть, вы сможете с лёгкостью это исполнить. Я бы сказал, что это было бы весьма разумно: так поступил бы очень, очень умный человек.

### НЕ ДОЖИДАЙТЕСЬ НАСТУПЛЕНИЯ СМЕРТИ

Но подготовка к счастливой смерти зависит не только от практик во время смерти. Счастливая смерть определяется тем, как мы проживаем свою жизнь каждый день, каждое мгновение. Например, практика терпения, когда кто-то на нас гневается либо нас провоцирует или унижает, является истинной подготовкой к смерти. Подобная практика каждый день защищает нас от создания неблагих кармы, а благодаря этому наша смерть будет более лёгкой и менее страшной. Будущее зависит от настоящего.

Ежедневная практика и подготовка к смерти гораздо важнее посещения больницы для проверки состояния физического здоровья, ведь смерть может настичь в любой момент даже здоровых людей. К примеру, сегодня скончалось множество людей — как здоровых, так и больных.

Когда вы узнаете, как умереть с полной уверенностью в том, что вы не переродитесь в низших мирах, что несо-

мненно обретёте благое перерождение, хорошее будущее; что смерть — всего лишь перемена, и вы оставляете это старое больное тело ради нового и здорового — вот тогда у вас будет достаточно навыков для помощи другим умирающим. Вы будете способны давать им искусные объяснения, соответственно уровню их сознания. Вы будете создавать правильные условия для того, чтобы во время смерти их ум с лёгкостью был преображён в добродетель. Вы будете знать, как помочь им умереть со счастливым умом.

И помимо этого, как только вам станет известно, как поступить самому, вы сможете объяснить другим, как им лучше помочь вам во время вашей собственной смерти.

### ИСТОЧНИКИ

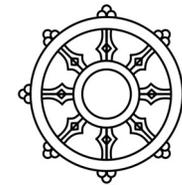
За основу для советов в этой книге я возьму объяснение, которое Чоден Ринпоче дал в «Земле Будды Медицины» в Сокеле, Калифорния, в июле 2002 года. Я намереваюсь пересказать лишь часть учений Ринпоче, чтобы вы получили суть его наставлений, которые крайне драгоценны, крайне полезны. Кроме того, я передам здесь советы, полученные от некоторых моих других учителей.

Я также использую книгу под названием «Тибетские церемонии для умерших», написанную Тхуптеном Сангье и опубликованную «Библиотекой тибетских трудов и архивов» в Дхарамсале, Индия. (Кажется, она не переведена на английский язык.) Она была написана, чтобы научить тибетцев, живущих за пределами их родины, их традициям. Она необычайно полезна.

В ней объясняется, что делать во время умирания и непосредственно сразу после смерти человека: как обратиться к ламе, гуру, с просьбой о практике переноса сознания близкого человека в чистую землю (по-тибетски пхова), и как сделать подношения ламам. В ней говорится, как составлять астрологические расчёты после смерти, которые определяют, что делать в течение дней до выноса тела, как завернуть тело и его вынести, и стоит ли перемещать его сегодня, завтра и т.д., какие подношения следует делать монастырям, святым объектам, нищим и пр.

Также объясняется, что делать в течение сорока девяти дней, когда ум ещё пребывает в промежуточном состоянии между жизнями (по-тибетски бардо): какие молитвы и практики выполнять в первую неделю, во вторую и т.д. и, наконец, что делать в сорок девятый день.

Здесь я не буду рассматривать всё это в подробностях. Но объясню некоторые из наиболее важных положений, связанных с неделями и днями до смерти, временем самой смерти, а также днями и неделями после неё.



## Часть первая КАК РАЗМЫШЛЯТЬ О СМЕРТИ И ПЕРЕРОЖДЕНИИ



Будда Шакьямуни

Его Святейшество Далай-лама однажды сказал, даруя учения о «Сутре Сердца»: «У меня возникла довольно большая уверенность в том, что когда Будда проповедовал этот текст, я тогда был одним из индийских бедняков, который слушал его на краю толпы».

## Глава 1 ЧТО ПРОИСХОДИТ ПОСЛЕ СМЕРТИ?

### *После смерти наше сознание, наш ум продолжается*

То, что происходит во время смерти и после неё — невероятно важная тема, но, кажется, крайне мало людей хотят что-либо об этом знать. Мы, несомненно, умрём, но нам не хочется признавать этот факт, и поэтому мы его игнорируем. Это подобно тому, что у нас есть все симптомы рака, но, поскольку правда может нас испугать, мы так и не идём к врачу. Если мы не посмотрим в лицо смерти, то просто будем пребывать в ужасе без всякой на то причины.

Что же случится после смерти? Мы знаем, что произойдёт с телом. Мы видим, как прекращается дыхание, перестаёт биться сердце, перестают функционировать органы и тело начинает разлагаться. Это — наш конец? Если бы у нас не было сознания, ума, отдельного от тела, это было бы концом. Но ум — это не тело: он представляет собой нематериальную энергию. Простой факт состоит в том, что ум соединяется с телом на определённый период времени, но после смерти человека ум продолжает своё существование и благодаря карме, или действиям, совершённым человеком в прошлом, которые оставляют в уме семена, созревающие в виде будущих переживаний, — переходит в другое тело. Именно это и называют перерождением.

Хотя тело полностью разлагается и исчезает, пока ни останется ни единого атома того, что мы раньше называли «телом», сознание продолжается. Из-за нашего глубокого влечения к физическому мы вступаем в «промежуточное состояние» между жизнями и затем принимаем другое тело, ввергаясь в то сансарическое перерождение, что диктует наша карма. (См. главы 7, 8 и 9.)

Перед тем как объяснить, что делать во время смерти, Чоден Ринпоче упомянул о том, что «сансара» — это поток совокупностей наших тела и ума, соединяющихся с совокупностями следующей жизни под влиянием кармы и омрачений. По словам Ринпоче, другое значение «сансары» состоит

в непрерывном вращении в циклах рождения, смерти и промежуточного состояния.

У нас нет власти над тем, где мы рождаемся, в отличие от существ с высокими духовными свершениями, таких как архаты и высокие бодхисаттвы, которые полностью пресекли даже семя основополагающего неведения, цепляющегося за «я» и всё остальное как за существующее «со своей стороны», что и является коренной причиной перерождения в сансаре. (См. главы 10 и 24.)

### **Перерождение — не просто азиатское суеверие**

В западном обществе нет культуры, признающей перерождение, поэтому жители Запада часто считают его азиатским суеверием. Поскольку это не принято обсуждать, они считают реинкарнацию чем-то нереальным. Так же неохотно жители Запада восприняли, к примеру, акупунктуру, когда эта методика была впервые принесена на Запад. Люди не верили, что, когда в одну часть тела втыкают иголку, это облегчает боль в другой части тела, лишь потому что они ничего не знали об энергиях ветра, которым подчинено наше тело. В наше время акупунктура признаётся гораздо больше, в основном потому, что её эффективность подтверждена. Подобным же образом на Западе люди всё больше слышат о реинкарнации и начинают её принимать или, по крайней мере, не списывают её на примитивные религиозные предрассудки.

Существует одна медитация, когда вы осознаёте, что данный момент сознания является непосредственным результатом предшествующего его момента, что предшествующий момент ума — прямой результат того момента, что был до него, и так далее. Поскольку нет следствия без причины и основной причиной мгновения ума должен быть его предшествующий момент, мы можем проследить эти моменты ума до прошлой недели, прошлого года, двадцати лет назад, прямо до того, как момент ума при рождении должен был быть вызван моментом ума в последнее мгновение пребывания в утробе и даже ранее — до первого момента жизни в утробе при зачатии. У первого момента ума в этой жизни должна была быть причина, и этой причи-

ной должен был являться предшествующий момент того самого ума, ума последнего момента в промежуточном состоянии. Это даже можно проследить до последнего момента предыдущей жизни. И так далее.

### **Перерождение не опровергнуто**

Мы не можем вспомнить свою предыдущую жизнь лишь потому, что наш ум слишком замутнён, а не потому, что её не было. На Западе этот вопрос не изучается. В университетах защищаются диссертации о том, как функционируют организмы, но процесс смерти и перерождения остаётся подобным большой чёрной дыре, относительно которой нет ни малейшей ясности. Учёные способны объяснить, как делятся клетки и как перестаёт функционировать мозг, но, похоже, дальше этого продвинуться не могут, и уж точно никогда не затрагивают вопрос о том, что на самом деле происходит с нами во время смерти.

Они могут показать нам, что когда-то мы находились в матке — но что именно заставило нас попасть в утробу нашей матери? Они объясняют вещи на материальном уровне, но не существует научного объяснения ментального переживания, причины, по которой ум оставляет одно тело и воплощается в другом. У учёных нет механизма измерения и определения нашей внутренней, ментальной жизни, так что, разумеется, они не могут вести речь и о прошлых и будущих жизнях и их взаимосвязи.

А это нам действительно нужно исследовать, потому что, признавая карму и перерождение, мы противодействуем множеству современных научных суждений. Если сознания, отдельного от тела, не существует, что испытывает удовольствие и боль, что создает причину счастья и страдания? Если этого сознания не существует, что же является основой того ощущения «я», которое с такой силой у нас возникает? Отрицая ум, мы отрицаем вселенную, потому что вселенная существует только благодаря уму. Если ничего не существует, ничто не имеет значения.

**Без понимания кармы и природы ума наука неполноценна**

Мы скептически, когда нам не следует быть таковыми, и не скептически, когда скепсис необходим. Нам нужно избавиться от неведения, чтобы освободиться от страдания, а скепсис в отношении прошлых и будущих жизней ничем нам в этом не поможет. Без полного видения эволюции ума крайне сложно понять физическую эволюцию. Это не одно и то же, но, тем не менее, между собой связано. Именно поэтому объяснения в научной литературе нельзя назвать совершенными. В науке объясняется, что первые сознательные существа вышли из океанов и постепенно развились в животных, одним из которых был человек, но нет понимания того, почему именно это произошло. Это замечательное описание физического аспекта эволюции жизни, но в нём игнорируется ментальный аспект, а ментальный аспект первичен. Объяснение эволюции неполноценно без признания ума.

Более глубокое объяснение жизни на этой планете требует объяснения кармы и того, каким образом неблагие действия порождают страдание, а благие — счастье. Если бы учёные могли сфотографировать и описать различные миры бытия — высшие миры богов, низшие миры обитателей ада и так далее — как бы они поняли, что всё это сотворено умом? Чтобы избежать страдания и обрести счастье, мы должны увидеть и принять это объяснение, но оно очень утончённо и выходит за пределы нашей нынешней способности его познать, кроме как на поверхностном уровне.

**Нам необходимы объяснения Будды**

К этому вопросу нельзя относиться легкомысленно. Нам необходимо исследовать, является ли Будда и вправду надёжным источником. Чем больше у нас убеждённости в словах Будды, тем больше будет и веры во все его учения, и тем больше мы сможем преобразить свой ум. В ходе исследования мы увидим, что Будда — безупречный проводник, либо посредством нашего собственного анализа его учений, либо того факта, что он привёл бесчисленных практикующих от страдания к полному просветлению.

Просто взгляните на таких великих практиков как Его Святейшество Далай-лама: все их знания безупречны и полностью основаны на мудрости Будды. Думать, будто мы знаем больше, чем эти существа с высокими свершениями — высокомерно и саморазрушительно. Преступая их советы, мы можем причинить себе столько страданий!

По мере того как великие практикующие прошлых времён продвигались по пути к просветлению, их понимание реальности возрастало, и они видели совершенно невообразимые для нас вещи. Всё это было плодом их сознания, а не продукцией машин. Такие великие йогины-бодхисаттвы как Миларепа, который жил в Тибете в XI веке, обладали настолько мощным сознанием, что могли управлять своим телом, например, летать или проявляться в многочисленных формах.

**Великие бодхисаттвы помнят свои прошлые жизни**

Эти великие существа могли видеть свои прошлые и будущие жизни так же, как мы видим перед собой стол, и не менее ясно лицезрели различные миры бытия. Для них это были не просто логические возможности, но собственно объекты познания, вещи, которые они весьма реально переживали своим умом. У них была власть над их перерождениями, и поэтому они могли выбирать свои будущие рождения таким образом, чтобы приносить наибольшее благо другим. Весь их опыт подтверждал истину Дхармы, которой учил Будда.

Даже если вам трудно признать логику перерождения, существует множество свидетельств людей, которые действительно помнили свои прошлые жизни. Его Святейшество Далай-лама в возрасте двух лет узнал своего слугу из прошлой жизни при первой же встрече и даже назвал его по имени.

Таким людям как Его Святейшество редко по душе воспоминания об их прошлых жизнях, потому что для них более искусный метод — являться в облике простых монахов. Я помню, однажды в Висконсине в центре геше Лхундрупа Сопы, когда Его Святейшество говорил о бодхичитте — желании достичь просветления ради принесения блага всем без исключения живым существам — он

сказал: «У меня нет абсолютно никакой бодхичитты бодхичитты, но есть великая преданность бодхичитте; и нет абсолютно никакого постижения пустоты, но есть сильная вера в пустоту». В этих словах так типично отразилось всё смирение Его Святейшества!

Вскоре после этого на частной аудиенции с организаторами центра один из присутствовавших сказал, что, если у Его Святейшества нет духовных свершений, то нам, всем остальным, нет смысла на них надеяться. Его Святейшество, с его великим состраданием, не смог вынести то, что этот человек мог подумать, что надежды никакой нет, и решил высказаться на эту тему. Его Святейшество признал, что на самом деле помнит времена, когда Будда пребывал в Индии. (И он рассказывал об этом в своей книге «Побег из Страны Снегов» так: «Однажды, когда я давал учения о «Сутре Сердца», у меня возникла довольно большая уверенность в том, что когда Будда проповедовал этот текст, я тогда был одним из индийских бедняков, который слушал его на краю толпы».) Эта небрежно брошенная фраза изумительна: Его Святейшество был рядом с самим Буддой и до сих пор это помнит!

По всей видимости, был бодхисаттва, которому Будда предрёк, что если тот произнесёт определённые молитвы, он переродится в Стране Снегов Тибет и станет Буддой Сострадания, Ченрези. В этом качестве он будет распространять в Тибете Дхарму Будды и направлять весь тибетский народ. Очевидно, все цари Дхармы Тибета также были проявлениями этого бодхисаттвы, и каждый из них играл ключевую роль в утверждении и распространении Дхармы в Тибете. Поэтому и существует такая особая связь между тибетским народом и Ченрези, Буддой Сострадания.

Теперь, конечно, влияние Его Святейшества распространилось далеко за пределами Тибета и он способен приносить благо жителям всего мира, постоянно путешествуя по многим странам, даруя учения и посвящения, и являясь живым примером бодхисаттвы.

Если Его Святейшество может помнить жизнь, произошедшую более 2500 тысяч лет тому назад, то, несомненно,

и другие практикующие с высокими свершениям способны помнить свои предыдущие жизни.

### **Обычные люди помнят свои прошлые жизни**

Помимо высоких лам, которые могут помнить свои прошлые жизни, существуют истории о простых, обычных людях, способных на то же самое. Многие из этих историй получили подтверждения. Например, в Индии, в штате Пенджаб, была девочка, которая очень ясно помнила многое из своей предыдущей жизни: город, в котором жила прежде, свой дом, своих родителей и т.д. Однажды она всё это вспомнила и отвезла своих новых родителей в деревню неподалёку оттуда, показав им дом, где, по её словам, она жила в прошлой жизни. Увидев хозяев того дома, она узнала в них своих предыдущих родителей и назвала их по именам, хотя к тому времени они уже постарели, и у них прибавилось морщин. Она знала каждую комнату в том доме и могла сказать, что в них передвинули или изменили. Я много лет хранил её фотографию с двумя парами родителей, эта фотография была очень драгоценна. Его Святейшество Далай-лама узнал об этой девочке и послал кого-то её навестить.

Подобных примеров множество. Но, разумеется, большинство из нас не помнит даже своё рождение, не говоря уже о том, что случилось до него. Я думаю, большая часть людей, помнящих о своих прошлых жизнях — азиаты, потому что азиатское общество гораздо более открыто к реинкарнации, чем западное. Даже если западный ребенок что-то и вспомнит, его родители, скорее всего, подумают, что это всего лишь его странная фантазия, и не станут исследовать этот вопрос.

### **Нам нужно усомниться в наших предположениях о реальности**

Весьма любопытно анализировать общество, в котором мы живём, и его незыблемые верования. Если мы займёмся таким анализом, то увидим трещины в так называемых «истинах». Многие жители Запада не верят ни в перерождения, ни в христианский рай. Они думают, что когда умрут, всё

просто закончится, и наступит одно большое ничто. И тело, и ум прекратят существовать. Действительно ли это произойдёт? Очень полезно проверять наши домыслы об этих вопросах, чтобы убедиться, на чём они строятся: на прочном понимании или же на стереотипах нашего общества.

## Глава 2

### УМИРАЮТ ВСЕ, ТАК ЧТО БОЯТЬСЯ НЕ НУЖНО

#### *Мы умрём, но в это не верим*

Мы можем быть уверены только в одном — в том, что мы умрём. Но у нас есть ощущение, что мы не умрём. Это чувство может быть не вербальным, а вполне бессознательным, но мы всё время живём с этой верой. Мы говорим нашим друзьям: «Увидимся на следующей неделе!», предполагая при этом: «Я не умру». Мы работаем сверхурочно ещё час, чтобы получить зарплату, предполагая, что доживём до дня зарплаты. Мы ежедневно живём с верой в то, что не умрём. И вплоть до самого дня своей кончины мы носим в себе эту веру в постоянство, словно тяжкий груз, которая нас полностью дурачит и ослепляет перед реальностью.

#### *Смерть убеждена в равных возможностях*

Смерти не избежит никто. Это не классовый, не расовый феномен, она не зависит от того, где мы живём, от полученного нами образования, или от того, сколько у нас сбережений на банковском счёте. Смерть полностью убеждена в равных возможностях. Президент или богатый чиновник так же могут умереть, как и нищий, а профессор колледжа — как безграмотный крестьянин.

Подумайте о ваших знакомых, которые умерли: о ваших друзьях, родителях, тётях и дядях, бабушках и дедушках, прауродителях, возможно, даже о ваших детях или внуках... Проследите свою родословную, как можно дальше. Сколько поколений людей рождались и жили до вас, сколько сотен людей, и сколько же из них живы до сих пор? Четверо? Пятеро? Немного, я в этом уверен!

Из оставшихся членов вашей семьи чей черёд наступит следующим? Этого никто не знает. Возможно, у вас богатый отец или дед и вы рассчитываете получить в наследство их деньги и имущество. Не надейтесь на это! Возможно, у вас есть девяностолетняя бабушка, но не исключено, что ей придётся присутствовать на ваших похоронах. Вы можете быть уверены только в одном: через сто лет никого из вашей семьи не останется в живых.

Во всей истории этого мира ещё ни одному человеку не удалось избежать смерти. Если мы задумаемся о миллиардах людей, населявших эту планету с момента появления человеческого рода, то увидим, что никто из них не жил вечно. Немногим удалось ненадолго продлить свою жизнь; очень многие значительно её сократили; но всем в итоге пришлось умереть. С начала эволюции ни единому человеку, ни единому живому существу не удалось бесконечно сохранять самое драгоценное, что есть: свою жизнь.

#### *Спрятаться негде*

Никто не избежит смерти, и нигде — ни в мире, ни за его пределами, нам от неё не скрыться. Даже в Диснейленде! Мы можем поселиться в Диснейленде, чтобы остаться навеки юными, но и там будем стареть так же быстро, как и все остальные, и рано или поздно умрём.

Мы можем построить самое глубокое и надёжное убежище от радиоактивных осадков, чтобы защититься от атомных бомб, которые могут нас уничтожить, как это сделало столько американцев в середине прошлого века, но смерти нам не избежать. Никто из тех американцев не погиб от ядерного удара, но большинство из них умерло, а те, кто ещё жив, однажды тоже умрут.

Мы можем закопать себя в центр огромной горы из алмазов, такой прочной и неразрушимой, но и это не избавит нас от смерти. Нет ни одного храма, который укрыл бы нас от смерти.

Даже если мы покинем Землю, мы не оставим смерть позади. Мы можем купить билет на ракету, которая унесёт нас

на другие планеты и даже из Солнечной системы, возможно даже в другую галактику, но и там нас будет поджидать смерть.

***Жизнь ускользает от нас каждый день***

И в действительности с каждой проходящей секундой мы всё ближе к смерти. Во «Вступлении на путь деяний бодхисаттвы» Шантидева говорит:

***«Не умножаясь ни днём, ни ночью,  
Жизнь всегда ускользает,  
Не становясь ни на миг дольше.  
Отчего же смерть не придёт и ко мне?»***

***Мы можем умереть уже сегодня***

Смерть не только несомненна — время смерти крайне неопределённо.

Смерть может нагрянуть в любой момент, от нашего следующего вдоха до множества лет спустя. Мы просто не знаем, когда это случится. Если мы подумаем обо всём, в чём «уверены» в жизни — о нашем следующем дне рождения, о сегодняшнем ужине, о нашей любимой телепрограмме в пятницу — то поймём, что всё это не более чем предположения, потому что, с какой бы вероятностью ни произошли эти события, мы, вполне возможно, не сможем принять в них участие.

Говорим мы это вслух или нет, у нас сохраняется мысль, что мы здоровы и молоды — даже если нам уже шестьдесят лет — и что жизнь вполне сносна, и так всё будет и дальше. Думать о том, что мы не умрём, опасно, а думать, что мы не умрём скоро, раз мы не стары и не больны, — неверно. Мы видим, что вокруг нас в любой момент умирают молодые и здоровые люди. Умирают младенцы, умирают подростки; в любом возрасте, по любой причине. Так и нашей жизни может внезапно прийти конец.

У нас нет выбора: мы должны готовиться к смерти, и тогда бояться будет нечего

Отрицая тот факт, что мы умрём, мы навлекаем на себя множество проблем. Если мы не готовимся к смерти, наша

жизнь будет полна разочарований. Элвис Пресли был богат и любим миллионами людей, но во время последнего концерта он рыдал и был несчастен, потому что понимал, что потратил свою жизнь впустую. Он записал столько пластинок и стал самым знаменитым человеком в мире, но видел, как пуста его жизнь. Это трагедия, но то же самое касается и многих других людей — как известных, так и безвестных.

Если мы не способны предотвратить смерть — а мы на это неспособны, по крайней мере, пока не отсечём корень сансары, смерти и перерождения — единственное, что нам остаётся, это готовиться к смерти. Когда мы умрём, наше сознание продолжит своё существование. Это базовый факт кармы. Наше сознание существовало до нынешней человеческой жизни и продолжится после разрушения этого тела. На самом деле наше сознание безначально.

Сейчас мы свободны думать о том, что полезно в жизни, и изменить свою жизнь так, чтобы она стала по-настоящему осмысленной. Тогда мы будем готовы умереть со счастливым, удовлетворённым умом.

**Глава 3  
УМЕРЕТЬ ЛЕГКО ПОСЛЕ ОТКАЗА  
ОТ ПРИВЯЗАННОСТИ**

***Привязанность очень усложняет смерть***

Сама по себе смерть не вызывает страха. Это просто отделение сознания от тела, и этому событию даётся обозначение «смерть». Нет никакой ужасающей смерти со своей стороны; ужасающую смерть создаёт наш собственный ум. Именно мы делаем смерть ужасающей.

Что вызывает у нас тревогу и страх? Что делает смерть такой тяжёлой? Это привязанность, желание, цепляние — к этой жизни, к телу, к имуществу, к семье, к друзьям и прочему. Это цепляние усложняет смерть, принося столько беспокойства и страха! И мы создаём всё это сами.

Привязанность лишает наш ум свободы. Из-за нежелания разлуки со всеми этими вещами мы не можем их отпустить

и не хотим умирать. Привязанность нас истязает. И затем всё это внушает столько беспокойства и страха нашим родственникам и друзьям, и они ничем не способны нам помочь.

Если мы умрём, не отпустив привязанность, наша прощая неблагая карма ввергнет нас в низшие миры — ады, миры голодных духов или животных. Самое вредоносное, что может случиться во время смерти, — это привязанность.

Основное, что нужно сделать, чтобы наш ум был свободен в момент смерти, чтобы у нас не было тревог и страхов, чтобы ничто не связывало наш ум, — это не быть подобным птице, которая сильно жаждет улететь, но не может, ведь её лапы привязаны верёвкой к камню... Для этого нужно отказаться от привязанности.

### **Привязанность — основной двигатель сансары**

В связи с принятием Прибежища в Дхарме в молитве Прибежища упоминается «высшее пресечение привязанности», когда в ней идёт речь о пресечении страдания и его причин. В ней не говорится о пресечении гнева, неведения, гордыни и так далее (а омрачений ума — много). Почему сказано особо о привязанности? Потому что она — основной двигатель сансары, этого круговорота смертей и перерождений. Это её основная причина.

Есть привязанность, побуждающая к неблагим действиям, приводящим к перерождениям в низших мирах. Есть также привязанность к желанию родиться, к примеру, в мире людей, в результате которой мы создаём благую карму, ведущую к такому перерождению. И затем, как описано в двенадцати звеньях цепи зависимого происхождения, о которой я буду подробно говорить в главе 8, во время смерти восьмое и девятое звенья, то есть влечение и цепляние — иными словами, сильная привязанность — возникают и питают семя, оставленное в потоке ума прошлой кармой (второе звено) из-за коренного неведения (первое звено), тем самым готовя сознание к становлению следующей жизни.

Итак, как видите, даже ближайшая причина следующего перерождения в сансаре — это привязанность во время

смерти. Именно она непрерывно привязывает нас к сансаре, постоянно это делала и будет делать, потому что наше сознание существует с безначальных времён и будет существовать вечно. До тех пор, пока мы не пресечём причины сансары, у нас будет появляться тело за телом, как на сборочном конвейере автомобильного завода.

### **Привязанность к телу**

Сильнее всего мы привязаны к своему телу и поэтому во время смерти испытываем величайшее страдание от предстоящей с ним разлуки. Во время смерти любое существо — кенгуру, улитка, человек — переполнены страхом: для нас невыносима мысль о том, что мы умрём, оставив это тело, сколько бы страданий оно нам ни доставляло.

Что такое тело? Это лишь скелет, к которому прикреплены куски плоти и мышцы. Внутри находятся органы, вены, кровь и другие жидкости; его покрывает кожа и украшают волосы, ногти и зубы. В их естественном состоянии все эти вещи непривлекательны. Тело полно грязных и вонючих нечистот, и то, что выходит из тела, также отвратительно. Зачем так привязываться к этому телу и так страдать?

Во время смерти цепляние за тело причиняет невообразимые страдания. Отсечение этой привязанности крайне необходимо для того, чтобы умереть со спокойным и счастливым умом. Понимание этого поможет любому — буддисту, христианину, индуисту, мусульманину, иудаисту или даже тому, кто верит, что жизнь лишь одна и скоро он окончательно перестанет существовать. Даже если человек в этой жизни сильно страдал, он умрёт спокойно, если мы поможем ему понять эту важную вещь.

Что произойдёт, если вы не отпустите эту привязанность? Чоден Ринпоче рассказал историю о женщине, которая была очень привязана к своему прекрасному телу. Она плыла на лодке, которая затонула, и её тело выбросило на берег. Из-за своей привязанности она переродилась огромным червяком, который обитал в трупе, то заползая в рот и нижние отверстия, то выползая из них, оставаясь полностью к нему привязанным.

**Смех над сансарой**

Однажды один из ближайших учеников Будды Шарипутра, обладавший превосходной мудростью, проходил мимо сельского дома, прося милостыню. Заглянув в дом, он увидел там мужчину, сидевшего за трапезой с сыном на коленях и собакой у его ног, которую он периодически пинал. Шарипутра подумал:

**«Он поедает плоть своего отца и бьёт свою мать.**

**Убитого им врага он держит на коленях.**

**Жена глодает кости своего мужа.**

**Что за фарс эта сансара!»**

Благодаря своему ясновидению Шарипутра увидел, что отец этого человека, уже скончавшийся, раньше ел рыбу из пруда позади дома и поэтому переродился рыбой в том же пруду. Мать, очень привязанная к дому, после смерти переродилась собакой того домовладельца. Сам этот человек убил своего врага за то, что тот изнасиловал его жену, и, поскольку враг был к ней очень привязан, он переродился её сыном.

Иными словами: пока сын поедает плоть своего отца, его мать, собака, обгладывает кости своего мужа, рыбы, и терпит побои от своего сына. Его враг, его собственный сын, сидит у него на коленях.

**Отбросьте привязанность, встречайте смерть с радостью**

Следовательно, нам нужно породить в себе отречение от сансары, выполняя мощную медитацию, размышляя о пороках сансарического счастья, которые вызваны привязанностью. Как только мы исследуем природу этого счастья, подобно галлюцинации, мы обнаружим, что это одно лишь страдание. Тогда мы сможем отсечь эту эмоциональную боль, освободить свой ум от привязанности и умереть счастливо.

Поэтому не ожидайте приближения смерти для практики отречения. Если вы делаете эту практику в своей повседневной жизни, освобождая свой ум от оков эмоциональной боли, связанной с привязанностью, ваш ум будет обуздан. Вы

будете подобны воину, готовому одержать победу над врагом каждый раз, когда тот переходит в наступление.

Практикуя в повседневной жизни, вы тренируете свой ум не только для того, чтобы понять, что смерть неизбежна, но также и для того, чтобы осознать, что она может наступить в любом году, в любом месяце, на любой неделе, в любой день, даже прямо сейчас. Если смерть внезапно нагрянет к вам прямо сейчас, вы будете хорошо к ней подготовлены. Вас ничто не побеспокоит, вам будет не из-за чего огорчаться, не на что гневаться, не о чём жалеть или печалиться. Для вас смерть будет лёгкой: вы сможете направить своё сознание в чистую землю будды или в благое человеческое перерождение.

У человека, который так практиковал, который прожил искреннюю, нравственную жизнь, не вредил другим, был добр и относился к другим с состраданием и добросердечием — у такого человека всегда будут хорошие результаты, и жизнь его закончится хорошо. Это логично. В его жизни всегда будет больше покоя и счастья, больше удовлетворённости, в его сердце будет больше довольства, и поэтому во время смерти у него не будет тревог; смерть его не испугает (даже если он не верит в перерождение). У него не будет ни страха, ни чувства вины; он будет удовлетворён, уверен, расслаблен, умиротворён. Для него это будет всего лишь очередной переменной, сменой жизни.

Несколько лет назад, когда я был в Аделаиде, Австралия, я услышал по радио интервью с одной женщиной, которая сказала, что не боится смерти. «Я знаю, куда я направляюсь», — сказала она. Я очень надеялся, что ведущий продолжит задавать ей об этом вопросы, но он не стал. Думаю, он не ожидал такого от неё услышать — это, очевидно, не являлось нормальной темой для обсуждения. Думаю, на Западе есть люди, похожие на неё: то, как они прожили свою жизнь, отражает и их отношение к смерти. Это заметно.

То, как вы живёте, является своего рода тестом, экзаменом. Если вы создали много проблем, вредили живым существам, были безнравственны, аморальны, крайне эгоистичны, то у вас не только будет много страданий при жизни, но

и при смерти вы испытаете много страха; вам покажется, что вы погружаетесь в великую, ужасающую тьму.

В настоящее время, учитывая, что мы всё ещё находимся в сансаре, смерть нам не предотвратить, и нам придётся пережить смерть, по крайней мере, мы можем насладиться смертью, пройти через этот процесс со счастливым умом. А для того, чтобы этого достичь, главное — приложить усилия к медитации о способах освобождения от привязанности, отпустить её. Тогда наш ум будет свободен — это словно отпустить на волю птицу, чьи лапы были связаны: наконец-то она может взлететь. Теперь у нас может быть спокойная, счастливая смерть и благое перерождение.

#### Глава 4

### ГОТОВЬТЕСЬ К СМЕРТИ, ЖИВЯ С ДОБРЫМ СЕРДЦЕМ

#### *Цель нашей жизни — помощь другим*

Существует много буддийских практик, но самая их суть — развитие доброго сердца: любви и сострадания. Это означает наше желание как можно больше помогать живым существам и ни в коей мере им не вредить. Такова основа нравственности или этики, и в этом состоит вся Дхарма. Сюда также относятся все благие качества, которые нам нужно культивировать: равенность, щедрость, терпение, любящая доброта и, в особенности, бодхичитта.

Прожить жизнь с добрым сердцем так важно для счастья — для временного счастья и абсолютного счастья просветления — живых существ во всех шести мирах: существ ада, голодных духов, животных, людей, богов и полубогов, а также существ в промежуточном состоянии. Наше добро-сердечие крайне необходимо для счастья и покоя бесчисленных существ этого мира, для людей и животных, для счастья в нашей стране, в нашей семье, в нашем обществе, в нашей организации. Их счастье зависит от нашего доброго сердца, исходит от него. Это главное в жизни.

Доброе сердце — сам смысл жизни. Если во всех своих поступках мы способны неустанно и всем сердцем стремить-

ся к благополучию всех существ, мы никогда более не причиним другим вреда. Где бы мы ни были, что бы мы ни делали, с кем бы мы ни находились, если мы всегда осознаём, что цель нашей жизни — помогать другим, дарить им счастье, мы никогда не будем создавать причины для страдания как своего, так и других. Тогда мы будем источником счастья для всех окружающих — для каждого существа — и они станут причиной нашего просветления.

Всё, что мы делаем в повседневной жизни, должно разжигаться желанием приносить счастье другим. Когда мы встречаем людей, нам нужно чувствовать, что цель нашей встречи с ними — сделать их счастливыми. Когда мы едим, мы должны чувствовать, что едим, чтобы запастись энергией для помощи другим. Когда мы работаем, то должны чувствовать, что наша работа — во благо других. Когда мы идём, каждый наш шаг должен быть ради помощи другим.

Каждый раз, когда мы видим насекомое, мы должны думать, что мы здесь, чтобы подарить этому насекомому счастье. Каждый раз, когда мы слышим пение птички, мы должны думать, что мы здесь, чтобы подарить этой птичке счастье. Каждый раз, когда нам звонит друг, мы должны думать, что мы здесь, чтобы подарить другу счастье. Каждый раз, когда у нас начинается спор с коллегой по работе, мы должны думать, что мы здесь, чтобы подарить счастье человеку, который с нами спорит.

Что бы мы ни делали, нам следует думать: «Я делаю это ради счастья других. Это моя работа, цель моей жизни». С момента пробуждения до момента засыпания это должно служить мотивацией каждого нашего поступка. С добрым сердцем, с умом, искренне желающим помогать другим, наша жизнь обретёт смысл.

#### *С добрым сердцем мы отважны перед лицом проблем*

Когда наше сердце полно любящей доброты и сострадания, при возникновении неприятностей мы не расстраиваемся и не унываем, а остаёмся счастливыми. Даже если проблемы в нашей жизни серьёзны, они нас не беспокоят. Даже

если мы терпим крах в бизнесе или нам диагностируют рак, то, поскольку мы целиком и полностью сосредоточены на счастье других, мы по-прежнему будем радостны, справляясь со своими собственными трудностями. Когда кто-то на нас гневается, поскольку нас заботит только счастье этого человека, мы неотреагируем на него со злостью или негодованием, мы лишь сделаем всё необходимое, чтобы ему помочь.

### ***С добрым сердцем исполняются наши собственные желания***

Помощь другим обуздывает наш собственный ум, делая его всё мягче, всё терпеливее, всё терпимее, всё сострадательнее, всё более полным любви и сострадания. Таким образом, всё, что мы делаем для других, становится причиной нашего собственного счастья. Не ожидая или не желая его, мы без усилий достигаем всего, чего нуждаемся в жизни: комфорта, здоровья, удовольствий, защиты, денег — всего того, за что обычные люди борются всю жизнь. И затем, когда мы всё это получаем, мы используем это не для себя, но для служения другим.

И нам достаётся не только то, в чём мы нуждаемся сейчас. Помощь другим даст нам лучшее перерождение в будущем и в конечном итоге освободит нас от сансары и подарит несравненное счастье просветления.

### ***С добрым сердцем смерть будет лёгкой***

Смерть не облегчит искущённость в буддийской философии. Одни лишь книжные знания не помогут нам преодолеть страх в момент смерти. Больше всего во время смерти поможет очень доброе сердце. Учёность и мудрость же будут бесполезны. Должна помочь чистая нравственность, но она обычно сопряжена с добросердечием.

В одном из монастырей жил пожилой монах, необразованный, но очень добрый. Однажды он пришёл к своему гуру, геше Ургьену Цетену, одному из главных наставников того монастыря, и сказал ему, что хочет уйти в трёхлетнее затворничество по Ваджрайогини. Геше Ургьен спросил его: «Ты знаешь, в чём состоят три основы пути?». Монах не знал

этого и не мог ничего сказать учителю об этих трёх основах: отречении, бодхичитте и пустоте. Геше-ла воскликнул: «Как же ты собираешься в трёхлетнее затворничество? Тебе даже неизвестны три основы пути!».

Тем не менее, тот монах всё же прошёл затворничество. И умирая, он пребывал в медитации. Он не знал даже сути буддизма, не мог ответить учителю на вопрос о самом главном, но завершил затворничество и умер в медитации. Вы можете себе это представить?

Дело в том, что он прожил обычную жизнь с добрым сердцем — и также, конечно, с преданностью гуру. В монастырях много таких монахов, которые не славятся учёностью, но умирают в медитации или в позе льва, подобно Будде, когда он уходил (об этом я подробнее расскажу на **стр. 37 в главе 5 и в практике 55 в главе 18**).

Если выбирать между учёностью, чистой нравственностью и добрым сердцем, главное — это доброе сердце. (Я не говорю, что, если вы учёный, у вас будут трудности. Я говорю не об этом).

Даже если у вас нет образования, но есть доброе сердце, ваш ум счастлив. У вас будет истинное счастье, истинный покой. И напротив, если у вас есть всё, кроме доброго сердца, ваша жизнь будет полна проблем.

### ***С добрым сердцем мы умрём без страха***

Живя с любовью и состраданием, мы проживём свою жизнь наилучшим образом, и можем быть уверены в том, что умрём с состраданием, со счастливым, спокойным умом и тем самым получим благое перерождение.

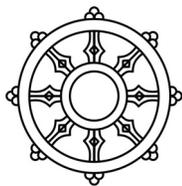
Живя с добрым сердцем, мы умрём свободными от чувства вины и страха. Мы будем удовлетворены своей жизнью, и у нас не останется ощущения, что мы что-то не завершили. Даже хотя мы наслаждались жизнью и жили на полную катушку, мы оставим её без сожалений. Из-за неэгоистичного подхода мы не цеплялись за объекты привязанности в этой жизни, и во время смерти также смиримся с тем, что должны оставить всё позади.

Как мы уже поняли, привязанность к этой жизни приведёт к страху во время смерти. Для тех, кто верит в перерождение, смерть — всего лишь переход от одного счастливого состояния к другому. Но даже те, кто не верит в перерождение, в результате искренней и сострадательной жизни умрут без страха или сожалений.

Перед смертью мы, естественно, будем вспоминать всю прожитую жизнь. Это будет слегка напоминать школьный экзамен. Мы будем вынуждены честно проверить, какой смысл был в нашей жизни. Если это была жизнь эгоиста, который всегда ставил свои интересы над интересами других, чинил другим неприятности и вредил им, то мы ясно увидим, что наша жизнь была совершенно пустой тратой времени.

Нравственность не является некоей системой поведения, навязываемой религией. Она — естественное понимание того, как правильно поступать. Нам не нужен лама или священник, чтобы объяснить, что мы навредили другим из-за своекорыстия. Мы поймём это сами, сознательно или нет, и, содрогнувшись от ужаса и страха, глубоко пожалеем о том, что всё это было бессмысленно. Жизнь была тщетной, а впереди нас ожидает ужасный мрак. Я много раз слышал от людей такие слова.

Вне зависимости от того, верите вы в религию или нет, считаете ли, что после смерти есть что-то, или нет, если вы добросердечны и сострадательны, у вас возникнет особое мужество. Вы умрёте со спокойным и счастливым умом и будете источать умиротворение. Все окружающие почувствуют это необычайное, особенное качество, и ваша смерть станет для других великим уроком.



## Глава 5 ЛУЧШИЙ СПОСОБ ЖИТЬ И УМЕРЕТЬ: ПРАКТИКА ПЯТИ СИЛ

Пять сил — это пять способов придать могущество нашей жизни и подготовиться к смерти. Эта практика относится к традиции тренировки ума (по-тибетски лоджонг) в тибетском буддизме Махаяны. Семичленная практика тренировки ума гласит: «Махаянское наставление о переносе сознания — это только пять сил. Поэтому дорожи этим руководством!».

В текстах этой традиции пять сил перечисляются в двух разных последовательностях: одна предназначена для практики при жизни, а другая — для практики незадолго до смерти. Пять сил во время смерти направляют наше сознание в следующее рождение.

Пять сил во время смерти

Вот пять сил при жизни: намерение, тренировка, белое зерно, обвинение себялюбия и молитва. Перед смертью их порядок меняется:

- 1) сила белого зерна;
- 2) сила планирования;
- 3) сила обвинения себялюбия;
- 4) сила молитвы;
- 5) сила тренировки.

Лучший способ переноса сознания

В тантрических учениях Ваджраяны существует особый метод переноса сознания после смерти в чистую землю под названием пхова. (См. практику 48 в главе 16, практику 62 в главе 19 и практику 81 в главе 29.) Однако даже если вы знаете этот метод наизусть, это не означает, что он сработает, когда вы будете его практиковать во время смерти, и что у вас не возникнет препятствий к достижению чистых земель. Если у вас нет основы — отречения от этой жизни и от будущих рождений в сансаре и нет бодхичитты, простого знания техники пховы будет недостаточно.



Ченреси



Манджушри



Вадражапани

**Будда Сострадания**

*Если ваш близкий человек знает только эту мантру и читал её всю жизнь, будучи свободным от привязанности к этой жизни, этого достаточно.*

**Практика21.**

Есть история о старом монахе в Тибете, который очень хорошо владел техникой пховы и, умирая, пытался перебросить своё сознание в чистую землю Тушита. Но все его попытки были неудачны. Его гуру, который находился неподалёку, увидел, что трудности монаха вызваны его привязан-

ностью к масляному чаю, и тут же отправил к нему молодого послушника с посланием: в Тушите, чистой земле Будды Майтреи, масляный чай лучше! Как только послушник прошептал эти слова на ухо умирающему, тот смог отпустить эту последнюю привязанность, его сознание освободилось, и он переродился в Тушите.

В Тибете, видите ли, у монахов в монастырях было не слишком много удовольствий — только их чай, который готовят с добавлением масла и соли. Они действительно смаковали масло в чае, которое плавало на поверхности, а потом, когда чай был выпит, оставалось на дне чашки. Тибетцы называют это шахх, и есть много видов шахх, такие как густой шахх и так далее. Наверное, это аналог мороженого или шоколада на Западе!

Как бы то ни было, ещё лучшей гарантией переноса сознания в чистую землю или хорошего перерождения, методом безопаснее пховы, которому вы можете доверять, являются пять сил.

**Бодхичитта — сердце пяти сил**

С пятью силами бодхичитта становится вашей сердечной практикой: вы отсекаете от себя себялюбие и живёте всю жизнь с бодхичиттой. Если вы на это способны, то, несомненно, сумеете практиковать пять сил в момент смерти. Тогда вам ничто не помешает попасть в чистую землю или обрести совершенное человеческое рождение — всё, что пожелаете!

Можно объяснить многое, чтобы помочь нам практиковать в повседневной жизни, но это — самая суть. Следовательно, нам необходимо знать положения обоих наборов пяти сил. Здесь они изложены в определённой последовательности специально для тех, кто находится на пороге смерти.

**1. Сила белого зерна: перед смертью раздайте всё своё имущество**

Первая сила направлена на накопление заслуг. Накопление заслуг в течение жизни означает создание благой кармы и очищение неблагой — но перед смертью это делать уже

поздно. Основное во время смерти — это отсечь привязанность, цепляние, поэтому мы должны раздать все свои вещи, мысленно или реально. Крайне необходимо как можно скорее избавиться от материальных вещей, особенно от тех, к которым вы сильнее всего привязаны. Я также рассматриваю этот вопрос в **практике 9 главы 14**.

Великий просветлённый наставник Пабонка Дечен Ньингпо сказал, что, если вы отдадите то, к чему привязаны, ничто — даже другой человек, который создаёт ради вас корни добродетели — не поможет вам значительно после вашей смерти.

Вы можете указать это в своём завещании — но, даже если вы не составите завещание, в своём сердце, вы можете всё это поднести Гуру, Будде, Дхарме и Сангхе. Даже если вокруг вас нет никого, кто мог бы вас услышать, подумайте про себя: «Я подношу эти вещи Гуру и Трёх Драгоценностям». После такого подношения думайте, что отныне всё это принадлежит им, и тогда у вас исчезнет цепляние. Делая подношения таким образом, вы не только отпускаете эти вещи, но и создаёте невообразимые заслуги. Почему? В силу могущества этих четырёх объектов подношения: Гуру, Будды, Дхармы и Сангхи. Прямо сейчас сделайте в своём сердце такое посвящение, поскольку смерть может нагрянуть в любой день, в любой момент.

Несмотря на то, что материальное имущество, богатства сансары, лишены сути, вы всё равно можете извлечь из них пользу. Вы можете посвятить их сохранению и распространению учений Будды либо посвятить ваше имущество святым объектам. Всё это зависит от того, насколько ваше сердце открыто и от глубины вашего понимания закона причинно-следственной взаимосвязи. Понимание кармы и вера в неё отворяют небеса возможностей для принесения наивысшего блага. Наивысшего блага для кого? Для других живых существ. И если нечто приносит наивысшее благо другим, это, само собой, принесёт наивысшее благо и вам.

Из всего, что ужасает нас при смерти, наиболее страшной является потеря всего, к чему мы привязаны, то есть, как

уже было сказано, к нашему телу, имуществу и близким людям. Даже любовь к нашему алтарю, нашим статуям Будды и книгам по Дхарме — это всё равно привязанность.

Итак, когда вы всё отдадите, у вас не останется сожалений и тревог, вызванных привязанностью.

### **Умрите с шестью совершенствами**

Другой способ, как объясняется в учениях, — это умереть с шестью совершенствами: даянием, нравственностью, терпением, усердием, сосредоточением и мудростью.

Вы должны поделить свои вещи на три части: первую часть поднесите Гуру и Трёх Драгоценностям для накопления заслуг, вторую пожертвуйте живым существам, а третью отдайте на устройство поминок и пр. Свершение всего этого и есть даяние.

Для нравственности вы должны раскаяться и отказаться от нарушения обетов личного освобождения, породить бодхичитту и совершать деяния бодхисаттв.

Терпение: если в вашем сердце осталась обида за прошлое, простите. Если этот человек сейчас рядом с вами, посвятите ему часть вашего материального имущества и скажите ему: «У меня есть только это. Прошу, прости меня». Если этот человек не сможет принять ваш дар, отнеситесь к нему с терпением, не допуская огорчения.

Что касается усердия, всё, что бы вы ни делали, делайте с радостью.

Другие два совершенства — сосредоточения и мудрости — содержатся в следующих практиках.

### **2. Сила планирования: помните о бодхичитте**

Это также можно назвать силой намерения, силой мотивации либо силой настроения. Эта сила культивируется при смерти так же, как и во время практики при жизни, хотя в тексте она указана в другом порядке. При жизни мы постоянно проверяем нашу мотивацию, чтобы убедиться, что она как можно более широка и позитивна. Каждое утро мы должны думать: «Цель моей жизни — освободить каждое

живое существо от страданий и их причин и одарить его всяческим счастьем. Сегодня это моя задача, и я буду заниматься только этим, больше ничем».

Здесь мотивация совершенно та же, но в данном случае мы распространяем её и на период промежуточного состояния, и также на следующее рождение и все будущие жизни. С преданностью и всецело вверьтесь Трём Драгоценностям, полностью положившись на Будду, Дхарму и Сангху. С большой силой вновь и вновь развивайте в себе мотивацию, думая: «Отныне и вплоть до достижения просветления — перед смертью, во время умирания, в промежуточном состоянии и во всех будущих жизнях — я никогда не позволю себе попасть во власть себялюбия и никогда не разлучусь с бодхичиттой».

Взрастите в себе намерение сохранять предельную осторожность, сколько бы секунд ни отделяло вас от момента смерти. Вложите в это все свои усилия, подобно тому, как человек, идущий по опасно шаткому мосту, бдительно остерегается падения. Способность узнать знаки во время смерти и мгновенно и непроизвольно обо всём этом подумать зависит от ежедневной практики, и особенно — когда вы больны. Даже если вы можете объяснить эти практики на словах, но не пытались их выполнять, пользы никакой не будет.

Поэтому подумайте: «Что бы я не ни пережил перед смертью и во время процесса умирания и перехода в следующее рождение, я всегда буду думать только о помощи другим». С такой чистой альтруистической мотивацией вы можете быть уверены в чудесной смерти и благом перерождении.

Только представьте, насколько это ужасно — переродиться в низших мирах! Помимо сильнейшего и непрерывного страдания, у живых существ там нет возможности совершать благие действия и, следовательно, им не избежать страдания.

Подумайте о том, что происходит, когда время от времени они оттуда спасаются и перерождаются в мире людей. Это подобно короткому отпуску бедняка, который выиграл путёвку на шикарный круиз, но завтра ему придётся вернуться к нищенской жизни. Как и все остальные, они хотят только

счастья и не могут вынести мысли даже о малейшем страдании, но всё же, под гнётом омрачений и неблагодатной кармы, которые были их бичом в течение калпы, они не способны ни на что другое, кроме как накапливать всё больше недобродетелей. В их краткий человеческий век у них есть потенциал, но нет средств создавать причины для счастья, поэтому всю жизнь они совершают негативные поступки, что гарантирует им дальнейшие перерождения в низших мирах. Они воистину достойны жалости!

Мы никоим образом не можем помочь нашим добрым матерям — живым существам, пока сами охвачены страданием, поэтому должны делать всё, что в наших силах, чтобы обеспечить себе хорошее перерождение. Это означает уничтожение себялюбия и зарождение в уме бодхичитты. Это очень важно в нашей повседневной жизни, но становится насущно необходимым перед лицом смерти. Такова сила планирования.

### **3. Сила обвинения эго: во время умирания откажитесь от себялюбия**

Следующая сила называется силой обвинения эго или силой уничтожения. Она та же при жизни, но здесь выступает третьей по счёту. Мы обвиняем эго, мы уничтожаем себялюбие. Когда мы исследуем, откуда берутся все наши проблемы в этой жизни и источники всех проблем, с которыми мы столкнёмся при смерти и в нашем следующем рождении, то увидим, что всему виной наше себялюбие.

На первый взгляд может показаться, что наша жизнь была бы безупречной, если бы не все внешние факторы, которые всё время вмешиваются и причиняют нам страдание. Но если мы исследуем это глубже, то станет вполне очевидно: если бы у нас не было себялюбия, мы бы просто не страдали, что бы ни случилось в нашей жизни.

Именно это нам и нужно уничтожить, а не внешнего врага. Именно это и надо обвинять в малейшей толике страдания, которое когда-либо обрушивалось на нашу голову. Без внутреннего врага нет врага и внешнего. Нам нужно обви-

нить во всём эту истинную причину наших несчастий и создать проблемы для этого врага, а не для внешних условий, которые мы сейчас обвиняем. Поступив так, мы полностью уничтожим себялюбие и освободимся от страдания.

Эта сила грузит все наши жизненные проблемы на этого внутреннего врага. Всё, что когда-либо происходило с нами не так, мы изливаем на этого злодея. Всё нежеланное, как в нашей мирской, так и в духовной жизни, каждое препятствие нашему мирскому счастью и духовному продвижению, мы обрушиваем на голову себялюбия и тем самым гасим его, словно засыпая огонь пеплом, чтобы его потушить. Всё нежеланное исходит от себялюбия: проблемы в отношениях, болезни, отсутствие гармонии, потеря работы, ощущение, что нас не любят, кража нашего имущества и так далее — у нас бы кончилась бумага, попытайтесь мы записать все беды, мелкие и большие, которое навлекало на нас себялюбие.

Мы ошибаемся, обвиняя вора, который крадёт наш буддизм, или человека, уводящего у нас любимого, но совершенно правы, обвиняя и осуждая этого коварнейшего вора — себялюбивый ум, который сулит нам счастье, но похищает все наши заслуги и причиняет одно лишь страдание.

### **Изгоните себялюбие!**

Именно себялюбивые мысли причиняют все проблемы всем на этой Земле — от нищего до царя, премьер-министра или миллиардера. Следовательно, вы должны принять решение не позволять себе попадать во власть этого ума, а немедленно его изгнать. Отбросьте его, от всего сердца отрекитесь от великого демона себялюбия.

Как говорит Нагарджуна, когда огненная искра попадает вам на голову или одежду, вы мгновенно её стряхиваете, не оставляя её на себе ни на секунду. Точно так же приступите к практике мгновенного отбрасывания себялюбия в самый момент его возникновения.

### **4. Сила молитвы: умрите с бодхичиттой**

При жизни сила молитвы стоит на последнем месте, но во время умирания занимает четвёртое по счёту. Пабонка Ринпоче объяснял, что это не означает молитву о рождении в чистой земле; скорее, это молитва о принятии на себя всех страданий, загрязнений и неблагодатной кармы всех живых существ и о порождении бодхичитты.

Горячо молитесь: «Пусть я всегда буду неразлучен с бодхичиттой, высшим альтруистическим умом, сейчас, когда я умираю, когда войду в промежуточное состояние и когда, наконец, приму перерождение».

Также молитесь: «Да смогу я практиковать, чтобы вновь встретиться с гуру, раскрывающим учения о лоджонге и бодхичитте!»

### **5. Сила тренировки: умрите, подобно Будде, в позе льва, и перенесите своё сознание в чистую землю**

Это также можно назвать силой ознакомления или привыкания. Кхуну Лама Ринпоче упоминал, что в учениях сказано: «С привыканием нет ничего, что не давалось бы легче». При жизни эта сила означает главным образом освоение бодхичитты, но во время смерти она относится к тому, каким образом мы умираем.

Когда ваш ум хорошо ознакомлен с бодхичиттой, во время умирания, в силу этой тренировки ума, вы сможете медитировать на бодхичитту, пытаться совершить перенос своего сознания. Пабонка Ринпоче объясняет, что это сила тренировки, и к ней нечего добавить.

Во время умирания полезно последовать примеру нашего милосердного сострадательного Будды, который, уходя за пределы печали, лёг в позу льва. Лягте на правый бок, головой на север — это означает, что ваше лицо должно быть обращено на запад, где расположена чистая земля Будды Амитабхи. Ваши ноги вытянуты, правая ладонь находится под правой щекой, а безымянный палец правой руки зажимает правую ноздрю. Левая же рука вытянута вдоль левого бока. Дыхание через правую ноздрю — это дыхание привязанно-

сти, поэтому его пресечение поможет уму не попадать во власть привязанности, и так, избавившись от неё, вы умрёте с добродетельными мыслями.

Умирание подобным образом называют «переносом поведения»: это «поведение», то есть такая поза, помогает перенести сознание в чистую землю. Памятование о Будде засеивает зерно просветления и мгновенно защищает нас от рождения в низших мирах. Воспоминание о Будде также с лёгкостью освобождает нас от порабощения омрачениями, и нам становится легко породить бодхичитту.

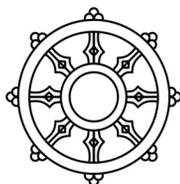
*Подробнее я говорю об этом в практике 55 главы 18.*

### **Объедините жизнь и смерть с пятью силами**

Практика пяти сил — лучший способ прожить нашу жизнь и лучшая подготовка к её благополучному завершению, поэтому нам нужно объединить всю нашу жизнь с этой практикой. Для того, чтобы вырастить урожай, нам требуется поле, для строительства дома — земля: эта практика является основой всех наших прочих практик — садхан, мантр, простираний и прочего. И она предотвращает препятствия на нашем пути.

Практика пяти сил разрушает себялюбие и укрепляет нашу преданность гуру, поддерживая нас при жизни и готовя к смерти. Когда придёт смерть, нам будет легко выполнять эту практику, потому что мы делали её всю жизнь. Наша смерть будет спокойной.

Пять сил — это высшая психология и лучшая, глубочайшая медитация.



## Глава 6

### МОЛИТЕСЬ О ПЕРЕРОЖДЕНИИ В ЧИСТОЙ ЗЕМЛЕ БУДДЫ АМИАБХИ

Нам необходимо сильное желание переродиться в блаженном мире Амиабхи

Для того, чтобы быстро достичь просветления ради блага живых существ — не для себя, а для живых существ — нам обязательно нужно после смерти отправиться в чистую землю. Об этом говорил Гуру Ринпоче Падмасамбхава. И во многих своих учениях лама Цонкапа советует нам молиться о рождении, в особенности, в чистой земле Амиабхи, в Мире Блаженства (по-тибетски Девачен, по-санскритски Сукхавати), потому что нам, обычным существам с омрачённым умом, легко там родиться. Меня это удивило. Так, в своём сочинении «Блага мира блаженства» лама Цонкапа говорит: «Читая молитвы о перерождении в чистых землях будд, нужно в основном сосредоточиться на рождении в Сукхавати». (См. практику 11 в главе 15.)

На самом деле одна из восьми молитв во благо умерших, которые традиционно читают в гелугпинских тибетских монастырях, — это молитва ламы Цонкапы «Молитва о рождении в Мире блаженства Будды Амиабхи» (практика 66 в главе 20). И говорится, что если вы ежедневно читаете другую из этих восьми молитв, «Царь молитв» (практика 64 в главе 20), вы, несомненно, там переродитесь. Конечно, то, что эти молитвы по традиции читают другие за умершего после его смерти, не означает, что их нельзя читать до смерти; их можно повторять в любое время.

### **В большинстве чистых земель переродиться нелегко**

Существуют бесчисленные чистые земли, где можно практиковать тантру и достичь просветления. Есть чистые земли Ваджрайогини и Херуки, где, несомненно, достигается просветление. А также Тушита, чистая земля Будды Майтреи. И, разумеется, можно молиться о рождении в Шамбале — обители, связанной с Калачакрой.



Будда Амитабха

Нам, обычным существам с омрачённым умом, легко родиться в чистой земле Будды Амитабхи. Практики 11, 64, 66.

Однако родиться в одной из чистых земель очень трудно. Для того, чтобы попасть в некоторые из них, нам нужно достичь восьмого уровня пути Махаяны. Для перерождения в самых низших чистых землях необходимо отсечь эго, неведение, цепляющееся за истинное существование «я»: нужно обрести счастье, блаженство, постичь абсолютную реальность бессамости. А для рождения в Тушите следует придерживаться чистой нравственности. Поэтому это так сложно.

Если у вас нет таких свершений и ещё остались омрачения, то даже молитвы о рождении в этих чистых землях не помогут вам туда попасть. Иными словами, многие из чистых земель недостижимы для обычных существ.

Обычные люди способны переродиться в Мире блаженства, и там мы можем достичь просветления

Однако, как я уже говорил, обычные существа, у которых есть омрачения и которым трудно родиться в большинстве чистых земель, могут легко переродиться в чистой земле Амитабхи (если, конечно, они не совершили пять тяжелейших злодеяний).

И это ещё не всё. Согласно моему коренному гуру Триджангу Ринпоче, можно практиковать тантру и достичь просветления в Мире блаженства. Также сказано, что, находясь в нём, можно достичь просветления быстрее, чем в других чистых землях. И как только вы туда попадёте, исполнятся все ваши желания, и оттуда вы можете отправиться в любую другую чистую землю. Потому этот мир гораздо особеннее других чистых земель.

Тем не менее, некоторые ламы утверждают, что в Мире блаженства невозможно достичь просветления. Например, Кирти Ценшаб Ринпоче говорит, что, побывав в нём, придётся вновь воплотиться в нашем мире, на этом южном континенте, чтобы практиковать тантру и достичь просветления. И другие ламы считают, что после пребывания в том мире вы, по крайней мере, никогда не переродитесь вновь в низших мирах.

### **Молитва Будды Амитабхи**

Именно благодаря молитве Будды Амитабхи омрачённым существам легко переродиться в его чистой земле. Сам Спаситель Амитабха признавал, что мы, обычные существа, способны туда попасть. В «Сутре Арьи Амитабхи» сказано: «Любой, кто услышит имя Амитабхи и посвятит заслуги, там родится». Такова молитва Амитабхи. Для нас, обычных существ, нет чистой земли, в которую можно было бы отправиться легче, чем в чистую землю Будды Амитабхи, поэтому нам следует приложить к этому все усилия.

### **Всё зависит от желания**

Существуют несколько причин рождения в Мире блаженства.

Во-первых, мы должны всегда молиться о рождении там: это одна из основных причин. Если вы не молитесь о рождении в Мире блаженства, нет уверенности, что вы туда попадёте. Есть поговорка: «Всё зависит от желания». Всё происходящее зависит от вашего намерения. Любая молитва, любое желание, которое вы загадываете от всего сердца, непременно исполнится.

Во-вторых, мы должны думать о красоте Мира блаженства, о том, сколь это волшебно — в нём находиться, насколько он лучше обычного мира: это породит у нас желание там родиться. Там мы будем слушать учения непосредственно от Будды Амиабхи в окружении Ченрезы, Ваджрапани и бесчисленных будд и бодхисатв. Там царит невероятная радость, и земля та полна неисчислимых благ.

В-третьих, мы должны практиковать бодхичитту, и тогда родимся там в качестве последователя Махаяны.

Будда Шакьямуни молвил своими святыми устами, что, если, соединив ладони, мы породим преданность Будде Амиабхе и Миру Блаженства всего на миг, мы накопим невообразимо больше заслуг, чем совершая даяние живым существам «великой тысячи трёх тысяч миров», полных драгоценностей (*см. примечание 21 на стр. 364.*)

Взлетите, подобно орлу, в чистую землю Амиабхи

Перед смертью вы можете практиковать пхову Амиабхи, которая готовит вас к переносу сознания в Чистый мир в момент смерти (практика 48 в главе 16 и практика 81 в главе 29). Падмасамбхава упоминает о том, что во время предсмертной тренировки лучшие практикующие видят знаки осуществления за один день; менее способные могут увидеть знаки успеха за два дня, а наиболее посредственные — за три дня.

Ученик Миларепы Речунгпа сказал, что после проведения затворничества по пхове, как только ваше сознание покинет тело в момент смерти, «вы, подобно орлу, взлетите» прямо в чистую землю Амиабхи.

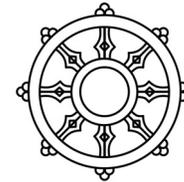
Эту практику также могут выполнить за вас другие. Лама может это сделать, как только ваше дыхание прекратится (практика 62 в главе 19); либо её можно провести в течение сорока девяти дней после вашей смерти (*практика 81 в главе 29*).

Помогите другим там родиться

Одна из практик, которые вы можете выполнять для помощи близкому человеку, который умирает, если он буддист, — это беседовать с ним о чистой земле Амиабхи. Рассказывайте ему, как она прекрасна, что удовольствия в ней гораздо луч-

ше, чем здесь, как это описывает лама Цонкапа в сочинении «Блага Мира блаженства»: практика 11 в главе 15.

И вам необходимо произносить название «Мир блаженства» или «Сукхавати», либо «Девачен», потому что тогда оно сохранится в памяти умирающего. Оно подобно верёвке, за которую он может держаться, когда взбирается на гору; она тянет его вверх, когда ему грозит опасность упасть: она его спасает. Звучание названия чистой земли Амиабхи помогает его сознанию отпустить этот мир: его тело, семью, имущество; отказаться от привязанности.



## Часть вторая КАК МЫ ПЕРЕХОДИМ ОТ ОДНОЙ ЖИЗНИ К СЛЕДУЮЩЕЙ

### Глава 7 ЧТО ПРОИСХОДИТ ВО ВРЕМЯ СМЕРТИ?

#### *Когда наступает смерть?*

Смерть наступает, когда сознание, ум, отделяется от тела. Даже когда дыхание уже прекратилось — это так называемое «внешнее дыхание» — или мозг перестал функционировать, или сердце уже не бьётся, человек ещё не мёртв до тех пор, пока ум, сознание, не покинет тело. Всё ещё остаётся «внутреннее дыхание», а чтобы остановилось и оно и сознание отделилось от тела, может потребоваться от нескольких секунд до трёх дней после прекращения внешнего дыхания (или дольше в случае опытных практиков медитации; см. главы 10 и 24).

Доктор Эдриан Фелдменн, австралийский врач, который является одним из самых старших монахов ФПМТ, рассказывал, как однажды увидел человека, чьё сердце остановилось и он был клинически мёртв, но затем возродился. И я читал историю в газете в Калампуре, Индия, о мужчине, которого объявили мёртвым, положили в гроб и отвезли на кладбище на похороны, но он вернулся к жизни. И подобное происходило с ним множество раз. Я слышал ещё одну историю об отце семейства в Непале, которого отнесли к гхатам у храма на кремацию. Ему омыли ноги, полагаю, чтобы очистить неблагодарную карму, трижды с церемониями обнесли его тело вокруг погребального костра, затем зажгли костёр — и он ожил.

Существует очень много подобных историй. Эти вещи происходят, потому что трудно определить, умер ли человек, если судить лишь по сердцу, дыханию или деятельности мозга.

#### *Составляющие личности*

Чтобы лучше понять процесс смерти, который я описываю в главе 9, полезно понимать, из чего состоит личность того, кто умирает.

#### *Пять совокупностей*

Будда объяснял, что личность состоит из пяти «психологических совокупностей»: формы, ощущений, различения, формирующих факторов и сознания.

Форма — это наше тело. Ощущения и различение — два ментальных фактора, которые мы испытываем изо дня в день; все остальные, такие как зависть, терпение, любовь и т.п., относятся к формирующим факторам. Сознание определяют как шесть видов сознания: пять видов чувственного сознания и сознание ментальное.

#### *Четыре элемента*

Наше тело состоит из четырёх элементов — земли, воды, огня и ветра.

#### *Грубые, тонкие и наитончайшие тело и ум, или сознание*

Согласно объяснениям высшей тантры, существуют грубое тело, тонкое тело и наитончайшее, или весьма тонкое тело, которые, соответственно, объединены с грубым сознанием, тонким сознанием и наитончайшим или весьма тонким сознанием.

Грубое тело — это то, что нам видимо; тонкое состоит из каналов, ветров и капель; а наитончайшее тело — это тонкий ветер.

Чувственные виды сознания — это грубые сознания. Тонкое сознание включает в себя различные концептуальные виды ума, называемые восьмьюдесятью предрассудками, а также умы белого явления, красного явления или возрастания и чёрного или тёмного явления. Наконец, существует наитончайшее сознание или ум ясного света.

#### *Каналы, ветры и чакры*

Энергии ветра тонкого тела — тоньше, чем воздух, которым мы дышим, — проносят наш ум через систему 72 тысяч каналов, пронизывающих всё тело. Считается, что наше сознание или ум «скачет верхом» на этих ветрах.

Основные каналы — это центральный, а также правый и левый каналы. Они расположены в центре тела, между двумя грудями и немного ближе к позвоночнику.

В различных точках этих каналов расположены чакры, основные — в макушке, в горле, в сердце, в пупке и на вершине полового органа. Два боковых канала не проходят прямо параллельно центральному каналу по обе его стороны, но закручиваются вокруг него в чакрах, образуя «узлы».

### **Красная и белая капли**

В момент зачатия в утробе нашей матери наше сознание входит в соединение красной капли или бодхичитты, полученной от матери, и белой капли от отца. Сущность этой объединённой белой и красной бодхичитты — известной как «неразрушимая капля», состоящая из красной и белой половинок, размером с крошечную фасолину — пребывает в самом центре нашей сердечной чакры. Часть белой бодхичитты также находится в макушечной чакре, а часть красной — в пупочной чакре. Наше наитончайшее сознание пребывает в неразрушимой капле.

### **Ум ясного света смерти**

Пока мы живы, узлы в чакрах мешают ветрам входить в центральный канал и циркулировать по нему. В противном случае все эти разнообразные ветры и связанные с ними состояния ума растворились бы в неразрушимой капле, находящейся в сердечной чакре, и тогда проявилось бы наше наитончайшее сознание, ум ясного света. С его помощью мы бы медитировали на пустоту и тем самым освободились бы от всех омрачений, достигнув, в конечном итоге, просветления.

Всю жизнь великие практики медитации тренируют свой ум, чтобы этого добиться. Например, лама Еше в своей ежедневной тантрической практике был способен переживать различные видения процесса растворения, который естественным образом происходит во время смерти; иными словами, ему не нужно было дожидаться смерти, чтобы это испытать. Лама мог открывать чакры, благодаря чему ветры

входили в центральный канал, пребывали в нём и растворялись в сердечной чакре, и благодаря этому он мог медитировать на ясный свет. Следовательно, во время смерти великие йогины могут оставаться в медитации на ясный свет, сколько пожелают, и именно это и произошло с Ламой. Я рассказываю об этом в главах 10 и 24.

### **Смерть, промежуточное состояние и перерождение**

Процесс смерти делится на восемь этапов, которые я объясняю в главе 9. Его испытывают те, чьи тела состоят из спермы отца и яйцеклетки матери, то есть люди и некоторые животные.

Во время первых четырёх этапов мы переживаем постепенное растворение двадцати двух из двадцати пяти компонентов: четырёх из пяти совокупностей, четырёх из пяти видов мудрости — это мудрости «основы», а не «плода», четырёх элементов, пяти из шести опор чувственного восприятия и пяти внутренних объектов чувственного восприятия.

Дыхание прекращается к концу четвёртого этапа, и к тому времени грубые виды сознания прекращены.

В ходе заключительных четырёх этапов постепенно растворяются три из двадцати пяти компонентов: пятая совокупность, пятая мудрость и шестая опора чувственного восприятия.

К восьмому этапу всё, что остаётся, — это наитончайший ветер, объединённый с наитончайшим сознанием, умом ясного света, в неразрушимой капле в сердце. Смерть происходит, когда неразрушимая капля раскрывается и соединение наитончайших ветра и ума покидает тело.

Однако у обычных людей ум может оставаться в теле вплоть до трёх дней после остановки дыхания, хотя у них и нет осознанности. Великие йогины, как я упоминал, могут медитировать на ясный свет сколько пожелают.

Как только ум покидает тело, у нас начинается «жизнь» между этой и следующей жизнью под названием «промежуточное состояние», и вплоть до сорока девяти дней после этого мы должны переродиться.

Глава 8

**ДВЕНАДЦАТЬ ЗВЕНЬЕВ ЦЕПИ  
ЗАВИСИМОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ**

Круговорот бытия действует посредством двенадцати звеньев цепи зависимого происхождения. Из (1) неведения, верящего в самобытие, мы создаём (2) составное действие или карму, отпечатки которой остаются в нашем (3) сознании. (Некоторые авторы текстов также учитывают при этом сознание-плод, входящее в оплодотворённую яйцеклетку). Далее следуют (4) имя и форма, где «имя» относится к четырём психическим совокупностям, а «форма» — к физическим, т.е. к яйцеклетке и сперме, когда все пять составляющих собираются в матке. Когда они начинают развиваться в качестве зародыша, их называют (5) шестью опорами чувственного восприятия.

Затем возникает (6) соприкосновение, когда ум соединяется с внешними объектами посредством таких опор чувственного восприятия как глаза, уши и так далее. За этим следует (7) ощущение в отношении этих объектов — приятное, неприятное или нейтральное, а это порождает (8) страстное влечение и (9) цепляние, после чего возникает (10) становление. Далее имеет место (11) рождение, и, наконец, (12) старение и умирание.

***Двенадцать звеньев этого совершенного  
человеческого рождения***

Давайте обсудим двенадцать звеньев в отношении этого человеческого тела, которым мы обладаем сейчас. Что заставило наше сознание войти в яйцеклетку и сперматозоид в теле нашей матери? Почему оно туда попало?

В прошлых жизнях из-за неведения мы создавали как недобродетельную, так и добродетельную карму, которая засеивала семена или закладывала потенциал в поле нашего сознания. Во время смерти в жизни, предшествующей этой, вне зависимости от того, кем мы были — человеком, слоном или кенгуру — возникло страстное влечение или желание не

оставлять прежнее тело. Затем возник страх из-за привязанности к нежеланию оставлять то тело: именно это и вызывает страх в момент смерти. После этого возникло цепляние, более сильная форма привязанности, на этот раз — в нашем случае — привязанность к обретению человеческого тела.

Теперь, в случае того, кто переродится в горячих адах, влечение то же самое — нежелание расставаться со своим телом, — но цепляется такое существо за жар, потому что ему очень холодно. Часто умирающие люди жалуются, что мёрзнут, и молят укрыть их одеялами, но даже если дать им два или три, им будет недостаточно — так велико их цепляние за жар. (Это также может происходить из-за того, что на данном этапе растворяется элемент огня; см. главу 9.) Цепляние за жар активизирует неблагое кармическое зерно, второе звено, которое заставляет ум этого существа переместиться в тело обитателя ада сразу после смерти. Цепляние является очень близким условием; разумеется, были и причины, созданные ранее: первое звено, неведение, и второе — карма.

***Цепляние за человеческое перерождение  
во время смерти — причина его обретения***

Если говорить о нас, людях, то самым близким условием во время нашей прошедшей смерти, непосредственно перед пресечением грубых видов сознания, было цепляние за человеческое тело, желание его обрести. Иными словами, чтобы получить это совершенное человеческое рождение, которым мы обладаем сейчас, у нас должны были быть не только карма безупречной нравственности и великой щедрости, но также и сильное желание — цепляние (девятое звено) — обрести тело человека.

Когда мы поймём, что, хотя привязанность к этой жизни никогда не бывает добродетельной, привязанность в момент смерти к человеческой жизни либо к перерождению в чистой земле добродетельна, мы сможем уяснить для себя функцию этого звена цепляния.

Иными словами, в то время как влечение и цепляние, несомненно, действуют в нашей повседневной жизни в виде

привязанности, в контексте двенадцати звеньев они имеют большее отношение к связи между одной жизнью и следующей. Кармическое зерно, создающее новое перерождение, находится в нашем уме в качестве второго звена, но именно цепляние в момент смерти активирует его созревание.

**Пять причин из прошлых жизней,  
семь плодов в этой жизни**

Если суммировать, то пять звеньев являются причинами из прошлых жизней: это три омрачения — три звена (неведение, влечение и цепляние) и две кармы — два звена (составное действие и становление).

Вначале было омрачение неведением, первое звено, затем — омрачения, возникающие во время смерти: восьмое звено — влечение и девятое — цепляние. Затем возникли две кармы — второе звено, в нашем случае, добродетельная карма (которая могла быть создана тысячи, даже миллионы, жизней тому назад), и вторая карма, становление, десятое звено: ранее созданное кармическое зерно, во время смерти приведённое к созреванию влечением и цеплянием: его и называют становлением.

Именно эти пять звеньев создали нынешние совокупности, эти тело и ум, эту сансару.

Из семи плодов или результатов, проявляющихся в этой жизни, одиннадцатое звено, рождение, началось с того момента, как наше сознание вошло в оплодотворённую яйцеклетку. Старение, начало двенадцатого звена «старение и умирание», началось уже со следующего момента пребывания в утробе — ведь «старение» это вовсе не то, что обычно так называют в мире — морщины, седину и так далее.

А теперь всё, что остаётся, — это смерть.

**Без омрачений и кармы не будет перерождения**

Исходя из этой эволюции, мы можем понять, что, если бы мы в прошлом освободились от омрачений и кармы, мы никоим образом не существовали бы сейчас. Не было бы ни малейшей причины принимать это человеческое тело: вынужденно

испытывать страдание от перерождения, страдание от болезни, страдание от старения и страдание от смерти — не говоря уже обо всех остальных проблемах, с которыми мы сталкиваемся в повседневной жизни и которые не включены в упомянутые выше четыре вида страдания. Поскольку мы, следуя пути, не пресекли омрачения и карму в прошлой жизни, это «я», эта личность до сих пор находится в западне сансары.

Куда бы ни отправлялось наше сознание, это «я» его сопровождает, потому что сознание — главная основа существования «я»; грубое тело недолго существует, а затем распадается. До тех пор пока это «я» связано омрачениями и кармой, у нас нет выхода, мы будем отягощены этими совокупностями. Омрачения и карма приковали это «я» к сансаре, и как бы нам ни было отвратительно страдание, пока мы пойманы в ловушку сансары, свободы у нас не будет.

**Глава 9  
ЭТАПЫ СМЕРТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЕ СОСТОЯНИЕ  
И ПЕРЕРОЖДЕНИЕ**

Несмотря на то, что все мы проходим через восемь этапов во время смерти, здесь я говорю о постепенной смерти. Те, кто умирает насильственным путём или внезапно, проходят через эти стадии очень быстро. И иногда при насильственной смерти ум может мгновенно покинуть тело и отправиться прямо в промежуточное состояние.

Как я уже упоминал, великие практики медитации, которые глубоко освоили эти этапы в медитации при жизни, способны узнать стадии смерти по мере их наступления и всё это время медитировать на пустоту. (См. главы 10 и 24.)

Но обычные люди их не узнают. (Мы проходим через эти этапы также и каждый раз при засыпании, но не узнаём их и тогда). Это подобно тому, что вы, например, смотрите на человека, но ваш ум сосредоточен на другом объекте, скажем, на звуке, либо вы думаете о чём-то ещё, и хотя этот человек находится прямо перед вами, вы его просто не видите.

То же самое и со смертью. Мы не узнаём видения, происходящие на каждом этапе процесса — сначала одно, потом другое, затем третье; вот — ясный свет, вот — промежуточное состояние и т.д. — из-за омрачённости неведением и необузданного ума. Хотя мы можем знать об этих этапах теоретически, если мы при жизни не тренировали свой ум в техниках медитации и не создали достаточно добродетельной кармы или не очистили свой ум, мы не сможем узнать эти переживания по мере их наступления.

Но это возможно, что я объясню в главе 10.

Было бы хорошо, если бы вы помогали своему близкому человеку медитировать на эти этапы за месяцы и недели до его смерти (практика 39 в главе 16). Он также может ознакомиться с этими этапами во время засыпания (*практика 41 в главе 16*).



Будда Ваджрасаттва

### **Будда Ваджрасаттва**

Чтобы помочь нашим близким не бояться смерти, мы должны помочь им очистить их неблаговую карму. Практика Ваджрасаттвы и четырёх противодействующих сил — вероятно могущественный метод. *Практика 50*.

Также, если ваш близкий человек получил практику высшей тантры, вы можете направить его по этапам медитации

(о чём я рассказываю в главе 10), когда вы помогаете ему выполнять ежедневные практики (*практика 47 в главе 16*).

## **Грубое сознание**

### **1. Видение миража**

При растворении совокупности формы ваше тело истончается и ваши конечности начинают болтаться и становятся неподатливыми.

По мере растворения зеркалоподобной мудрости — эта и четыре других вида мудрости так называются согласно функциям чувств — ваша способность одновременно видеть множество объектов, подобно зеркалу, отражающему одновременно много предметов, прекращается; и вы больше не можете ясно видеть очертания людей и вещей.

По мере растворения элемента земли вы чувствуете, что тонете; вы даже можете тянуться вверх, словно для того, чтобы за что-то уцепиться.

По мере растворения зрительной опоры восприятия вы уже не способны открывать или закрывать глаза. Если ваши глаза открыты, они останутся такими не моргая; это знак того, что вы умрёте через час или два. На самом деле, это ближайший признак смерти.

Именно это произошло с ламой Еше за последние пару часов до его кончины; он не мог закрыть глаза. (*См. главу 24.*) И я видел то же самое у других умирающих людей.

По мере растворения внутренней тонкой формы ваше тело полностью теряет силу, а также своё сияние.

У вас возникнет видение миража, внутреннее видение, подобное воде, мерцающей в жару. Ваше видение станет расплывчатым; всё покажется водянистым и волнистым, подобно миражу, который видится вдалеке.

### **2. Видение дыма**

По мере растворения совокупности ощущений вы перестанете испытывать три вида ощущений: удовольствия, боли и безразличия; вы станете равнодушны к страданию и счастью.

Мудрость равенственности, которая видит три эти вида ощущений в совокупности, как единые по природе, растворится.

По мере растворения элемента воды жидкости в вашем теле высохнут; вы ощутите большую сухость во рту; это так же знак, что смерть может наступить через час или два.

По мере растворения опоры слухового восприятия вы уже не сможете различать звуки.

По мере растворения внутреннего звука вы более не сможете слышать даже гул в своих ушах.

У вас возникнет видение дыма, словно в комнате, наполненной курящимися благовониями, или струек дыма от горящей зелёной древесины.

Ваши мысли при умирании активируют кармическое зерно, определяющее ваше следующее перерождение

Как говорит Пабонка Ринпоче в «Освобождении на вашей ладони», ваши мысли при умирании активируют карму, которая станет причиной вашего следующего перерождения, и факторы, задействующие эту «ввергающую карму» — это восьмое и девятое звенья, т.е. влечение и цепляние, как говорилось при обсуждении двенадцати звеньев зависимого происхождения в главе 8. Ринпоче говорит, что это происходит, пока ум ещё активен и вы всё ещё способны вспомнить о добродетели либо о ней вам могут напомнить другие. Это тот самый момент.

На этом этапе очень важно суметь подчинить себе возникающие беспокоящие мысли, вспомнив гуру, учения — отречение от сансары, карму, пустоту, любовь и доброту, великое сострадание и остальные — что даст вам шанс родиться в чистой земле будды или обрести совершенное человеческое рождение.

Если ваши последние грубые мысли добродетельны, ввергающая карма также будет добродетельной; если же последние грубые мысли недобродетельны, ввергающая карма будет неблагой. Созревающее кармическое зерно — это самая устоявшаяся и сильная привычка, которая, как я уже упоминал, могла быть заложена в сознание сотни или даже миллионы жизней назад; если же они равны, созреет зерно, посаженное первым.

Скажем, если мы умрём в гневе или с сильной привязанностью к этой жизни, к нашим близким и т.д., мы родимся только

в низших — и ни в каких иных — мирах. В целом, привязанность приводит к перерождению голодным духом; неведение — животным, а гнев — существом ада. В этих низших мирах мы будем испытывать невообразимые страдания невероятно долгое время. Страдание в мире людей — ничто по сравнению с этим, на самом же деле оно подобно великому наслаждению.

На этом этапе, когда человек умирает с недобродетельными мыслями, могут произойти пять вещей, хотя не обязательно все пять. Так, умирающие непроизвольно пачкают себя своими нечистотами, сучат руками и ногами, визжат, у них идёт кровь из ушей, носа и рта и закатываются глаза. Если мы создали очень тяжкую неблагую карму, произойдут все эти пять признаков и во время умирания у нас будут возникать ужасающие видения нашей будущей жизни. Нам будет казаться, что мы переходим от света во тьму.

С другой стороны, благодаря добродетельному состоянию ума у нас будет мирная и счастливая смерть. На самом деле, если мы подобны лучшим из духовных практикующих, во время смерти мы будем полны радости, и у нас будет ощущение перехода от тьмы к свету.

### 3. Видение огненных искр

По мере растворения совокупности различения вы перестанете узнавать своих друзей и родных.

По мере растворения мудрости различающего осознания вы забудете имена всех окружающих; люди вокруг вас превратятся в расплывчатые пятна.

По мере растворения элемента огня телесное тепло постепенно угаснет; пропадёт способность переваривать пищу.

По мере растворения опоры обонятельного восприятия станет тяжело делать вдохи, они станут слабее, а выдохи станут сильнее и длиннее.

По мере растворения внутреннего чувства запаха вы перестанете что-либо обонять.

У вас возникнет видение огненных искр, подобных искрам при сжигании сухой травы или мерцанию звёзд, или небу, полному светлячков.

### **Как тепло покидает тело**

Вы можете определить, каким будет ваше перерождение, по тому, какая часть вашего тела первой начнёт холодеть. Если вы умираете в позитивном настрое, приводящем к благому перерождению, вначале у вас похолодеют ноги и в конечном итоге тепло сохранится только в сердце.

Если вы умираете, например, в страхе или в гневе либо с привязанностью, что приведёт к страдательному перерождению, вначале похолодеет голова, и, опять же, тепло в конечном итоге останется только в сердце.

### **4. Видение пламени**

По мере растворения вашей совокупности формирующих факторов вы уже не сможете пошевелиться и перестанете осознавать мирские дела, мирской успех и их необходимость.

По мере растворения вашей всесвершающей или завершающей мудрости, даже если вы и услышите какое-нибудь наименование, вы не сможете вспомнить его значение. В нашей повседневной жизни мы обычно помним значение чего-то и затем решаем это сделать; но теперь вы станете неспособны думать о смысле чего бы то ни было.

По мере растворения вашего элемента ветра ваше дыхание прекратится.

По мере растворения вашей опоры вкусового чувственного восприятия ваш язык станет коротким и толстым и у основания посинеет; это также знак неминуемой смерти.

По мере растворения вашей опоры тактильного чувственного восприятия вы уже не будете способны ощущать мягкое или грубое.

По мере растворения вашего внутреннего вкуса вы уже не сможете ощущать что-либо на вкус.

У вас возникнет видение пламени — на самом деле, согласно Сонгу Ринпоче, оно больше напоминает свечение вокруг пламени, тусклое красновато-синее свечение.

### **Теперь прекратилось внешнее дыхание**

Во время последних четырёх этапов умирания постепенно растворяются последние три из двадцати пяти компо-

нентов — совокупность сознания, мудрость сферы явлений и опора ментального восприятия.

### **Тонкое сознание**

В ходе последующих трёх этапов постепенно растворяются восемьдесят предрассудков — различные омрачения; двойственные, ложные концепции.

### **5. Белое видение**

Прекращаются первые тридцать три из восьмидесяти предрассудков.

Ветры в правом и левом каналах поднимаются и раскрывают головную чакру, ослабляя её узлы, и входят в центральный канал.

Из-за этого белая бодхичитта в макушке тает и стекает вниз по центральному каналу в сердце, по пути касаясь центрального канала.

Теперь вы переживаете белое видение, ум белого проявления, подобный ярчайшему лунному свету осенью, либо почти белому небу из-за света восходящей луны, когда всё вокруг покрыто снегом.

В то время как предыдущие внутренние видения сопровождались неким движением, это и последующие совершенно неподвижны.

### **6. Красное видение**

Растворяются следующие сорок из восьмидесяти предрассудков.

Ветры в правом и левом каналах движутся вниз и открывают пупочную и половую чакры, ослабляя их узлы, и входят в центральный канал.

Благодаря этому красная бодхичитта в пупке взмывает по центральному каналу к сердечной чакре, по пути касаясь центрального канала.

Теперь вы переживаете красное видение, ум красного возрастания. Он подобен ясному красному небу сразу перед рассветом либо медно-красному отражению в небе, и совершенно неподвижен.

## 7. Тёмное видение

Растворяются последние семь из восьмидесяти пред-  
рассудков.

Красная и белая бодхичитты встречаются в сердечной чакре, в неразрушимой капле в центральном канале, с её красными и белыми половинками.

Теперь вы переживаете тёмное видение, ум чёрного проявления; это подобно падению во мрак. Либо это сродни тёмному и пустому небу или пребыванию в тёмной комнате. В начале этого видения у вас ещё остаётся какая-то осознанность и вы узнаете проявление тьмы, но затем полностью теряете сознание.

### *Наитончайшее сознание*

## 8. Видение ясного света

Теперь возникает видение ясного света. Это наитончайший уровень ума, который проявляется только после растворения всех видов более грубого сознания. Он подобен осеннему рассвету, когда небо необычайно ясное, без облаков и пыли. Оно не яркое, как в полдень, не красное и не тёмное. Ничего другого не возникает.

На этом этапе йогини продолжают медитацию и могут пребывать в ней сколько пожелают, как я упомянул в *главе 7* и о чём ещё буду говорить в главах 10 и 24. У обычных людей, которые не осознают, что происходит, это состояние может длиться до трёх дней, прежде чем ум покинет тело.

### *Как ум выходит из тела во время смерти*

Смерть происходит, когда неразрушимая капля раскрывается и наитончайшие ум и ветер выходят из вашей сердечной чакры в центральном канале и, в зависимости от того, какое вас ожидает перерождение, покидают грубое тело из того или иного места.

Если вы переродитесь в чистой земле будды (или в мире без форм), ваш ум выйдет через макушку; если переродитесь человеком — через глаза; если существом ада — через анус; если животным — через половой орган; если голодным духом — через рот.

Сознание также может покинуть тело через пупок, уши, нос и, думаю, через межбровье — возможно, это происходит в случае перерождения в мире форм.

### *Знаки смерти*

Когда ум оставляет тело мужчины, белая бодхичитта опускается по центральному каналу и выходит через половой орган, а красная поднимается и выходит через ноздри. У женщины белая бодхичитта поднимается и выходит через ноздри, а красная опускается и выходит через половой орган. Это окончательный знак того, что ум оставил тело — собственно смерть. (Есть и другие знаки, о которых я расскажу в *главе 25*).

### *Промежуточное состояние*

В тот момент, когда неразрушимая капля раскрывается, ваше наитончайшее сознание покидает сердечную чакру и становится умом существа в промежуточном состоянии, ещё до выхода из грубого тела. Наитончайший ум, который является движущим средством наитончайшего сознания, становится условием для ума существа в промежуточном состоянии, а наитончайшее сознание становится условием для тела существа в промежуточном состоянии.

Вы можете видеть только что покинутый вами мир, ваших родственников и ваше мёртвое тело, но карма исчерпана, поэтому вы ничего из этого не узнаете, и у вас нет ни малейшего желания туда вернуться.

Затем вы проходите через восемь этапов в обратной последовательности: тёмное видение, красное видение, белое видение, восемьдесят предрассудков и пр., а после этого принимаете тело существа в промежуточном состоянии. Это тело, тонкое и не сопротивляющееся материи, внешне напоминает тело, которое у вас будет в следующей жизни.

Наибольший срок пребывания в промежуточном состоянии составляет сорок девять дней, но если через первые семь дней перерождения не произошло, вы испытаете так называемую «маленькую смерть» и вновь примете тело в промежу-

точном состоянии ещё на семь дней, пока не случится новая «маленькая смерть» или не будет найдено перерождение.

Если ваш ум не замутнён омрачениями, промежуточное состояние — это чудесное переживание. В нём даже возможно достичь просветления, как это случилось с ламой Цонкапой.

Но для ума, омрачённого недобродетелями, промежуточное состояние ужасно. В нём вас обуревают страхи, когда вы переживаете созданные кармой видения: вы чувствуете, что вас придавливает земля, вы застреваете в огромных расщелинах, вас уносят морские волны либо вы попадаете в круговорот или в гигантский костёр. Вы страдаете, не понимая, что это всего лишь видения, отражения вашего омрачённого ума. Если бы вы это поняли, страха стало бы гораздо меньше. Но вы верите, что всё это истинно, поэтому чудовищно страдаете.

Однако, даже если вы создали большую неблагую карму и вам уготованы низшие миры, существуют особые практики, которые могут выполнить ламы, чтобы воздействовать на вас в промежуточном состоянии и привести вас к благому перерождению, например, в чистой земле будд, о чём я рассказываю **в главе 6: пхова (практика 62 в главе 16 и практика 81 в главе 29)** и джангва (**практика 78 в главе 28**). Конечно, успех зависит главным образом от вашей связи с ламой, выполняющим практику, от его искусности и от тяжести ваших омрачений.

### **Перерождение человеком**

Как я упоминал, опыт перерождения подобен пробуждению от сна, но совершенно другое дело, что нас после этого ждёт — приятный день или буря! Если мы переродимся в низших мирах, пробуждение будет ужасно.

Если вы из промежуточного состояния переродитесь человеком, вы увидите своих будущих родителей в половом соитии. Если вам предстоит родиться мужчиной, вы почувствуете влечение к матери и отвращение к отцу, если женщиной — наоборот. В силу привычки, кармического отпечатка, привязанности к половому совокуплению, существо в промежуточном состоянии захочет совокупиться с тем,

к кому испытывает влечение. Но, приближаясь к паре, оно не видит тело своего родителя, только половые органы, и это вызывает у него гнев. Этот гнев становится условием смерти существа в промежуточном состоянии и вхождения его ума в утробу матери.

Легко увидеть, каким образом обычное рождение вызывают омрачения и карма.

### **Глава 10**

## **СМЕРТЬ — ЭТО ТО, ЧЕГО ЖДУТ ЙОГИНЫ**

Во время смерти возможно достичь просветления

Обычно не разрешается открыто и подробно рассказывать о методах, которые используют великие йогины, однако мне кажется, что здесь будет полезно вкратце их изложить.

Смерть — это тот момент, которого они ожидают. На том этапе в процессе умирания, когда все грубые виды сознания уже пресечены и остаётся только наитончайшее сознание, как говорилось **в главе 9**, йогины — те, кто правильно следовал закону кармы, в чистоте хранил свои обеты, всю жизнь совершенствовался в медитации о ясном свете и был способен узнать ясный свет основы, то есть, воображаемый, визуализируемый ясный свет, — теперь могут узнать ясный свет смерти.

Они могут пребывать в медитации на ясный свет в сочетании с пустотой сколько захотят — час, три дня, много месяцев... Некоторые йогины годами медитируют о ясном свете в своих затворах. Коренной гуру Его Святейшества Далай-ламы, Линг Ринпоче, например, пребывал в такой медитации тринадцать дней. Лама Еше также после ухода оставался в такой медитации.

Есть много подобных примеров. Судя по всему, один из предыдущих держателей трона Ганден провёл в медитации около двадцати одного дня. И я помню, что в Буксе, после нашего побега из Тибета, в одном доме со мной жил монах из монастыря Сера, очень простой монах. После своего ухода он пребывал в медитации много дней. Кажется, великий бодхисаттва VIII века Шантидева после смерти провёл в медита-

ции около тридцати лет. В монастыре Копан среди записей Ламы я нашёл ссылку на текст, в котором об этом написано. Теперь я уже не помню её во всех подробностях.

Сосредоточиваясь без отвлечений на этом тончайшем состоянии, некоторые практикующие в это время достигают просветления. Они и в самом деле обретают три тела будды: преобразуют обычную смерть в тело мудрости, Дхармакаю, обычное промежуточное состояние — в тело наслаждения, Самбхогакаю, и обычное перерождение — в тело проявления, Нирманакаю. Некоторые практикующие способны достичь просветления в промежуточном состоянии, как это сделал лама Цонкапа.

С тех пор, как в 1959 году тибетцы впервые прибыли в Индию, многие тибетские ламы скончались в медитации. Для тех, кто умер в индийских больницах, было трудно добиться разрешения некоторое время не прикасаться к их телам. Простые индийцы никогда не верили в то, что такой феномен, как посмертная медитация, возможен, потому что никогда этого не видели. Они обычно считали, что сразу же после смерти человека его тело следует вынести и сжечь, пока от него не начал исходить запах.

Врачи, которые были убеждены, что человек умирает как только перестаёт дышать, изумлялись, наблюдая за этими ламами, которые могли пребывать в медитации долгое-долгое время без малейших признаков разложения тела. Мало того, что в комнате не было никакого дурного запаха, — благодаря силе их свершений она была наполнена благоуханным ароматом.

***Вы также способны преобразовать смерть, промежуточное состояние и перерождение***

Практики, которые выполняют эти йогини, доступны для тех, кто получил посвящение высшей тантры. Это кратчайшие методы достижения просветления за одну короткую жизнь нынешней эпохи упадка.

Эти практики расположены в особой последовательности, и ежедневное выполнение садханы — полной садханы, не просто самопорождения божеством и чтения мантры, без

мандалы; не только это — является очень важной подготовкой к смерти. Вы поймёте это, когда получите комментарии на практики стадий порождения и завершения.

Каждый раз, когда вы медитируете, вы подготавливаете поток своего ума, очищая обычную смерть, обычное промежуточное состояние и обычное перерождение, что позволяет вам осуществить Дхармакаю пути, Самбхогакаю пути и Нирманакаю пути, засеивая таким образом семена для достижения трёх тел или кая — состояния плода.

Какой бы вариант садханы божества вы ни были обязаны выполнять — обширный или средний, они оба содержат сущность практики стадии порождения: преобразование трёх переживаний в три тела будды. Даже, к примеру, в краткой садхане Ямантаки содержатся эти три важнейших положения.

И затем в день вашей смерти, поскольку вы ежедневно тренировали свой ум такой медитацией, вы сможете узнать, что происходит: двадцать пять этапов растворения, ни один из них не упустив. После этого вы будете способны узнать ясный свет и в промежуточном состоянии, и во время рождения визуализировать божество.

Когда вы просто читаете эти слова, конечно, в вашем уме остаётся благой отпечаток, но это не является такой же мощной подготовкой ума, как это было бы при самой медитации. Подобная практика просто невероятна. Это самый быстрый путь к очищению загрязнений.

Серконг Ценшаб Ринпоче говорит, что если вам некогда много медитировать, вы можете выполнять большую часть ваших садхан быстро и затем уделять больше времени практике вашего основного божества, при этом медитируя более подробно и тщательно. Однако во всех своих садханах вы всё равно должны делать упор на медитацию на три кай, особенно медитируя на божественную гордость Дхармакаи плода, думая: «Это я».

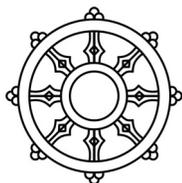
Наконец, это приведёт вас к осуществлению свершений стадии завершения, когда вы пресечёте даже тонкие скверны, двойственное восприятие и действительно обретёте три тела плода — просветление. Выполняя эти практики, вы сможете

всего за несколько лет накопить заслуги, которые вам иначе пришлось бы накапливать на махаянском пути Парамитаяны в течение трёх неисчислимых великих кальп.

Именно таким образом вы сможете встретить смерть с радостью, используя тантрический путь, кратчайший путь к просветлению.

Сейчас наш ум полон отвлечений. Пытаться пребывать на объекте медитации в идеальных обстоятельствах всего несколько минут крайне сложно; когда же мы будем находиться в процессе умирания, это будет гораздо труднее. Именно поэтому так важно тренироваться как можно лучше и чаще, практикуя садханы, а также выполняя очистительные практики — и, конечно, уничтожая себялюбие и развивая бодхи-читту. Чем слабее будет себялюбие во время смерти, тем легче нам будет сосредоточенно пройти через процесс умирания.

По мере усиления самоконтроля, по мере того, как наш ум будет всё больше привыкать к этим медитациям, у нас будет всё больше гарантии того, что мы сумеем обуздать свой ум во время смерти. Даже если мы не способны осуществить эту практику — что означает достижение подлинного просветления — благодаря постоянному привыканию к ней мы, по крайней мере, сможем встретить смерть со счастливым умом.



## Часть третья ПРАКТИКИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗА МЕСЯЦЫ И НЕДЕЛИ ДО СМЕРТИ

(Изображение карточки освобождения)

Сделайте подобную карточку, чтобы ваш близкий человек на неё смотрел. Практика 1.

### Глава 11 ПОМОЩЬ ДРУГИМ ВО ВРЕМЯ СМЕРТИ — БОЛЬШАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Мы уже обсудили, что хорошее перерождение — совершенное человеческое рождение или рождение в чистой земле будды, такой как Мир блаженства Амиабхи, где нет страдания и можно быстро достичь просветления — зависит от умирания в покое и с добродетельными мыслями. Если мы умрём с гневом, сильной привязанностью или в страхе, нам уготовано перерождение только в низших мирах.

Следовательно, люди, окружающие умирающего — друзья, семья, профессиональные работники по уходу — несут на себе большую ответственность. Я скажу так: всё, что возникает в уме близкого вам человека, насколько добродетельны или недобродетельны его мысли, сильно зависит от вас

и других помощников, от того, как вы себя ведёте по отношению к нему. Это великая ответственность. Если вы неосторожны, если необразованны в этом отношении — то есть не знаете, что ваше поведение влияет на ум человека и, следовательно, на его будущую жизнь, — вы не только не поможете ему, но и навредите.

Чоден Ринпоче говорит, что даже если вы не способны помочь человеку стать добродетельным, то, по крайней мере, помогите ему стать нейтральным — ни добродетельным, ни недобродетельным. Но лучше всего, конечно, помочь ему обратить ум к добродетели.

Рядом с умирающим должны находиться помощники

Ринпоче говорит, что люди, которые помогают, дают советы и оказывают поддержку, и особенно тот, кто шепчет имя гуру этого человека на ухо умирающему, когда его дыхание прекращается (*см. практику 60*), не должны быть ему неприятны: на самом деле, между ними должны существовать чистые самайи, чистые духовные взаимоотношения.

Также, чтобы убедиться, что в уме вашего близкого не возникает привязанность — особенно перед самой смертью — Ринпоче советует, что лучше всего не допускать присутствия рядом с ним человека, к которому он сильно привязан. В идеальном случае вы не должны даже произносить его имя. Конечно, если тот человек способен помочь вашему близкому, помочь ему разрешить его проблемы или уменьшить страхи, то это позволительно. Но если из-за его присутствия привязанность умирающего лишь возрастает, это очень вредно, и вашему близкому будет трудно всё отпустить.

### **Молитва для помощников**

*Пусть все,  
Кто видит меня,  
Касается меня,  
Вспоминает меня,  
Думает обо мне,  
Говорит обо мне,*

*Хвалит меня,  
И даже меня ругает —  
Мгновенно освободятся от всего вреда духов  
И неблагой кармы,  
Завершат путь*

И как можно быстрее достигнут полного освобождения.

Так вы становитесь исполнением всех желаний ваших близких — всех живых существ. Как только они вас увидят, услышат ваш голос, коснутся вас или даже о вас вспомнят, они мгновенно освободятся от страха смерти и их ум наполнится великой радостью. Затем они смогут попасть в чистую землю, где достигнут просветления.

### **Применяйте свою мудрость**

И помните, как я упомянул вначале: ваша способность помочь вашему близкому зависит от того, что вы практиковали всю жизнь. Чем больше вы понимаете, что должны сделать перед своей собственной смертью, тем яснее вам будет, как помочь близкому. Чем меньше вы знаете, тем меньше у вас будет мудрости. Когда вы узнаете, как умереть с умиротворённым умом, вы сможете с уверенностью помочь близкому человеку. Вы будете способны создать благоприятные условия, чтобы ум умирающего с лёгкостью был преобразён в добродетельный.

Вы должны быть искусны, советуя близкому с учётом состояния его ума, его происхождения и жизни; в зависимости от того, является ли он неверующим или верующим, а если верующим — каков его уровень понимания.

Мы не ясновидящие, поэтому точно не знаем, что именно подходит уму умирающего или когда именно лучше всего всё ему объяснить, или даже есть ли у него карма прислушаться к советам или их понять. Проверяйте, анализируйте, чтобы осознать, как преподнести совет, с учётом подходящего времени и настроения, и даже обучайте его, насколько сможете, с как можно большим состраданием и мудростью, с искусными средствами.

**Если просто услышать о некоторых практиках, это может помочь**

Но помните, как упоминал я и как советовал Ринпоче: даже если у умирающего человека нет веры в учения Будды, ему всё равно полезно услышать о практиках; о том, что блага от их чтения или слушания не требуют преданности.

## Глава 12 СОЗДАЙТЕ БЛАГОПРИЯТНУЮ АТМОСФЕРУ ДЛЯ СПОКОЙНОЙ СМЕРТИ

### **Украсьте помещение**

Сделайте комнату как можно красивее: очень важно, чтобы обстановка была спокойной, умиротворённой, безмятежной и священной. Из окон должны открываться прекрасные виды, в комнате должны висеть красивые картины и стоять цветы. Цветы вызывают особое духовное ощущение.

Смысл в том, чтобы заложить благие отпечатки в сознании вашего близкого. Если его дух воспрянет, он не будет бояться смерти.

Расставьте священные предметы, такие как статуи, изображения, ступы, тексты, молитвенные колёса

Поставьте на виду у близкого изображения будд и его учителей. Если умирающий не буддист, разместите изображения, почитаемые в его собственной религии — такие как Девы Марии, Христа или Шивы. Также расставьте ступы, молитвенные колеса, тексты и пр., чтобы они стояли наготове для использования в качестве благословений. Пусть всё это будет расставлено в комнате красиво.

### **Местоположение постели**

Если это возможно, ваш близкий должен лежать головой на север, то есть лицом на запад, где находится чистая земля Будды Амитабхи.

Это готовит его к практике засыпания в позе льва (**практика 40 в главе 16**) и в итоге — к умиранию в этой позе (**практика 55 в главе 18**). Именно так ушёл из этого мира

сам Будда. Лежа в такой позе, он будет вспоминать Будду и думать о том, что следует по его стопам.

### **Исключите табак**

Не разрешайте никому курить рядом с умирающим человеком. Помимо проблем со здоровьем, курение, несомненно, вредит нам духовно. Оно загрязняет тонкую нервную систему, каналы и пр.

Согласно великому ламе Панчен-ламе Лосангу Чокьи Гьялцену, который сочинил невероятное произведение «Гуру пуджа», а также составил много других учений, включая сочинение о махамудре, — когда кто-то просил его сделать пхову в момент смерти, первым делом он спрашивал, курил ли тот человек, и если курил, не соглашался выполнять эту практику. Похоже, курение осложняет перенос сознания в чистую землю.

### **Исключите домашних питомцев и шкуры животных**

Вы не должны допускать в комнату близкого человека кошек и собак, особенно кошек — считается, что их шерсть загрязнена.

В книге «Тибетские церемонии для умерших» её автор говорит, что если умирающий человек лежит на шкуре животного, её нужно убрать до его смерти; это всё равно, что он был бы одет в эту шкуру или накрыт ею. Говорят, что пребывание рядом со шкурой животного во время смерти усложняет перенос сознания в чистую землю.

### **Спокойная и умиротворяющая атмосфера**

Вы не должны создавать ситуации, тревожащие покой ума вашего близкого, раздражающие или расстраивающие его. Не допускайте в комнату эмоциональных людей, особенно на пороге смерти. Лучше, чтобы до вашего близкого не доносились рыдания других, так как это создаст цепляние в его уме.

И вы также не должны цепляться за умирающего. Слёзы и мольбы не умирать не помогут ему остаться в живых, но лишь взбудоражат его ум и усложнят смерть.

Иными словами, вы должны создать спокойную и умиротворяющую атмосферу. Важность этого невозможно переоценить.

### Глава 13

## ПРАКТИКИ: ЧТО ВИДЕТЬ, К ЧЕМУ ПРИКАСАТЬСЯ

### Что вам необходимо

- Изображения и статуи гуру и будд
- Написанные мантры для созерцания
- Тексты для прикосновения к ним
- Ступа для прикосновения к ней
- Молитвенное колесо для прикосновения к нему
- Освящённый шнурок для ношения

Возможно, если ваш близкий находится не дома или лежит в частной палате в больнице или хосписе, вам не удастся воспользоваться всеми советами, перечисленными ниже.

Поймите все сущностные положения и постарайтесь сделать то, что в ваших силах.

### Созерцание священных изображений

#### Показывайте статуи или изображения гуру и будд [1]

Поставьте различные изображения учителей вашего близкого человека, будд и т.п. рядом с его постелью, чтобы он мог легко их видеть — гуру на фотографии должен выглядеть очень счастливым, полным радости и блаженства. Просто глядя на него, он будет очищать неблагую карму и засеивать семена просветления.

Вы можете сделать нечто подобное тому, что я сделал для одного умирающего. Я вставил в большую рамку различные изображения: коренного гуру того человека, Амитабхи, Будды Сострадания, Будды Медицины, Митругпы и т.д., а также мантр. Можете поставить рамку с такими изображениям там, где ваш близкий сможет их видеть.

Также полезно написать послание, некоторые советы по Дхарме, и вставить их в ту же рамку. Их чтение тоже будет очищать его ум и поможет накопить бескрайние заслуги.

#### Покажите мантру Митругпы [2]

Я написал мантру Митругпы (на санскрите — Акшобхьи); её можно поставить рядом с подушкой вашего близкого, где ему будет легко её увидеть. Не имеет значения, буддист он или не буддист: получение пользы не зависит от веры.

Согласно тексту «Дарование дыхания несчастным», простое созерцание этой мантры, одной из десяти могущественных и пяти великих мантр (**практики 21-30 и 31 в главе 15**) очищает даже тяжелейшую из крайне тяжких неблагих карм — карму отказа от святой Дхармы, которая хуже разрушения всех монастырей, всех статуй, ступ, писаний, каждого святого объекта в этом мире.

Также очищается неблагая карма присвоения имущества Сангхи без разрешения или лишения Сангхи имущества; такого рода карма. Что уж говорить о всех прочих неблагих кармах!

#### Покажите именную мантру Будды, защищающую от низших миров [3]

Поставьте её рядом: пусть ваш близкий человек часто на неё смотрит. Это именная мантра Будды Ринчен Цугтор Чена, будды, защищающего от низших миров. (**См. также практику 19 в главе 15.**)

#### Покажите мантру, называемую «просто видением» [4]

Эта мантра настолько мощна, что простым её видением очищается сто тысяч кальп неблагой кармы и достигается просветление.

#### Касайтесь святыми предметами Благословляйте тело текстами [5]

Чоден Ринпоче советует положить текст рядом с головой умирающего или просто приложить к его макушке, оставив его там.

**«Желанием освобождается»**

Есть одно очень мощное сочинение, блага от которого невероятны, под названием «Желанием освобождается» (Тактрул или Шертор). Существует несколько «Тактрулов»; один из них связан с мирным и гневным сосредоточением, которое использует Трулшиг Ринпоче.

Я отпечатал очень маленький экземпляр этого текста — в наши дни технологии это позволяют — чтобы мне было легко возить его с собой и прикладывать к головам умирающих людей и животных. Опять же, вне зависимости от того, верующий ваш близкий или нет, блага будут одни и те же. В «Набор предметов для освобождения» (Liberation Box\*) входит копия этого текста.

Раньше я слышал об этом тексте, но не знал точно, откуда он и к какой традиции относится. Много лет назад в Бодхгае Трулшиг Ринпоче рассказал мне историю, которая убедила меня в том, что этот текст подлинный. В непальском регионе Соло Кхумбу есть одно весьма драгоценное святое место Падмасамбхавы под названием Маратика. Ринпоче всегда отправлялся в это святое место для проведения затворничества ради долгой жизни Его Святейшества Далай-ламы. Очевидно, там находится сосуд долгой жизни, а также особый камень. Говорят, что всё, о чём люди молятся перед этим сосудом долгой жизни, будет достигнуто, все желания исполнятся. Я слышал, что бездетные пары молятся перед этим камнем о рождении ребёнка, и у них рождается ребёнок. На следующий год они возвращаются в то место с благодарностями. По всей видимости, это очень распространённый обычай.

Как бы то ни было, Ринпоче сказал мне, что Нгаванг Чопел, основной ученик Лавудо Ламы, построил в Маратике монастырь в 1980 году; его называют Маратика Ламой. Он написал жизнеописание Лавудо Ламы после его кончины в 1945 году. (Я сам этого не помню, но ламы говорят, что Лавудо Ламой был я в прошлой жизни.) Очевидно, Нгаванг

\* Подробнее о содержимом «Liberation Box» и его приобретении см. на сайте FPMT ([http://shop.fpmt.org/Liberation-Box-Protection-Tool-for-a-Fortunate-Rebirth-\\_p\\_872.html](http://shop.fpmt.org/Liberation-Box-Protection-Tool-for-a-Fortunate-Rebirth-_p_872.html)). — Прим. переводчика.

Чопел находился рядом с Лавудо Ламой во время умирания, до последнего его вдоха, и Лавудо Лама описывал Нгавангу Чопелу все двадцать пять этапов предсмертного растворения по мере того, как их испытывал.

Ринпоче рассказал мне, что каждый раз, когда монахи в монастыре Маратика делали вечерние пуджи, дую в гьялинги и используя другие ритуальные инструменты, в небе при этом исчезали все облака. Это происходило так часто, что сельские жители напали на монастырь — им нужны были облака для дождя! Они попытались его сжечь. Тогда Нгаванг Чопел решил подать на селян в суд. Я думаю, ему надо было принять какое-то решение — либо позволить селянам нападать на монастырь, либо подать судебный иск, и он предпочёл судебный иск, потому что разрушение монастыря создаёт неблагую карму. Трулшиг Ринпоче сказал мне: «Он был особенным человеком, очень духовным, но также подавал и судебные иски».

Когда Нгаванг Чопел скончался в 1997 году, он пребывал в состоянии медитации семь дней. Ринпоче пошёл к нему с текстом «Тактрула», и приложил этот текст к его голове. Когда я об этом услышал, у меня возникла вера. Я подумал: «О, Ринпоче использует его для помощи людям, для спасения их от низших миров. Это, должно быть, подлинный метод».

**«Ламрим Ченмо»**

Чоден Ринпоче также советует использовать «Ламрим ченмо» ламы Цонкапы. Ринпоче объясняет, что этот текст является сущностью мудрости Манджушри. В него включены 84000 учений Будды: учения Малой колесницы, махаянские учения о парамитах, махаянские тантрические учения — все они входят в это произведение.

Знание в уме Манджушри, Будды мудрости, проявляется в виде букв. В комментариях к текстам ламы Цонкапы обычно упоминается, что во время написания «Ламрима» он советовался с Манджушри и получал от него наставления и разъяснения тонкого смысла всех важных положений. Следовательно, говорится, что учения в «Ламрим ченмо» — те же учения Манджушри.

Ринпоче говорит, что в повседневной жизни хорошо хранить это сочинение на алтаре в качества объекта простираний и делать ему подношения. И, когда придёт смерть, оно будет рядом. Ринпоче говорит, что если, когда вы будете умирать, этот текст будет находиться рядом с вами, вам не потребуется просить кого-то сделать для вас пхову.

Либо вы можете использовать любой другой текст, который вам нравится.

### **Благословляйте тело ступой [6]**

Вы можете использовать ступу для благословения умирающего, в частности, ступу, содержащую четыре реликтовые мантры Дхармакаи: Украшение просветления, Тайный реликт, Будда безграничных лучей и Будда незагрязнённая вершина. Эти мантры, которые обычно пишут золотом на «древе жизни» (центральной опоре ступы, обычно деревянной), придают ступе могущество.

Время от времени помещайте ступу на грудь близкого человека и давайте ему её поддержать. Каждый раз, когда его касается ступа, его неблагая карма очищается.

Это также полезно делать для детей или людей с отсутствием понимания.

Небуддисту вы можете сказать, что эта ступа необходима для успокоения либо исцеления и очищения.

Вы можете направлять близкого человека в медитации, включающей в себя визуализацию лучей света, исходящих от ступы и его благословляющих (*практика 37 в главе 16*).

### **Благословляйте тело молитвенным колесом или вращайте его [7]**

Размещение рядом с близким человеком молитвенного колеса — ещё один сильнодействующий способ обеспечить ему хорошую смерть и лучшее перерождение. Прикосновение к молитвенному колесу очищает неблагую карму и омрачения, поэтому просите его вращать колесо или прикасайтесь им к нему.

На самом деле, если в комнате есть молитвенное колесо, вам не нужно делать пхову: если во время умирания человек

просто подумает о молитвенном колесе, это поможет его сознанию взлететь по центральному каналу и «выстрелить» из макушки для перерождения в чистой земле Амитабхи.

### **Благословите тело освящённым шнурком [8]**

Освящённый шнурок (обычно тонкая красная ниточка) был благословлён многими тысячами мантр, таких как мантры Будды Сострадания, Намгьялмы и другими пятью великими мантрами (*практики 21, 25 и 31 в главе 15*). Завяжите его вокруг шеи близкого человека либо — его руки или кисти.

Не считайте эти шнурки простым обычаем или тем, что можно положить на алтарь или хранить в какой-то коробочке. Их следует носить: они должны касаться тела. Мантры, используемые для благословения, имеют множество преимуществ и могут очистить большую неблагую карму.

Вы можете носить освящённые шнурки с собой и, когда умрёт человек или животное, положить один из них на его тело. Даже если они уже давно скончались — неважно, где пребывает их сознание: это всё равно поможет очистить их неблагую карму, и благословения будут по-прежнему действенны.

## **Глава 14**

### **ПРАКТИКИ: О ЧЁМ РАЗМЫШЛЯТЬ**

#### **Изображения и статуи гуру и будд**

Возможно, если ваш близкий человек не находится дома или лежит в больничной палате или в хосписе, вам не удастся воспользоваться всеми этими советами,

Поймите все сущностные положения и постарайтесь сделать то, что в ваших силах.

#### **Размышляйте**

#### **Убедитесь в том, что ваш близкий человек раздал своё имущество [9]**

Автор «Тибетских церемоний для умерших» говорит, что перед тем, как умирающий потеряет способность разговаривать, нужно убедиться, что он составил завещание или на-

помнить ему о необходимости это сделать. (См. также первую из пяти сил в главе 5.)

На самом деле вам не нужно тянуть с этим до последнего момента, и обычно на Западе люди делают это гораздо раньше. Здесь главное понять, что перед смертью принятие решения о том, кому они подарят своё имущество, окажет им большую психологическую поддержку. Им не останется за что цепляться, и они не умрут с привязанностью: они уже посвятили своё имущество, скажем, Гуру и Трёх Драгоценностям или живым существам, либо проектам, благотворным для живых существ.

В Сиднее один ученик местного Дхарма-центра, «Института Ваджраяны», завещал свой дом центру. Кажется, у него не было семьи или детей, поэтому он всё оставил центру. Я порекомендовал некоторые пуджи, которые центр должен был ради него провести. (Если вы оставляете что-то подобное Дхарма-центру и не указываете, что с этим делать, организация должна решить, как использовать дар наиболее благотворным способом.)

Кроме того, составление завещания помешает семье поссориться из-за оставшихся вещей: дома, имущества, денег. Иногда люди слишком много из-за этого воюют, даже подают в суд и держат друг на друга обиду, часто — годами.

Есть тибетская поговорка — она приведена в «Тибетских церемониях для умерших»:

*«Твоё последнее слово — завещание,  
Твоя последняя пища — реликты,  
Твоё последнее питьё — благословлённые пилюли».*

В тантрических учениях говорится, что непосредственно перед тем, как умирающий перестаёт дышать, ему можно дать благословлённые пилюли или реликты, которые обычно берут у лам. Я рассказываю об этом в **практиках 56 и 57 в главе 18**. Это распространённая тибетская традиция.

**Говорите о гуру вашего близкого, о будде или боге [10]**

Гуру играет в вашей жизни ключевую роль, особенно в момент смерти. Если ваш близкий при жизни получал учения у ламы и испытывает к нему сильную преданность, важно теперь напомнить ему о гуру. Это поможет ему избавиться от привязанности, вспомнить об учениях, особенно о бодхичитте; и тогда во время смерти ему будет легко остаться добродетельным. Кроме того, разговор с ним о его гуру может восстановить его связь с его личным божеством (см. **практику 47 в главе 16**).

В «Ламриме» даётся совет, что, когда мы находимся в критическом положении, испытываем тяжёлые препятствия, в том числе и во время умирания, самое лучшее — это обратиться к своему гуру с молитвой. Когда все остальные способы не срабатывают, лучший выход — это памятование о ламе.

Даже если ваш близкий человек не был опытным практикующим, но у него сильная связь с гуру, гуру может помочь ему попасть в чистую землю: простое слышание имени гуру считается очень действенным видом переноса сознания. Чо-ден Ринпоче приводит цитату из «Тантры Калачакры»: «Даже на секунду вспомнить имя своего гуру — лучшая пхова».

Если у вашего близкого нет гуру, но он верит в Будду, говорите с ним о качествах любого из просветлённых существ: Будды Шакьямуни, Будды Сострадания, Амитабхи или того, кто ему ближе.

Если ваш близкий следует другой религии, не буддизму, важным способом помочь ему зародить добродетельные мысли являются разговоры о боге. Описывайте безупречную мудрость или всеведение бога, его любовь, доброту и сострадание к умирающему и ко всем живым существам, а также его силу помочь вашему близкому и другим освободиться от страдания и привести их ко временному и абсолютному счастью. Размышления о том, что бог непогрешим, совершенно чист и обладает всеми достоинствами, становится отличным прибежищем для умирающего.

Тем самым вы описываете смысл слова «будда», что на самом деле есть безграничные мудрость, сострадание и сила,

но не используя санскритское слово. Вы можете упомянуть о всего одном качестве и затем дать человеку время на размышление об этом, либо рассказать обо всех трёх качествах.

Объясните близкому, что природа его собственного ума, его сердца совершенно чиста; что бог страдает всем, в том числе и ему. Помогите ему подумать о том, что его любящее сердце едино с богом, что в нём находится царство божие. Это освободит его от чувства вины и гнева, позволит ему умереть с верой и спокойным умом.

### **Говорите о чистой земле Амитабхи или о рае [11]**

Ещё один способ — говорить о чистых землях будд, таких как Мир блаженства, Сукхавати, чистая земля Амитабхи. Вы можете читать умирающему «Блага Мира блаженства» ламы Цонкапы.

Как я сказал в главе 6, обычным, омрачённым людям, которым трудно переродиться в самых чистых землях, легко получить рождение в чистой земле Амитабхи.

Важно произносить название этой чистой земли. Оно подобно верёвке, за которую умирающий может держаться, когда взбирается на гору; она тянет его вверх, когда ему грозит опасность упасть: она его спасает. Этот метод помогает его сознанию отпустить этот мир: его тело, семью, имущество; отказаться от привязанности.

Рассказывайте вашему близкому, как эта земля прекрасна — словами ламы Цонкапы. Вы можете говорить, что всё, к чему он привязан, там гораздо лучше, и наслаждения там приятнее. Для этого вам нужно знать, чем ваш близкий обычно наслаждался при жизни — как в случае с монахом, которому сказали, что в Тушите масляный чай вкуснее (*см. стр. #*).

Расскажите близкому, что в Море блаженства множество чудесных друзей или что там есть кто-то особенный, кто его любит. Желание там находиться приведёт к его перерождению в той земле, направит в неё его сознание. Будда Амитабха станет его основным Прибежищем.

Если человек не понимает, что означает «чистая земля», ему будет легче услышать про «рай»; это очень распростра-

нённое слово. «Рай» имеет значение вечности; это нечто очень прекрасное, со множеством великих наслаждений. Если умирающий услышит про рай, его сознанию будет легче уйти, он умрёт легко, без психических мучений.

Вы также можете читать молитву ламы Цонкапы о перерождении в Море блаженства (*см. практику 66*).

### **Говорите о достоинствах вашего близкого [12]**

Важно подчёркивать всё хорошее и позитивное, что близкий человек сделал в своей жизни, и не задерживаться в разговоре с ним на том, что он считает неудачами или своими слабостями. Скажите ему: «Ты прожил хорошую жизнь, искреннюю и сделал много хорошего».

Всё то сострадание, которое ваш близкий проявил в своей жизни, можно использовать, чтобы указать ему на важность сострадания и попросить его даже во время умирания почувствовать сострадание, любовь и доброту.

### **Говорите о сострадании, бодхичитте [13]**

Его Святейшество Далай-лама говорит, что лучший способ умереть — это умереть с мыслями о благе других. Его Святейшество называет это «смертью с опорой на себя».

Вы ответственны за то, чтобы помочь вашему близкому развить сострадание. Думать во время умирания о счастье других, а не о своём собственном ужасном положении, — это изумительное достижение. Сострадание — это высший способ перейти в следующую жизнь. Если человек сможет о нём помнить, он без единого сомнения спасётся от низших миров. Умереть так — чудесно.

Вы можете сказать ему, что с таким подходом он использует свою смерть для достижения просветления ради других. Его бодхичитта принесёт всё счастье — счастье в этой жизни и в будущих, освобождение от сансары, просветление — бесчисленным живым существам.

Каким образом? Поскольку, когда он достигнет просветления — а бодхичитта приведёт его к достижению просветления — он сможет безупречно трудиться ради бесчислен-

ных живых существ. Эта добровольная самоотдача другим позволит вашему близкому ощутить великое счастье от переживания страдания за других, для смерти ради бесчисленных живых существ.

На основе осознания того факта, что живые существа сильно страдают, и понимания, что живые существа так драгоценны, так добры, и именно от них умирающий получил, получает и будет получать всё счастье — возникают великие любовь и сострадание: желание, чтобы другие живые существа обрели счастье и что умирающий подарит его им, а также желание, чтобы другие освободились от страдания, и умирающий избавит их от него.

Благодаря этому пониманию ваш близкий сможет наслаждаться переживанием смерти ради других, ради всех живых существ. Психологически это работает именно так.

Даже если ваш близкий не религиозен, вы можете объяснить ему, что прямо сейчас умирает столько других людей, и всем придётся это испытать. Помогите ему мыслить широко, вместо того чтобы думать только о себе.

Вы можете направлять близкого человека в медитации тонглен (практика 38 в главе 16).

## Глава 15 ПРАКТИКИ: ЧТО СЛУШАТЬ

### Что вам потребуется:

- Имена будд, написанные или их аудиозаписи
- Мантры, написанные или их аудиозаписи
- Сутры и учения, написанные или их аудиозаписи

Возможно, вы не сможете воспользоваться всеми этими советами, если ваш близкий находится не дома или лежит в больнице или хосписе.

Поймите все существенные положения и постарайтесь сделать то, что в ваших силах..

### Слушайте имена будд

Повторяйте имена будд или слушайте их в записи. Как уже говорилось, даже если у умирающего нет веры в учения Будды, просто слушание имён приносит великое благо.

Вы можете произносить их имена и для животных тоже.

Имя любого будды, к которому умирающий чувствует близость, подойдёт, но в частности вы можете вновь и вновь повторять любые из следующих имён.

### Произносите имена Семи Будд Медицины [14]

Есть практика, в которой вы можете визуализировать основного Будду Медицины и шесть остальных и которая включает в себя семичленную молитву, подношение мандалы и т.д.; см. практику 36 в главе 16. Здесь практика состоит просто в произнесении их имён.

Существует целая сутра — «Сутра Будды Медицины» — в которой описываются невероятные блага практик Будды Медицины. Я думаю, её часто читают в китайских храмах.

Будда Медицины обещал, что у любого, кто повторяет его имя или мантру, исполнятся все его молитвы и желания. В прошлом, когда Будда Медицины ещё был бодхисатвой.



Основная практика для выполнения перед смертью, во время и после смерти — это практика Будды Медицины. **Практики 14, 22, 36.**

Из сострадания, охватывающего всех нас, живых существ, он произнёс бесчисленное количество молитв для умиротворения множества наших проблем; молитв о том, чтобы мы обрели всё временное и абсолютное счастье, особенно во времена пяти упадков. Эти времена настали, это наше время.

Следовательно, все молитвы, которые Будда Медицины вознёс в прошлом, теперь исполнятся. Во времена упадка сила и благословения Будд Медицины возрастают и приходят быстрее. Силу молитвы осуществил Будда Медицины, поэтому эта практика очень действенна для успеха ваших молитв. Одной из десяти сил является сила молитвы, поэтому молитесь, словно вы — посланник Будды Медицины, от имени вашего близкого.

Я слышал историю о человеке, который был очень болен и даже не мог пошевелиться. Он был один в доме, его лекарства лежали в ванной комнате, но он не мог подняться с постели, чтобы их взять. Лежа и думая, как добраться до лекарств, он повернул голову к статуе Будды Медицины, стоявшей на его прикроватном столике — и увидел там свои лекарства — в руке Будды Медицины.

#### **Произносите имена**

##### **Тридцати пяти Будд покаяния [15]**

Просто слышание имён Тридцати пяти Будд покаяния очищает многие тысячи кальп неблагодой кармы, благодаря чему человеку будет невозможно переродиться в низших мирах. (См. также практику 49 в главе 17, полную практику простираций перед Тридцатью пятью Буддами покаяния).

#### **Слушайте мантры**

Хорошо начитывать мантры или проигрывать их записи, чтобы умирающий мог их слышать: это может облегчить его печаль или депрессию. В целом, все мантры очень могуще-

ственны: простое их слышание способно очистить неблагодую карму и защитить от низших миров.

Произносите мантры как следует, вдохновенно, как это делают китайцы: человек чувствует, что нет никого важнее, к примеру, Будды Амитабхи. Он чувствует, что его защищают, поддерживают и направляют.

Даже если у человека нет интереса к слушанию мантр, их слушание оставляет в его уме позитивный отпечаток, так что рано или поздно он встретит путь и обретёт способность практиковать учения, очиститься от завес и достичь просветления.

Даже если кто-то, услышав мантры, расстроится и умрёт в гневе, это всё равно лучше, чем вообще не слышать мантры и просто пребывать в покое. Сила слов Будды может изменить его перерождение; поскольку мантры очистили его неблагодую карму, он даже сможет переродиться в чистой земле. Или даже если он попадёт в низшие миры, всё же, благодаря отпечатку, оставленному в его уме слушанием мантр, позже он достигнет просветления. С другой стороны, человек, который не слышит мантры, может умереть в покое, но после его смерти может созреть его неблагая карма.

Существует много, много мантр; вот те, которые я рекомендую.

#### **Читайте мантру или дхарани Высшего совершенно чистого незагрязнённого света и мантру, данную Буддой Дроденом Гьялва Чо [16]**

Для вас и других помощников крайне благоприятно начитывать эти две мантры — во-первых, мантру Будды незагрязнённого света — несколько раз каждый день за месяцы и недели до смерти. В результате у того, кто будет вас слышать, видеть или вас касаться, очистится вся неблагая карма. Кроме того, всё, к чему вы будете прикасаться, будет превращаться в святой предмет.

#### **См. также практику 29 в главе 16.**

Нет необходимости читать эти мантры во время смерти.

**Читайте мантру избавления  
от страха или боли [17]**

Эта мантра, включающая в себя имя одного из восьми бодхисатв, способна избавлять от боли и страхов.

Вы можете начитывать эту мантру и помочь близкому её выучить. Если он будет повторять эту мантру каждый день не менее семи раз, его смерть не будет трудной, у него не возникнут ужасающие кармические видения. Его смерть будет лёгкой, без страхов.

Тогда окружающим будет легко за ним ухаживать. Если человек полон страха, у вас также возникнет боязнь или тревога и вы не сможете ему помочь, не будете знать, что делать.

Читайте именную мантру Его Святейшества Далай-ламы или собственного гуру вашего близкого [18]

Вы можете попросить умирающего повторять именную мантру Его Святейшества Далай-ламы или мантру его собственного коренного гуру. Читая её, он может визуализировать перед собой Его Святейшество или своего гуру и представлять, что очищается от всей своей неблагой кармы и загрязнений. Либо вы можете читать мантру для него.

**Читайте именную мантру Будды,  
защищающего от низших миров [19]**

Кхуну Лама Ринпоче советовал людям читать именную мантру этого Будды, Ринчен Цугтор Чена, который делал особое посвящение, что живые существа, которые услышат его имя, не переродятся в низших мирах. (См. также практику 3 в главе 13.)

Если любое животное или человек услышит эту мантру, они не переродятся в низших мирах. Поэтому читайте её не только для себя и не надо бормотать её себе под нос: произносите её громко, чтобы её слышал ваш близкий человек.

Если вы встретите умирающее животное, эта мантра — первое, что вы должны произнести ему на ухо.

**Читайте другие мантры,  
такие как мантра Будды Амитабхи [20]**

Существует множество мантр различных будд, таких как Будда Амитабха.

Либо можете читать особую мантру, исполняющую все желания: «Тайную святую мантру великой возрастающей непостижимой незыблемо пребывающей небесной обители».

**Читайте десять могущественных мантр [21-30]**

Полезно читать любую из десяти могущественных мантр, упомянутых в «Даровании дыхания несчастным», которые освобождают не только умирающих, но и уже умерших, и даже тех, кто находится в низших мирах.

Различные объяснения ниже о ценности чтения мантр (и произнесения святых имён) не являются метафорами. Нам нет нужды интерпретировать смысл — он в точности таков, как указано. Поэтому не сомневайтесь, ведь святые гуру подчёркивают блага, полученные благодаря преданности и вере.

**1) Читайте мантру Будды Сострадания [21]**

Блага от начитывания мантры Будды Сострадания безграничны, как бескрайнее небо. Если у вашего близкого нет особого теоретического понимания Дхармы и он знает только эту мантру и, свободный от привязанности к этой жизни, читал её всю жизнь, этого достаточно.

Именно так было с моей матерью (она скончалась в 1991 году). У неё вообще не было образования, и о Дхарме она знала очень мало; она даже была безграмотной. Но у неё было величайшее сердце, полное любви и сострадания к её семье, её друзьям, знакомым и животным, за которыми она присматривала. Несмотря на крайнюю нищету, она была необычайно щедрой. Любую пищу, которая у неё была, она добросердечно предлагала всем голодным.

И днём и ночью она только и делала, что начитывала мантру Будды Сострадания. Это была её основная практика.

Когда она серьёзно заболела, я спросил Его Святейшество Далай-ламу о её смерти, так как подумал, что лучше позаботиться о её смерти заблаговременно. Помимо её добро-

ты, поскольку я был её сыном, я чувствовал ответственность за её жизнь. Его Святейшество сказал: «Когда она умрёт, у неё не будет никаких проблем и ей достаточно повторять мантру Будды Сострадания; больше ей ничего делать не нужно».

Во время смерти она была такой умиротворённой!

### 2) Читайте мантру Будды Медицины [22]

Как я упомянул в практике 14 этой главы, Будда Медицины обещал, что у любого, кто повторяет его имя или его мантру, исполнятся все молитвы и желания.

Ежедневное чтение мантры Будды Медицины очистит неблагую карму и предотвратит перерождение в низших мирах. Будда Медицины сказал, что даже животное, которое слышит его мантру, никогда не попадёт вновь в низшие миры.

Чтение и слышание этой мантры пресекает грубые и тонкие загрязнения и приводит к просветлению. Итак, попросите умирающего читать эту мантру с полным доверием к Будде Медицины либо начитывайте её сами, чтобы он мог слышать.

Объясните, что Будда Медицины всегда пребывает с ним — в его сердце, его макушке, перед ним. Нет ни секунды, когда бы Будда Медицины его не видел и ему не сострадал.

### 3) Читайте мантру колеса исполнения желаний [23]

Это мантра Будды Пема Цугтора, или Лotosовой вершины Амогхапаша. Чтение её семь раз в день с мыслью о помощи другим создаёт причину рождения в чистых землях.

### 4) Читайте мантру Митругпы [24]

Мантра Митругпы (на санскрите — Акшобхьи) предназначена для очищения кармических завес.

Как я упоминал в практике **2 в главе 13**, простое её созерцание очищает тяжелейшую из наиболее тяжких неблагих карм — карму отказа от святой Дхармы, что гораздо хуже разрушения всех монастырей, всех статуй, ступ, писаний, каждого святого предмета в этом мире.

Её чтение или созерцание также очищает неблагую карму присвоения имущества Сангхи без разрешения или лише-

ния Сангхи имущества; такого рода карму. Что уж говорить о всех прочих неблагих кармах!

### 5) Читайте мантру Намгьялмы [25]

Намгьялма — божество долгой жизни и очищения. Её мантра обладает бесконечными благами; говорят, она настолько могущественна, что для любого, кто её слышит в этой жизни, это было его последнее рождение из утробы. И если её услышат животные, они более не переродятся в низших мирах.

### 6) Читайте мантру Падмасамбхавы [26]

Согласно самому Гуру Ринпоче, тот, кто читает его мантру, «будет вновь и вновь встречаться со мной в этой и будущих жизнях, а также в промежуточном состоянии между смертью и перерождением».

### 7) Читайте мантру Кюнрига [27]

Кюнриг (на санскрите — Вайрочана) известен как «царь божеств, очищающих низшие миры». Считается, что практика Кюнрига может даже освободить того, кто уже находится в низших мирах.

Кирти Ценшаб Ринпоче объяснял, что в Амдо миряне готовятся к смерти, принимая посвящение Кюнрига, который белого цвета, с тремя ликами и держит Колесо Дхармы. Поскольку амдосцы верят, что тем самым они всё очистили, во время смерти они свободны от тревог и пребывают в покое и комфорте.

### 8) Читайте мантру Миларепы [28]

Миларепа сам говорил, что простое памятование о его имени и размышления о нём приведут нас к рождению в чистой земле, где мы встретимся с ним и получим у него учения. Он породил этот особый помысел бодхичитты, чтобы принести обширное благо живым существам.

И, в зависимости от степени нашей преданности, мы сможем даже получать наставления от Миларепы в сновидениях.

### 9) Читайте мантру или дхарани Высшего совершенно чистого незагрязнённого луча [29]

Как я упоминал в практике 16, любой, кто слышит, видит или касается человека, прочитавшего эту мантру Будды Незагрязнённого луча, очистит свою неблагую карму.

**10) Читайте мантру Будды Майтреи [30]**

Начитывание мантры Обещания Будды Майтреи, размышления о её смысле или простое её слушание — что касается и животных — помимо всего прочего, избавляет от перерождения в низших мирах. Мы последуем пути десяти добродетелей и получим все желанные для нас удовольствия. И когда Будда Майтрея явит двенадцать деяний Будды, он избавит это живое существо от нищеты.

Даже страдальцев в адах Майтрея, несомненно, найдёт и даст им пророчество о времени их просветления.

**Читайте пять великих мантр, в том числе мантру Незагрязнённой вершины [31]**

Четыре из пяти великих мантр входят в десять могущественных мантр, а пятая — это мантра Будды Незагрязнённой вершины (по-тибетски — Цугтор Дриме).

*Кюнриг [27]*

*Митругпа [24]*

*Намгьялма [25]*

*Незагрязнённая вершина*

*Колесо исполнения желаний [23]*

Эти пять мантр упомянуты в «Даровании дыхания несчастным», и их чтение, как я упоминал, освобождает не только умирающих, но и уже умерших, и даже тех, кто находится в низших мирах.

У мантры Будды Незагрязнённой вершины множество благ. Вы можете прикрепить её над дверным проходом, и каждый раз, когда под ней будет кто-то проходить — люди, животные и даже насекомые, — они будут очищать тысячу калп своей неблагодой кармы.

**Слушайте сутры**

**Читайте вслух сутру избавления от боли [32]**

Говорится, что слушание «Великой благородной сутры вхождения в город Вайшали» может помочь избавиться от боли больных или умирающих.

**Читайте вслух «Сутру сердца» [33] или «Сутру ваджрного отсечения» [34]**

В сутре под названием «Львиный рык» упоминается о том, что заслуга от простого слушания учений о пустоте, о совершенстве мудрости (а это тема этих двух сутр) гораздо ценнее практики пять других совершенств в течение десяти тысяч калп. Даже вера в пустоту может очистить тяжелейшую из неблагих карм.

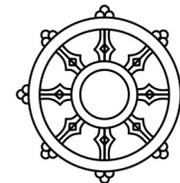
Как только у вас возникнет даже простое представление о понимании зависимого происхождения — а это и есть причина пустоты вещей — вы начнёте освобождаться от всех страданий сансары.

**Слушайте учения**

Проигрывайте видео- или аудиозаписи учений [35]

Для вашего близкого полезно получать учения святой речи Его Святейшества Далай-ламы, поэтому слушайте записи или смотрите видео его учений. Конечно, вы можете воспроизводить записи учений и других лам, особенно личного ламы этого человека.

Слушание темы учения, особенно о бодхичитте, напомнит ему о практике, подарит вдохновение, породит преданность и, конечно, поможет избежать рождения в низших мирах.



## Глава 16 ПРАКТИКИ: НА ЧТО МЕДИТИРОВАТЬ

### Что вам потребуется

- Изображения и статуи гуру и будд
- Практика Будды Медицины, написанная или в аудиозаписи
- Ступа для медитации
- Ежедневные практики вашего близкого человека, написанные или в аудиозаписи
- Другие медитации

Возможно, вы не сможете воспользоваться всеми предложенными здесь советами, если ваш близкий находится не дома или лежит в больнице или в хосписе.

Поймите все сущностные положения и постарайтесь сделать то, что в ваших силах.

### Молитесь и медитируйте

#### Читайте практику Будды Медицины [36]

Основная практика для выполнения перед смертью, во время и после неё — это практика Будды Медицины. Как я упомянул **в практике 14 в главе 15**, есть целая сутра — «Сутра Будды Медицины», в которой описываются невероятные блага этой практики и то, что Будда Медицины сам обещал: у того, кто произносит его имя или читает его мантру, исполнятся все молитвы и желания.

Я перевёл краткий вариант этой практики много лет назад. В ней нужно визуализировать семь Будд медицины — основного Будду Медицины и шесть остальных — над своей головой. Эта практика очень мощная и уникальная, с семичленной молитвой, подношением мандалы и т.д., а затем с сильным молитвенным обращением к каждому Будде, которое нужно произнести семь раз.

Более простой практикой является визуализация над головой только основного Будды Медицины. Читая мантру, вы

представляете, что с Будды Медицины стекает нектар, который вас очищает.

#### Медитируйте, используя ступы [37]

Ступы и другие священные предметы можно использовать для очищающей или исцеляющей медитации. Проведите с близким человеком такую медитацию.

Как я упоминал **в практике 6 в главе 13**, ступе придаёт могущество присутствие в ней четырех реликтовых мантр Дхармакаи, которые обычно пишут золотом на «древо жизни», центральной деревянной опоре внутри ступы.

#### Медитируйте на тонглен, даяние и принятие [38]

Если ваш близкий по природе сострадателен и смел, он будет способен выполнять тонглен: даяние и принятие. Это глубокая и мощная практика, в которой он сможет использовать своё собственное страдание, в особенности свою смерть, для развития сострадания к другим. Вместо того чтобы отвергать смерть как нечто страшное, он сумеет воспользоваться ею для развития безупречно доброго сердца бодхичитты.

Вначале ваш близкий порождает великое сострадание, представляя, что принимает на себя страдание и причины страдания бесчисленных других живых существ, и что это разрушает его себялюбие: источник всех проблем.

Затем он порождает великую любовь, представляя, что отдаёт другим всё, что у него есть: своё тело, своих родных и друзей, своё имущество, свои заслуги и своё счастье.

Попросите его думать: «Даже хотя я умираю, я постараюсь сделать свою смерть благотворной для всех остальных живых существ. В прошлом я молился о том, чтобы принять на себя страдания других. Теперь я прохожу через смерть за всех, кто сейчас умирает, и кому придётся умереть в будущем. Как было бы чудесно, если бы все они освободились от страданий смерти и я испытал их один! Да будет у них это абсолютное счастье!».

Если близкий человек верит в Иисуса Христа, вы можете напомнить ему, что, подобно Христу, умирая, он принимает на себя страдания других, чтобы они стали от него свобод-

ны. Другие святые также об этом думают. Таким образом, поскольку ему всё равно придётся умереть, он сделает свою смерть наиболее значимой.

### **Медитируйте на процесс умирания [39]**

Помогите своему близкому ознакомиться с процессом умирания (который я рассматриваю **в главе 9**), проведя с ним медитацию о различных этапах: растворении элементов, чувств, вплоть до наитончайшего сознания. Помогите ему научиться узнавать видения и на каждом этапе просите его думать с сильной решимостью: «Я должен узнать ясный свет и несомненно медитировать на блаженство и пустоту».

Он также может практиковать это, засыпая: **см. практику 41 в этой главе**.

### **Медитации во сне [40-44]**

Мы нуждаемся во сне, потому что у нас нет свершений, но мы способны использовать сон для подготовки к смерти. Вы можете объяснить своему близкому, что сон подобен питанию тела, совсем как пища, и попросить воспринимать его именно так. Есть различные способы использования сна для возрастания добродетели.

### **Засытайте в позе льва [40]**

Вы должны научить близкого человека засыпать в позе льва, то есть в том положении, которое принял наш сострадательный Будда перед уходом и которое рекомендуется во время смерти. Я рассматриваю это **в главе 5 и в практике 55 в главе 18**. Практика засыпания в такой позе облегчит её принятие во время умирания. Лучше лежать так, чем в позе лягушки растопырив ноги!

Каждый раз, когда человек засыпает таким образом, он может размышлять о Будде, о том, как Будда вышел за пределы печали, и думать, что теперь он следует по его стопам. Воспоминание о Будде перед отходом ко сну оставляет благой отпечаток в уме человека. Сколько мыслей о Будде у него будет, столько же семян достижения просветления он засеет.

Тогда во время умирания мысль о Будде очень легко возникнет в его уме. У него не будет тревоги, и его спасёт эта последняя мысль.

Также засыпание в подобной позе избавляет от кошмарных снов и не даёт духам вредить нам, пока мы спим; например, однажды ночью перед засыпанием у нас не было кашля, но проснувшись на следующее утро, мы вдруг начинаем кашлять. Это может проявляться таким образом.

Человеку не нужно проводить в этом положении всю ночь, только перед засыпанием.

### **Медитируйте на процесс засыпания [41]**

Как я упоминал **в главе 9**, этапы растворения, происходящие при смерти, также имеют место, когда мы засыпаем, но поскольку всё это происходит очень быстро и из-за отсутствия у нас самоконтроля, мы их не узнаём.

Если ваш близкий способен проходить через эти этапы при засыпании, ему будет гораздо проще распознать их во время умирания. (Он также может приучить себя к этому как к медитации в состоянии бодрствования: **практика 39**.)

Лежа в такой позе, он может представлять себе весь процесс: видение миража, видение дыма и так далее, на каждом этапе погружаясь во всё более тонкое состояние. Визуализируя ясный свет, он может пытаться видеть своё «я» пустым от самобытия. Если у него возникнет некое ощущение этого, вся его ночь будет глубоко преображена. Это, в свою очередь, окажет ему во время смерти колоссальную помощь.

Удержание даже на несколько секунд ощущения единства видения ясного света и пустоты «я» — это глубокое состояние сознания, и в нём чудесно засыпать.

Он может научиться продлевать это осознание на весь период сна, включая сновидения; помните, переход от сна к сновидению подобен переходу от этой жизни в промежуточное состояние. Обычно, когда мы видим сны, мы редко осознаём сон как сон, но для нас возможно натренировать свой ум это делать.

**Засыпайте с бодхичиттой [42]**

Просите своего близкого засыпать с мыслью о бодхичитте.

Подумайте: «Цель моей жизни — освободить бесчисленных живых существ из океана сансарического страдания и привести их к просветлению: бесчисленных существ в аду, бесчисленных голодных духов, бесчисленных животных, бесчисленных людей, бесчисленных богов и полубогов, бесчисленных существ в промежуточном состоянии. Следовательно, я должен достичь просветления. Ради этого сейчас я засыпаю».

**Засыпайте на коленях у гуру [43]**

Близкий вам человек может засыпать с преданностью гуру. С добродетельными сострадательными мыслями он может представлять, что его голова покоится на коленях его гуру, которого он визуализирует в облике ближайшего к нему будды. Он должен горячо принять Прибежище и представлять, что из святого тела Гуру-Будды исходит сияющий белый свет и входит в его тело. Все его загрязнения очищаются, и он становится единым со святыми качествами гуру.

Это его защищает, и ему будет легче вспомнить о гуру во время смерти.

**Засыпайте с пустотой [44]**

Если ваш близкий изучал пустоту, вы можете говорить с ним о том, что все страхи и проблемы, с которыми сталкиваются все, исходят от неверного восприятия всего, даже — жизни, как обладающего самобытием.

Он может засыпать, думая о пустоте и зависимом происхождении. Либо он может засыпать с мыслью, что всё есть сон, мираж, иллюзия — на самом деле, не иллюзия, но подобие иллюзии. Восприятие всего как подобного иллюзии отсекает цепляние за его самобытие, существование со своей стороны. В своём сердце он может понимать, что «я» пусто, как и всё остальное.

Йога сна. Если он получал посвящение в высшую тантру, он может практиковать йогу сна, как творческую, так и не

творческую. «Не творческая», по сути, — это медитация на пустоту при засыпании. См. практику 41.

Как обсуждалось в главах 10 и 24, великие практики тантры, которые способны узнать ясный свет при засыпании, могут, несомненно, узнать и ясный свет смерти.

«Творческая» йога сна означает засыпание с медитацией на мандалу божества. При пробуждении он проявится из ясного света согласно тому божеству, которое практикует.

Если ваш близкий выполняет практику божества низших тантр, например, Будды Сострадания, как объяснялось в практике поста ньюнгне, он должен визуализировать себя в облике Будды Сострадания, растворяющегося в слоге ХРИХ, а затем как ХРИХ, постепенно растворяющийся в пустоте или в мандале.

**Медитируйте на пустоту смерти [45]**

Напоминайте своему близкому, что смерть естественна и только цепляющийся ум делает смерть ужасающей. Смерть — это просто отделение ума от тела, и именно это называют «смертью».

Вы можете рассказывать ему, что в пустоте нет таких вещей, как рождение и смерть. Ваш близкий может думать: «Смерть кажется реальной и самосущей, и я верю в то, что она так существует, но на самом деле это галлюцинация. Такой вещи нет. Смерть совершенно пуста». Призывайте его пребывать умом в таком состоянии.

Вы можете напоминать ему о том, что он стремится к достижению просветления ради всех живых существ и даже ещё до этого, когда он достигнет состояния арья-бодхисаттвы и напрямую постигнет пустоту, он превзойдёт болезнь, старость и смерть. Именно это ждёт его впереди, поэтому нет причины бояться смерти.

**Медитируйте на пустоту ума [46]**

Вы можете помочь вашему близкому думать о том, что его ум пуст, поскольку существует зависимо, и медитировать на пустоту ума, который кажется не просто мысленным обозначением.

Скажите ему, что основа для обозначения «ум» — это нечто бесформенное, беспрепятственное, не омрачённое вещественными феноменами и, следовательно, ясное. Последнее означает, что уму могут являться феномены, что он может воспринимать феномены — подобно зеркалу, которое не замутнено материальным явлением пыли и чистое, то есть, в нём могут отражаться предметы, оно способно отражать предметы.

Такова основа. А «ум» — это ярлык, просто присвоенный его собственной мыслью основе. Ум — просто мысленное обозначение, потому что существует этот феномен, бесформенный, беспрепятственный для явлений, ясный и воспринимающий объекты.

Итак, что же такое его ум? Ничто, помимо того, что просто обозначено мыслью. Теперь он может понять, что нет никакого ума «со своей стороны». Есть ум, существующий просто в названии, просто как мысленное обозначение, но он пуст от самобытия. И хотя этот ум пуст, он существует. Как он существует? Как простое название, простое мысленное обозначение. Он объединён с пустотой и зависимым происхождением.

Так же существуют и все явления.

#### ***Помогайте близкому в выполнении его ежедневных практик [47]***

Очень хорошо начитывать для близкого его ежедневные практики, особенно его основную садхану, если он получал посвящения — с визуализациями, молитвами и мантрами. Пока вы читаете, он может медитировать. Помощь ему в укреплении связи с его личным божеством и с гуру — драгоценный дар.

Он должен медитировать с сильным желанием переродиться в чистой земле этого будды.

#### ***Помогайте близкому практиковать пхову [48]***

Как я упоминал в главе 6 и в других частях книги, переродиться в чистой земле возможно, практикуя пхову, пере-

нос сознания. Эта практика — одна из шести йог Наропы. На самом деле, говорится, что даже если человек прожил очень дурную жизнь, но во время смерти осторожен, с помощью этой практики он способен родиться в чистой земле.

Практику может выполнять либо умирающий — он с силой выталкивает своё сознание из тела сразу перед смертью и направляет его в чистую землю, либо его гуру или другой лама, или даже близкий друг.

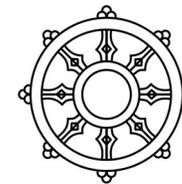
Если у вашего близкого есть своя практика пховы, пора практиковать её уже сейчас, за месяцы и недели до смерти. Лама Цонкапа говорил, что можно практиковать пхову за шесть месяцев до того, как наступит смерть.

Почему это нужно делать настолько заранее? Почему не дожидаться, пока смерть будет совсем близко? Потому что, когда наступит смерть, человек может испытывать сильную боль и его ум может быть замутнён, либо возникнут другие проблемы. Поэтому для безопасности, вместо того чтобы дожидаться времени умирания, пхову следует практиковать загодя, пока ум ещё ясен.

Если пхову выполняет лама, это должно произойти, как только человек прекратит дышать (практика 62 в главе 19), но не ранее.

Лама также может сделать пхову в течение сорока девяти дней после того, как ум покинул тело (практика 81 в главе 29).

Если пхову выполняете вы и ваши друзья в Дхарме, вы можете читать практику пховы Амитабхи, написанную ламой Еше (практика 81 в главе 29) в течение сорока девяти дней после отделения сознания от тела.



## Глава 17 ПРАКТИКИ: ЧТО ДЕЛАТЬ ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ НЕБЛАГОЙ КАРМЫ

### Что вам потребуется

- Изображения и статуи гуру, будд
- Практика простирааний перед Тридцатью пятью Буддами покаяния
- Практика Ваджрасаттвы и четырёх противодействующих сил
- Практика Самайяваджры
- Практика цог
- Практика самопосвящения

Неблагод карма, которую мы уже создали, вызывает страх, поэтому, чтобы не бояться смерти, чтобы она нас не пугала, нам нужно очистить нашу негативную карму. Выходом из положения являются очистительные практики. Тогда у нас будет счастливая смерть и нам будет гораздо легче достичь освобождения и осуществить путь к просветлению.

Вы можете выполнять с близким человеком различные очистительные практики, в зависимости от его уровня: к примеру, простираания перед Тридцатью пятью Буддами покаяния, а также практику Ваджрасаттвы и четырёх противодействующих сил.

Если ваш близкий получал высшее тантрическое посвящение, вы можете помогать ему и с другими практиками, такими как Самайяваджра и подношение цог. И если он завершил затворничество по божеству и провёл огненную пуджу, для него одним из мощнейших способов очищения является принятие самопосвящения. Оно очищает всё: неблагую карму в целом и отдельную негативную карму, а также обеты личного освобождения, обеты бодхисаттвы и тантрические обеты и обязательства.

Когда вы направляете вашего близкого в этих практиках, очень важно напоминать ему о необходимости породить

сильную веру в то, что он очистил различные неблагие кармы, нарушенные обеты и омрачения, накопленные с безначальных перерождений. То, насколько мы очищаемся, зависит от глубины нашей веры в своё очищение Тридцатью пятью Буддами покаяния; точно так же то, сколько благословений мы получаем от будд, зависит от силы нашей преданности.



Простое слышание имён Тридцати Будд покаяния сделает невозможным перерождение в низших мирах. **Практики 15, 49.**

Именно таким образом наш собственный ум создаёт просветление.

Просветление — творение нашего собственного чистого ума, наших благих мыслей. Ад также создаётся нашим собственным умом: нечистым умом, неблагоприятными мыслями. Всё счастье и всё страдание всех живых существ являются продуктами, творениями наших собственных умов, в зависимости от того, миролюбивы мы или воинственны, добродетельны или недобродетельны, добросердечны или эгоцентричны.

С этими очистительными практиками вы можете помочь своему близкому сделать его жизнь наиболее плодотворной и радостной. Он будет готов умереть в любой момент.

#### ***Очищайтесь практикой простираний перед Тридцатью пятью Буддами покаяния [49]***

Это практика включает в себя четыре противодействующие силы. Если просто услышать имена этих Тридцати пяти Будд, очистятся тысячи кальп неблагоприятной кармы и будет невозможно переродиться в низших мирах. См. также практику 15: произнесение имён этих Тридцати пяти Будд.

#### ***Очищайтесь практикой Ваджрасаттвы и четырёх противодействующих сил [50]***

Практика медитации на Ваджрасаттву и начитывания его мантры, которая также включает в себя четыре противодействующие силы, является невероятно мощным методом. Её выполнение в конце каждого дня предотвращает приумножение неблагоприятной кармы. Она также способствует очищению неблагоприятной кармы, созданной в тот день, как и негативной кармы, которую мы накопили с момента рождения и во всех наших предыдущих жизнях.

#### ***Очищайтесь практикой Самаяяваджры [51]***

Практика Самаяяваджры (по-тибетски Дамциг Дордже) — мощный метод очищения, в частности, неблагоприятной кармы, созданной по отношению к учителю. С момента встречи с Дхармой и принятия всех трёх уровней обетов мы

постоянно нарушали свои обеты и наносили ущерб обязательствам — клятвам нашим гуру — и особенно тантрические самайи. В силу своего сострадания все наши гуру проявились в облике божества Самаяяваджра, чтобы мы могли очистить всю ту неблагоприятную карму.

#### ***Очищайтесь кратким подношением цог [52]***

Ещё один мощный способ помочь близкому очистить нарушенные обеты личного освобождения, обеты бодхисаттвы и тантрические обеты и обязательства, а также накопить заслуги, — это подношение цог. Это одна из основных причин достижения чистых земель Херуки и Ваджрайогини, рождения в них.

#### ***Очищайтесь подношением цог Ваджрасаттве от ламы Еше [53]***

Когда в 1982 году лама Еше написал подношение цог Ваджрасаттве, он сказал, что составил его «на тот случай, если ученикам наскучат старые пуджи. Оно также короче и поэтому больше подходит для нашей занятой жизни!».

Это подношение цог можно делать и другим божествам высшей тантры, заменяя имя Ваджрасаттвы на имя соответствующего божества, благословляя подношения согласно йогическому методу того божества и начитывая его мантру.

#### ***Очищайтесь самопосвящением основного божества вашего близкого человека [54]***

Чоден Ринпоче говорит, что если умирающий человек имеет право принимать самопосвящение — то есть, если он получал посвящение высшей тантры и завершил затворничество и огненную пуджу — но не способен делать это самостоятельно, он может пригласить кого-то ещё для чтения для него молитв и совместной медитации на их смысл.

Конечно, если рядом есть лама, по совету Ринпоче, хорошо вновь получить от него это посвящение.

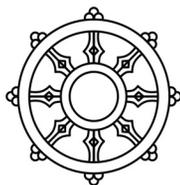
Принятие самопосвящения очищает не только нарушения тантрических обетов, такие как коренные падения, но

также и нарушенные обеты личного освобождения и бодхисаттвы, как коренные, так и вторичные. С этой практикой вы засеиваете семена для обретения тел будды (как об этом говорится в главе 10), тем самым оставляя в своём сознании сильнейшие отпечатки тантрического пути, что позволит вам быстро обрести свершения пути к просветлению.

Ринпоче объяснил, что один из его гуру — бывший настоятель монастыря Сера Дже Кхенсур Ринпоче Лосанг Вангчук, также и мой учитель, один из величайших учёных Тибета, — зная, что он долго не проживёт, начал принимать самопосвящения в пятом месяце по тибетскому лунному календарю и делал это ежедневно до самой своей кончины в седьмом месяце. Так он подготовился к смерти.

Когда я был с ламой Еше за пару месяцев до его ухода — мы жили в фермерском домике рядом с Дели, Индия, — я каждый день читал самопосвящение Херуки для Ламы, его средний вариант. До этого мы находились в монастыре Копан, где я провёл ноябрьский курс учений. Лама не планировал туда ехать, но я настоял. В конце курса Лама передал обеты бодхисаттвы. Это было последнее учение Ламы.

Как бы то ни было, пока я читал вслух текст, Лама медитировал. В случае Ламы, который, разумеется, осуществил ясный свет и иллюзорное тело и уже преодолел смерть, в таких практиках не было необходимости.



## Глава 18 И НАКОНЕЦ, ЧТО ДЕЛАТЬ ЗА ЧАСЫ ДО СМЕРТИ

### Что вам потребуется

- *Благословлённые пилюли и реликты на язык*
- *Изображения и статуи гуру и будд*
- *Мантры для созерцания*
- *Текст для прикладывания*
- *Ступа для касания*
- *Молитвенное колесо для касания*
- *Освящённый шнурок для ношения*
- *Написанные мантры для тела*
- *Практика Будды Медицины для прочтения*
- *Другие практики, мантры и пр., для прочтения*

### Соблюдайте тишину

Теперь, когда смерть уже близко, крайне важно — принципиально важно — чтобы вашего близкого никто не беспокоил. Не создавайте ситуаций, которые бы взволновали его ум. Это — основное. Помощь ему избежать привязанности и других омрачений в это время даст ему шанс породить добродетельные мысли. Если у него будет спокойный, счастливый ум, смерть его будет также спокойной и счастливой.

Должны быть слышны только звуки молитв и мантр.

### Узнавайте этапы смерти

Если вы изучили процесс смерти (глава 9), вы будете способны узнать этапы, через которые проходит сознание человека в ходе постепенного умирания — двадцать пять этапов растворения, различные знаки и т.д. — и тем самым сможете более искусно ему помочь.

Возможно, вы не сможете воспользоваться всеми этими советами, если ваш близкий находится не дома или лежит в больнице или в хосписе.

Поймите все сущностные положения и постарайтесь сделать то, что в ваших силах.

**Уложите вашего близкого в позу льва [55]**

Как уже говорилось в теме о пятой из пяти сил в главе 5, будет лучше, если ваш близкий последует примеру нашего милосердного, сострадательного Будды, когда он ушёл за пределы печали; поэтому уложите его в позу льва. (Конечно, если это практикующий, он может сидеть в позе медитации. Но в этом нет необходимости: это зависит от личного предпочтения).

Если ранее ваш близкий практиковал засыпание в такой позе (**практика 40**), теперь ему будет легче это сделать.

Лежание в такой позе помогает человеку зародить в уме добродетельные мысли во время смерти; это произойдёт легко. И напомним ему о Будде, о том, что он следует по его стопам. Во время смерти не будет тревоги и беспокойства, его спасёт эта последняя мысль о Будде.

Также лежание в этой позе естественным образом помогает сознанию выйти через макушку, что означает, что ваш близкий отправится в чистую землю.

**Вкусите**

**Предложите пилюлю «мани» от Его Святейшества Далай-ламы [56]**

Как рекомендуется в «Тибетских церемониях для умерших», хорошо дать умирающему пилюлю «мани». Это благословит и очистит ум вашего близкого, помогая ему зародить добродетельные мысли.

Вы должны растолочь пилюлю, смешать её с водой и положить немного смеси в рот вашего близкого, так, чтобы он её проглотил. Чоден Ринпоче говорит, что это важно сделать до прекращения внешнего дыхания, потому что после этого тела касаться нельзя, как упомянуто на **стр. 118 в главе 19**.

В этих пилюлях содержится множество благословлённых субстанций и реликтов просветлённых существ. Они были благословлены молитвами Его Святейшества Далай-ламы, воплощённого Будды Сострадания, ради блага живых существ; и многие великие ламы, йогини и сангха также много дней и ночей молились, постоянно их благословляя.

Вы можете давать такие пилюли детям и людям, неспособным к пониманию, а также животным.

**Предложите реликт будды [57]**

Ещё один метод помочь умирающему избежать перерождения в низших мирах — это дать ему реликт будды; вы должны положить его ему в рот.

Опять же, реликт нужно положить в рот до остановки дыхания, а иначе, как сказано в «Тибетских церемониях для умерших», он просто останется во рту и не пройдёт через горло. Кроме того, подношение реликта после остановки дыхания может отсрочить смерть.

Так же, как и благословлённые пилюли, реликты можно давать детям и животным.

**Думайте**

**Говорите о гуру, Будде, чистой земле Будды Амитабхи, достоинствах вашего близкого, сострадании [10-13]**

Если у вашего близкого есть отношения с гуру, хорошо ему сейчас об этом напомнить, поговорить о гуру, произнести его имя. Как я рекомендую в практике 10 в главе 14, это один из лучших способов перенести сознание в чистую землю.

И полезно упоминать о буддах, таких как Амитабха и его чистая земля, Мир блаженства: как я отмечаю в главе 6, это причина перерождения в этой земле.

**Смотрите на святые изображения, мантры**

**Показывайте святые изображения, мантры [1-4]**

Особенно теперь, в момент смерти, показывайте умирающему изображения гуру или будд, либо мантры, как говорилось в главе 13. Тогда можно быть на сто процентов уверенным в том, что он не переродится в низших мирах.

**Касайтесь священными предметами**

**Благословите тело текстами [5]**

Прикоснитесь к макушке вашего близкого текстами, такими как «Ламрим ченмо» ламы Цонкапы или «Желанием

освобождается», о чём говорилось в главе 13, либо любым подобным текстом, который вам нравится. Вы можете оставить текст там, в соприкосновении с телом.

***Благословите тело ступой, молитвенным колесом, освящённым шнурком [6-8]***

Теперь, когда смерть близка, хорошо коснуться тела ступой или молитвенным колесом, а также надеть освящённый шнурок на шею умирающему или обвязать его вокруг его кисти, как говорилось в главе 13. Поместите ступу так, чтобы она касалась макушки вашего близкого.

Простое прикосновение святыми предметами очищает очень много неблагодатной кармы и помогает человеку обрести высшее перерождение. Мы можете оставить эти предметы там, в соприкосновении с телом.

***Благословите тело написанными мантрами [58]***

Поместите лист бумаги или карточку с написанными на них мантрами текстом вниз на тело человека, чтобы слова касались его кожи; подойдёт любая часть тела.

Я напечатал одиннадцать мантр, малая версия которых находится в «Наборе предметов для освобождения»; туда включены некоторые из пяти великих мантр (практика 31) и десяти могущественных мантр (практики 21-30), а также мантра Ваджрных доспехов.

Либо вы можете использовать любую из пяти великих или десяти могущественных мантр. Мантра Намгьялмы (практика 25), которая входит в оба набора (она также есть в «Наборе предметов для освобождения»), — одна из лучших для умирающих; либо мантры Кюнрига (практика 27), Митругпы (практика 24) или Незагрязнённой вершины (практика 31). Можно использовать любые мантры, которые вам нравятся.

***Молитесь и медитируйте***

Вы можете попросить группу монахов или монахинь, либо друзей присоединиться к вам для выполнения таких практик, как Будда Медицины, чтения мантр или любой из

практик, названных ниже, позаботившись о том, чтобы ваш близкий мог слышать эти начитывания.

Люди, которые, заботясь об умирающем, практикуют коллективно, обладают большой силой. В учениях лоджонг упоминается, что групповые молитвы гораздо благотворнее молитв одного человека. Помимо помощи умирающему, за которого вы молитесь, это также вдохновляет вас и других, при этом вы поддерживаете друг друга в очищении неблагодатной кармы и накоплении заслуг ради быстрого достижения просветления.

И помните о посвящении заслуг будущему перерождению вашего близкого.

Теперь настало время горячо посвящать заслуги тому, чтобы его будущая жизнь стала наиболее драгоценной: тому, чтобы он обрёл совершенное человеческое рождение, встретился с Дхармой и полностью сведущим махаянским учителем, практиковал и достиг просветления как можно скорее, либо переродился в чистой земле.

***Читайте практику Будды Медицины [36]***

Как я упоминал, основной практикой для выполнения перед смертью, во время и после неё является практика Будды Медицины. Её блага невероятны для вашего близкого и, конечно, для вас.

***Читайте ежедневные практики вашего близкого [47]***

Очень полезно читать ежедневные практики умирающего, особенно его основную садхану — визуализации, молитвы и мантры. Это поможет ему усилить связь с его личным божеством и гуру.

***Читайте очистительные практики [49-54]***

Читайте любую из очистительных практик, особенно если умирающий получал посвящения высшей тантры. Но даже если он их и не получал, как я упоминал, такие практики как простиранья перед Тридцатью пятью Буддами покаяния и Ваджрасаттва и четыре противодействующие силы

могут успокоить его страхи и помочь ему умереть счастливо, очищая свою неблагую карму.

**Слушайте**

**Произносите имена будд**

**или проигрывайте их в записи [14-15]**

Особенно теперь, когда смерть близка, хорошо начитывать имена будд или проигрывать их в записи. Даже если ваш близкий не верит в учения Будды, это может помочь.

**Начитывайте мантры**

**или проигрывайте их в записи [18-31]**

Начитывайте мантру имени Его Святейшества Далай-ламы или собственного гуру вашего близкого человека, либо мантры будд, к которым он близок.

Как я уже упоминал, произносите их красиво и вдохновляющим тоном, особенно сейчас.

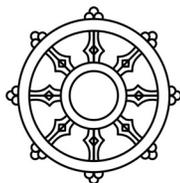
**Читайте сутры или проигрывайте их в записи [32-34]**

Вы можете читать вслух сутру, избавляющую от боли и страха, или сутры, связанные с пустотой.

**Организируйте**

**Спонсируйте монастыри, Дхарма-центры или друзей для выполнения таких практик, как Будда Медицины [59]**

Вы можете сделать подношения людям, находящимся далеко — монахам и монахиням в монастырях или Дхарма-центрах, либо друзьям — и попросить их выполнить практику Будды Медицины или другие практики для вашего близкого.



**Часть четвёртая  
ПРАКТИКИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ  
В ЧАСЫ И ДНИ  
ПОСЛЕ ОСТАНОВКИ ДЫХАНИЯ**



Изображение Будды Шакьямуни, уходящего в паринирвану.

Положите своего близкого в позу льва, подобно нашему сострадательному Будде, когда он уходил. **Практика 55.**

**Глава 19  
ПРАКТИКИ: ЧТО ДЕЛАТЬ,  
КАК ТОЛЬКО ПРЕКРАТИТСЯ ДЫХАНИЕ**

**Что вам потребуется**

- *Благословлённые субстанции для макушки*

Возможно, вы не сможете воспользоваться всеми этими советами, если ваш близкий находится не дома или лежит в больнице или в хосписе.

Поймите все сущностные положения и постарайтесь сделать то, что в ваших силах.

**Без прикосновений  
Не касайтесь тела**

Теперь, когда ваш близкий перестал дышать, помимо помещения на его макушку благословлённых субстанций (**практика 61 в этой главе**), вы не должны касаться его тела.

Вполне возможно, что прикосновение к той или иной части тела до того, как человека покинет сознание, потревожит его, заставив ум выйти из тела через это место (см. стр. # в главе 9) и переродиться в одном из низших миров. Например, если сознание покинет тело через рот, он переродится голодным духом.

**Слушать**

**Прокричите на ухо вашего близкого имя его гуру или будды [60]**

Самое первое, что вы должны сделать, как только дыхание вашего близкого прекратится, — громко крикнуть ему на ухо имя его ламы или Его Святейшества Далай-ламы, или имя будды, которому он обычно молился, или же любого будды и напомнить ему о принятии Прибежища.

Как я упоминал **в практике 10 в главе 14**, слышание имени своего гуру считается очень действенным способом переноса сознания. Чоден Ринпоче ссылается на цитату из «Тантры Калачакры»: «Воспоминание об имени вашего гуру даже на секунду — лучшая пхова».

Это справедливо даже для того, кто совершил пять тяжелейших злодеяний: если этот человек предан своему гуру и просто услышит его имя, это может помочь его сознанию обрести хорошее перерождение.

**Касайтесь благословлёнными субстанциями  
Положите благословлённые субстанции  
на макушку вашего близкого [61]**

Затем вы можете положить благословлённые субстанции на его макушечную чакру, которая расположена ближе к затылку:

- пилюлю пховы
- пилюлю внутреннего подношения
- пилюлю «мани»
- песок с мандалы Калачакры

Чтобы закрепить их, можно использовать масло и мёд. (Как уже говорилось, ни в коем случае не прикасайтесь к другим частям тела.) Это поможет сознанию вашего близкого направиться к макушечной чакре, чтобы оно вышло именно оттуда и благодаря этому попало в чистую землю.

Пилюли пховы состоят из праха великих йогинов и бодхисаттв, а также мощей будд — некоторые из них я изготовил из праха Пабонки Дечен Ринпоче. Некоторые ламы также используют их при проведении пховы. Если слыша таких великих практиков Херуки, как Пабонка Ринпоче и лама Еше, получая от них благословение, касаясь, видя или даже вспоминая их, можно освободиться от всей неблагодатной кармы, несомненно, произойдёт то же самое, если соприкоснуться с их прахом.

Если у вас нет пилюль пховы, вы можете использовать пилюлю для внутреннего подношения, изготовленную высокими ламами.

Пилюли «мани» мы получаем от Его Святейшества Далай-ламы.

Песок берётся с мандалы Калачакры и также благословлён Его Святейшеством.

После выноса тела вы можете сохранить пилюлю или песок и использовать их при умирании других.

**Организуите**

**Попросите ламу провести пхову [62]**

Если ваш близкий просил об этом, теперь настало время пригласить ламу для проведения пховы. Вы должны сделать это сразу же после прекращения дыхания и, за исключением наложения благословлённых субстанций на макушку (**практика 61**), перед тем, как вы коснётесь тела.

Лама может либо прийти туда, где находится тело, либо, как рекомендуется в «Тибетских церемониях для умерших»,

«сделать практику на расстоянии». В последнем случае важно сказать ламе, в какую сторону света обращена голова вашего близкого: это сделает пхову точнее.

Говорится, что пхову можно делать только после прекращения дыхания, но не ранее (если только умирающий не делает её сам, как говорилось в практике 48 в главе 16). Поскольку пхова обладает силой переносить сознание из тела, если её выполнять перед смертью, есть риск, что ум может покинуть тело до того, как он будет к этому готов.

В Тибете был один лама, который услышал, что китайцы собираются казнить ряд людей. Ему каким-то образом удалось отложить казнь, и тогда он сел в медитацию и выполнил практику — и приговорённые к казни просто скончались во сне, и их сознание оставило тело, перенесясь, скорее всего, в чистую землю. Им не понадобились пули китайских солдат! Тот лама не только спас людей от перерождения, которое им было уготовано, но также уберёт солдат от совершения не-благой кармы убийства.

Когда между умирающим человеком и его гуру существует сильная связь, в некоторых ситуациях гуру может помочь его уму уйти от проступков к добродетели — даже если ум человека находится в промежуточном состоянии — чтобы у него было хорошее перерождение, вплоть до чистой земли.

Когда высокий лама переносит чьё-то сознание в чистую землю, происходит множество особых знаков, таких как радуга в небе или белый свет, исходящий от тела человека.

Однако если ваш близкий является опытным йогином и пребывает в медитации, пхову делать нет необходимости; он сможет сам о себе позаботиться.

Пхову также можно практиковать в течение сорока девяти дней после смерти, как говорилось **в практике 81 в главе 29**.

**Теперь последуйте инструкциям в:**

**главе 20:** Если ваш близкий во время смерти находится дома;

**главе 21:** Если ваш близкий во время смерти лежит в больнице или в хосписе;

**главе 22:** Если ваш близкий отдал свои органы;

**главе 23:** Если ваш близкий умирает внезапно;

**главе 24:** Если у вашего близкого высокие свершения и во время смерти он медитирует.

## Глава 20

### ПРАКТИКИ: ЕСЛИ ВАШ БЛИЗКИЙ ВО ВРЕМЯ СМЕРТИ НАХОДИТСЯ ДОМА

#### Что вам потребуется

- Светильники для подношения
- Текст для тела
- Ступа для тела
- Молитвенное колесо для тела
- Освящённый шнурок для тела
- Написанные мантры для тела
- Практика Будды Медицины, написанная или в аудиозаписи
- Восемь молитв для блага умерших, написанные или в аудиозаписи, либо «Царь молитв»
- Любые другие практики по вашему желанию

Поскольку на то, чтобы ум покинул тело — иными словами, на наступление смерти — может потребоваться до трёх дней, в идеальном случае до этого тело трогать не следует.

После выполнения инструкций **в главе 19** сразу после остановки дыхания сделайте любые из следующих практик.

Возможно, вы не сможете воспользоваться всеми этими советами, но поймите все сущностные положения и постарайтесь сделать то, что в ваших силах.

#### **Помните: никаких домашних питомцев**

Особенно сейчас, когда дыхание прекратилось, вы не должны пускать в комнату кошек или собак, особенно кошек. Как говорилось на стр. # в главе 12, считается, что кошачья шерсть загрязнена.

Также, если кошка сидит на теле умершего, есть вероятность, что через неё в тело может войти дух.

**Помните: необходимо соблюдать тишину**

Продолжайте поддерживать умиротворённую и тихую атмосферу. Должны слышаться только звуки молитв и мантр.

**Поднесите**

**Поднесите светильники перед телом [63]**

Чоден Ринпоче сказал, что, пока тело находится в доме, вы должны постоянно зажигать рядом с ним светильники. В Тибете, конечно, люди всегда подносили масляные светильники, но вы можете использовать любого рода свет — электрические светильники, свечи и т.д.

Это подношение не телу, а Трёх Драгоценностям. В коренной тантре Херуки упомянуто, что, если подносить светильники — сотни, тысячи светильников — будут обретены свершения. В учениях много подобных утверждений.

Ещё одна причина, по которой нужен свет — может быть достаточно просто оставлять включённым свет в комнате — состоит в том, что это помогает удержать дух от входа в тело, что опасно. Свет должен гореть непрерывно, днём и ночью.

Между прочим, Ринпоче объяснял, что фитиль масляного светильника, стоящего перед телом, всегда тяжёлый и тёмный, что означает, что огонь горит не ясно. По словам Ринпоче, загрязнение, исходящее от тела, влияет на свет, и так происходит всегда.

**Касайтесь священными предметами**

**Благословите тело текстом, ступой, молитвенным колесом, освящённым шнурком [5-8] или написанными мантрами [58]**

Как говорилось в главах 13 и 18, если вы ещё не приложили текст, ступу, молитвенное колесо, освящённый шнурок или написанные мантры к телу близкого, это полезно сделать сейчас.

**Будьте очень осторожны, чтобы не потревожить тело.**

**Молитесь и медитируйте**

Если неподалёку находится монастырь или Дхарма-центр, вы можете пригласить монахов или монахинь

в дом для непрерывного проведения молитв и ритуалов рядом с телом, пока оно не будет вынесено. Однако на Западе это происходит редко, потому что нет такой возможности.

Либо вы можете пригласить домой друзей и делать упомянутые ниже практики в различное время суток в течение трёх дней, или люди могут разбиться на группы и выполнять их по очереди. Как я упоминал, групповые молитвы и практики благотворнее их выполнения в одиночку.

**Начитывайте имена Будд Медицины [14], мантру [22] или практику [36]**

Основная практика для выполнения перед, во время и после смерти — это практика Будды Медицины — медитация, произнесение имён или начитывание мантры.

Как я упомянул **в практике 14 в главе 15**, Будда Медицины обещал, что, если вы будете произносить его имя и начитывать мантру, все ваши молитвы и желания исполнятся.

**Читайте восемь молитв для блага умерших [64-71]**

Эти молитвы обычно читаются в тибетских гелугпинских монастырях, когда кто-то умирает. Прочтите их столько раз, сколько захотите.

1. «Царь молитв».
2. Глава посвящения заслуг из «Бодхичарья-аватары» Шантидевы.
3. «Молитва о перерождении в Мире блаженства Будды Амитабхи» ламы Цонкапы.
4. «Молитва о добродетели с начала до конца» ламы Цонкапы.
5. «Вплоть до состояния будды».
6. «Ежедневная молитва бодхисаттве Майтрее, преподанная Буддой Шакьямуни».
7. «Молитва о спонтанном блаженстве» Второго Далай-ламы Гендуна Гьяцо.

**Читайте «Царя молитв» [64]**

Если вы не можете прочесть все восемь молитв, прочтите, по крайней мере, «Царя молитв». В комментариях сказано, что эта молитва содержит «сто тысяч молитв бодхисаттв, повторённые десятки бесчисленных раз». Она считается весьма, весьма действенной для очищения и накопления обширных заслуг.

И, как я упоминаю в главе 6, если вы будете читать её каждый день, вы, несомненно, переродитесь в чистой земле будды Амитабхи, в Мире блаженства.

В течение этих трёх дней вы можете выполнять и множество других практик.

**Читайте «Гуру пуджу» [72]**

«Гуру пуджа» — невероятная практика. В неё входит всё, включая пхову.

Вы можете читать только раздел Прибежища. Какими бы практиками вы ни занимались — джангвой, пховой, самопосвящением — их основой является Прибежище, опора на Будду, Дхарму и Сангху. Поэтому горячо принимайте Прибежище в Гуру-Будде, которого следует представлять над головой вашего близкого — либо вы можете визуализировать всё поле заслуг или одного Будду Шакьямуни.

Затем, читая несколько кругов на чётках каждую из мантр Прибежища, молитесь, чтобы это мгновенно очистило всю неблаговую карму вашего близкого и он переродился в чистых землях будд или обрёл совершенную человеческую жизнь.

**Проведите пост ньонгне [73]**

Будет замечательно провести трёхдневный затворнический пост ньонгне. Вы можете представлять себя в облике Будды Сострадания или созерцать его перед собой и, читая мантру, длинную или краткую (практика 21 в главе 15), визуализировать исходящий из сердца нектар, очищающий вашего близкого.

**Произносите имена будд [14-15]****Читайте мантры имён гуру [8]****Читайте другие мантры [19-31]****Читайте сутры [33-34]****Читайте практики вашего близкого [47]****Читайте очистительные практики [49-54]****Когда пришло время переместить тело****Убедитесь, что ум покинул тело [74]**

По прошествии трёх дней, перед тем как переместить тело, убедитесь, что ум его оставил. Существуют разнообразные знаки, указывающие на то, что ума уже нет в теле; они описываются **в главе 25**.

**Потяните за волосы в макушечной чакре [75]**

Как обсуждается в главе 25, если есть признаки того, что ум ещё не покинул тело, несколько раз потяните за волосы в макушечной чакре — по направлению к затылку — или сильно постучите по макушке. В любом случае, это благоприятно сделать, когда вы впервые прикоснётесь к телу.

Если сознание ещё в теле, это может помочь ему подняться к макушечной чакре и выйти из неё, что означает, что ваш близкий отправится в чистую землю, о чём я говорю на **стр. # в главе 9**.

**Проконсультируйтесь с астрологом [76]**

Обычно тибетцы консультируются с астрологами сразу же после того, как ум умершего покинул тело. С помощью астрологии можно узнать, какие практики следует выполнять, чтобы ваш близкий не переродился в низших мирах,

или помочь ему принять хорошее перерождение, например, узнать, какую стацию или тханку следует сделать от его имени. Если вы так поступите, у него будет благое перерождение либо он станет монахом или монахиней или даже великим ламой. Можно даже предсказать, где именно произойдёт такое хорошее перерождение.

Однако говорится, что это обычно работает только для простых людей: астрология не способна предсказать будущее ни великих святых, ни больших злодеев.

Вам нужно сообщить тибетскому астрологу, под каким из двенадцати знаков животных родился ваш близкий, а также дату и время его кончины, указав, в какое время суток это случилось, в какой час и т.д. Это важно для точности расчётов.

Конечно, и на Западе есть астрология, но я не уверен, что она предсказывает будущие жизни и пр.

Теперь вы можете подготовить тело к кремации или похоронам согласно инструкциям в главе 26.

## Глава 21

### ПРАКТИКИ: ЕСЛИ ВАШ БЛИЗКИЙ ВО ВРЕМЯ СМЕРТИ ЛЕЖИТ В БОЛЬНИЦЕ

Что вам потребуется

- Текст для тела
- Ступа для тела
- Молитвенное колесо для тела
- Освящённый шнурок для тела
- Написанные мантры для тела
- Практика Будды Медицины, написанная или в аудиозаписи
- Восемь молитв для блага умерших, написанные или в аудиозаписи, либо «Царь молитв»
- Любые другие практики по вашему желанию

Когда лама Еше скончался примерно в пять утра 4 марта 1984 года, в тибетский новый год, в госпитале «Сидарс Синаи»

в Лос-Анджелесе, персонал предоставил нам комнату, чтобы поместить туда Ламу, пока он пребывал в медитации. Лама находился там весь день. Я рассказываю об этом в главе 24.

Попросите администрацию больницы позволить вам как можно дольше находиться рядом с телом близкого, пусть даже всего час.

После выполнения инструкций в главе 19 сразу же после прекращения дыхания, сделайте одну из нижеследующих практик.

Возможно, вы не сможете воспользоваться всеми этими советами, но поймите все сущностные положения и постарайтесь сделать то, что в ваших силах.

#### **Помните: необходимо соблюдать тишину**

Сделайте всё возможное для того, чтобы атмосфера была спокойной и тихой. Должны быть слышны только звуки молитв и мантр.

#### **Касайтесь священными предметами**

Благословите тело текстом, ступой, молитвенным колесом, благословлённым шнурком [5-8] или написанными мантрами [58]

Как уже говорилось в главах 13 и 18, если вы ещё не прикладывали к телу близкого текст, ступу, молитвенное колесо, освящённый шнурок или написанные мантры, будет благотворным сделать это сейчас. Будьте осторожны, чтобы не потревожить тело.

#### **Молитесь и медитируйте**

**По крайней мере, прочтите имена будд [14], мантру [22] или практику [36]**

Основная практика для выполнения перед смертью, во время и после неё — это практика Будды Медицины.

Как я упомянул в практике 14 в главе 15, Будда Медицины сам обещал, что у того, кто произносит его имя или читает его мантру, исполнятся все молитвы и желания.

**Если времени больше**

**Читайте восемь молитв для блага умерших [64-71]**

Эти молитвы обычно читаются в тибетских гелугпинских монастырях, когда кто-то умирает.

**Читайте «Царя молитв» [64]**

Если вы не можете прочесть все восемь молитв, прочтите, по крайней мере, «Царя молитв». В комментариях сказано, что эта молитва содержит «сто тысяч молитв бодхисаттв, повторённые десятки бесчисленных раз». Она считается весьма, весьма действенной для очищения и накопления обширных заслуг.

И, как я упоминаю в главе 6, если вы будете читать её каждый день, вы, несомненно, переродитесь в чистой земле Будды Ами табхи, в Мире блаженства.

Существует множество и других практик, которые вы можете выполнять, в зависимости от времени и ваших предпочтений.

**Произносите имена будд [14-15]**

**Читайте мантры имён гуру [18]**

**Читайте другие мантры [19-31]**

**Читайте сутры [33-34]**

**Читайте практики вашего близкого [47]**

**Читайте очистительные практики [49-54]**

**Читайте «Гуру пуджу» [72]**

**Когда пришло время переместить тело**

**Убедитесь, что ум покинул тело [74]**

Перед тем как переместить тело, убедитесь, что ум его оставил. Существуют разнообразные знаки, указывающие на то, что ума уже нет в теле; они описываются **в главе 25**.

Потяните за волосы в макушечной чакре [75]

Как говорится в главе 25, если есть признаки того, что ум ещё не покинул тело, несколько раз потяните за волосы в макушечной чакре — по направлению к затылку — или сильно постучите по макушке. В любом случае, это благоприятно сделать, когда вы впервые прикаснётесь к телу.

Если сознание ещё в теле, это может помочь ему подняться к макушечной чакре и выйти из неё, что означает, что ваш близкий отправится в чистую землю, о чём я говорю на **стр. # в главе 9**.

Теперь вы можете подготовить тело к кремации или похоронам согласно инструкциям **в главе 26**.

**Глава 22**

**ПРАКТИКИ: ЕСЛИ ВАШ БЛИЗКИЙ  
ОТДАЛ СВОИ ОРГАНЫ**

**Что вам потребуется**

- Текст для тела
- Ступа для тела
- Молитвенное колесо для тела
- Освящённый шнурок для тела
- Написанные мантры для тела
- Практика Будды Медицины, написанная или в аудиозаписи
- Восемь молитв для блага умерших, написанные или в аудиозаписи, либо «Царь молитв»
- Любые другие практики по вашему желанию

**Тревожит ли ум удаление органов?**

Некоторые люди решают отдать свои органы другим сразу же после смерти. Тревожит ли это ум?

Кажется, что, когда врачи решают, что мозг человека мёртв, они продолжают поддерживать его на искусственном дыхании, в то же время удаляя его органы.

Для меня это вопрос. Даже если мозг уже не функционирует, если у человека есть карма дышать, это означает, что у него есть карма жить, что, естественно, значит, что его ум всё ещё находится в теле.

Также, как мы обсуждали в главе 7, даже если дыхание прекратилось и мозг не функционирует, некоторые люди могут вернуться в жизни. Это означает, что обычное определение смерти неверно. Это большой вопрос, который следует обсудить с великими знатоками медитации.

Однако, если мозг человека мёртв, он при удалении органов может ничего не чувствовать. Если при этом человек не находится в медитации, думаю, это не имеет значения.



**Будда Амитаюс**

Молитесь о том, чтобы во всех будущих жизнях ваш близкий обрел любой желаемый им жизненный срок, «уподобившись Будде Амитаюсу». **Практика 66.**

Кроме того, я считаю, что поскольку человек умирает с мыслью о помощи другим, он не будет потревожен и, следовательно, не переродится в низших мирах. Поскольку ваш близкий жертвует свои органы другим, он умирает с мыслью о благотворительности, о даянии, а это добродетель. Если перед кончиной ваш близкий пожертвовал своим телом, посвя-

тил его другим, это равнозначно жертвованию своим телом при жизни. Это всё равно что отдать свою жизнь или конечности другим, ещё будучи живым. Многие великие мастера так в действительности и поступали.

Как видите, здесь нет места ожиданиям или мирским заботам; такие люди действительно приносят себя в жертву. Поскольку у них нет мыслей о репутации, о власти, о прибылях, это является искренним даянием и свидетельствует о добродетельности ума.

Попросите администрацию больницы позволить вам как можно дольше находиться рядом с телом близкого, пусть даже всего час.

Возможно, вы не сможете воспользоваться всеми этими советами, но поймите все сущностные положения и постарайтесь сделать то, что в ваших силах.

#### **Помните: необходимо соблюдать тишину**

Сделайте всё возможное для того, чтобы атмосфера была спокойной и тихой. Должны быть слышны только звуки молитв и мантр.

#### **Касайтесь священными предметами**

Благословите тело текстом, ступой, молитвенным колесом, благословлённым шнурком (5-8) или написанными мантрами [58].

Как уже говорилось в главах 13 и 18, если вы ещё не прикладывали к телу близкого текст, ступу, молитвенное колесо, освящённый шнурок или написанные мантры, сейчас это благотворно сделать. Будьте осторожны, чтобы не потревожить тело.

#### **Молитесь и медитируйте**

**По крайней мере, прочтите имена будд [14], мантру [22] или практику [36]**

Основная практика для выполнения перед смертью, во время и после неё — это практика Будды Медицины.

Как я упомянул в практике 14 в главе 15, Будда Медицины сам обещал, что у того, кто произносит его имя или читает его мантру, исполнятся все молитвы и желания.

**Если времени больше**

**Читайте восемь молитв для блага умерших [64-71]**

Эти молитвы обычно читаются в тибетских гелугпинских монастырях, когда кто-то умирает.

**Читайте «Царя молитв» [64]**

Если вы не можете прочесть все восемь молитв, прочтите, по крайней мере, «Царя молитв». В комментариях сказано, что эта молитва содержит «сто тысяч молитв бодхисаттв, повторённые десятки бесчисленных раз». Она считается весьма, весьма действенной для очищения и накопления обширных заслуг.

И, как я упоминаю **в главе 6**, если вы будете читать её каждый день, вы, несомненно, переродитесь в чистой земле Амиабхи, в Мире блаженства.

Существует множество и других практик, которые вы можете выполнять в зависимости от времени и ваших предпочтений.

**Произносите имена будд [14-15]**

**Читайте мантры имён гуру [18]**

**Читайте другие мантры [19-31]**

**Читайте сутры [33-34]**

**Читайте практики вашего близкого [47]**

**Читайте очистительные практики [49-54]**

**Читайте «Гуру пуджу» [72]**

Вы можете продолжать практики после того как тело вашего близкого увезут для удаления органов.

**Когда пришло время получить тело**

**Убедитесь, что ум покинул тело [74]**

После удаления органов, даже хотя к телу уже прикасались, всё равно лучше убедиться, что сознание его покинуло. Существуют разнообразные знаки, указывающие на то, что ума уже нет в теле; они описываются **в главе 25**.

**Потяните за волосы в макушечной чакре [75]**

Как говорится **в главе 25**, если есть признаки того, что ум ещё не покинул тело, несколько раз потяните за волосы в макушечной чакре — по направлению к затылку — или сильно постучите по макушке. В любом случае, это благоприятно сделать, когда вы впервые прикоснётесь к телу.

Если сознание ещё в теле, это может помочь ему подняться к макушечной чакре и выйти из неё, что означает, что ваш близкий отправится в чистую землю, о чём я говорю на **стр. # в главе 9**.

Теперь вы можете подготовить тело к кремации или похоронам согласно наставлениям **в главе 26**.

**Глава 23**

**ПРАКТИКИ: ЕСЛИ ВАШ БЛИЗКИЙ УМИРАЕТ ВНЕЗАПНО**

**Что вам потребуется**

- Текст для тела
- Ступа для тела
- Молитвенное колесо для тела
- Освящённый шнурок для тела
- Написанные мантры для тела
- Практика Будды Медицины, написанная или в аудиозаписи
- Восемь молитв для блага умерших, написанные или в аудиозаписи, либо «Царь молитв»
- Любые другие практики по вашему желанию

Если ваш близкий внезапно умирает дома или там, где вам никто не мешает, существуют разнообразные практики, которые вы можете выполнить до того, как вызвать неотложную службу.

Даже если он умрёт в публичном месте, всё равно вы успеете что-то сделать до того, как тело увезут.

После выполнения наставлений **в главе 19**, как только дыхание прекратилось — или когда вы только что обнаружили тело близкого — выполните одну из нижеследующих практик.

Возможно, вы не сможете воспользоваться всеми этими советами, но поймите все сущностные положения и постарайтесь сделать то, что в ваших силах.

***Благословите священными предметами***

***Благословите тело текстом, ступой, молитвенным колесом, освящённым шнурком [5-8] или написанными мантрами [58]***

Как уже говорилось в главах 13 и 18, положите на тело близкого священный предмет или написанные мантры. Но будьте очень осторожны, чтобы не потревожить тело.

***Молитесь и медитируйте***

***По крайней мере прочтите имена будд [14], мантру [22] или практику [36]***

Основная практика для выполнения перед, во время и после смерти — это практика Будды Медицины.

Как я упомянул в практике 14 в главе 15, Будда Медицины сам обещал, что у того, кто произносит его имя или читает его мантру, исполнятся все молитвы и желания.

***Если времени больше***

***Читайте восемь молитв для блага умерших [64-71]***

Эти молитвы обычно читаются в тибетских гелугпинских монастырях, когда кто-то умирает.

***Читайте «Царя молитв» [64]***

Если не можете прочесть все восемь молитв, прочтите, по крайней мере, «Царя молитв». В комментариях сказано, что эта молитва содержит «сто тысяч молитв бодхисаттв, повторённые десятки бесчисленных раз». Она считается весьма действенной для очищения и накопления обширных заслуг.

И, как я упомянул **в главе 6**, если вы будете читать её каждый день, вы, несомненно, переродитесь в чистой земле Амиабхи, в Мире блаженства.

Существует множество и других практик, которые вы можете выполнять, в зависимости от времени и ваших предпочтений.

***Произносите имена будд [14-15]***

***Читайте мантры имён гуру [18]***

***Читайте другие мантры [19-31]***

***Читайте сутры [33-34]***

***Читайте практики вашего близкого [47]***

***Читайте очистительные практики [49-54]***

***Читайте «Гуру пуджу» [72]***

***Когда пришло время переместить тело***

***Убедитесь, что ум покинул тело [74]***

Перед перемещением тела убедитесь, что ум его покинул. Существуют разнообразные знаки, указывающие на то, что ума уже нет в теле; они описываются **в главе 25**.

**Помогите уму покинуть тело: потяните за волосы в макушечной чакре [75]**

Как говорилось в главе 25, если есть признаки того, что ум ещё не покинул тело, потяните несколько раз за волосы в макушечной чакре — по направлению к затылку — или сильно постучите по макушке. В любом случае, это благоприятно сделать, когда вы впервые прикоснётесь к телу.

Если сознание ещё в теле, это может помочь ему подняться к макушечной чакре и выйти из неё, что означает, что ваш близкий отправится в чистую землю, о чём я говорю на стр. # в главе 9.

Теперь вы можете подготовить тело к кремации или похоронам согласно наставлениям в главе 26.

**Глава 24**

**ЕСЛИ У ВАШЕГО БЛИЗКОГО ВЫСОКИЕ СВЕРШЕНИЯ И ВО ВРЕМЯ СМЕРТИ ОН МЕДИТИРУЕТ**

**Не тревожьте медитирующего**

Как я говорил в главе 10, люди с высокими тантрическими свершениями могут пребывать в медитации на ясный свет в единении с пустотой сколько пожелают — час, три дня, много месяцев; некоторые йогины остаются в медитации на ясный свет в своих скитах на целые годы.

Если ваш близкий находится в медитации, вы не должны его тревожить.

Лицо медитирующего сияет, оно спокойно и даже — блаженно; он выглядит великолепно, совершенно не так, как обычные умирающие. Иногда даже кажется, что на кончике его носа видно свечение. Пока он пребывает в медитации, даже если его дыхание прекратилось, нет никакого запаха разложения. От него пахнет точно так же, как и при жизни. Либо, как я уже говорил, от его тела даже может исходить сладкий аромат.

В «Тибетских церемониях для умерших» автор говорит, что по поводу человека, пребывающего в медитации, нет нужды обращаться к астрологу за консультацией о том, ког-

да перемещать его тело, пока медитация не закончена, иначе есть риск, что астролог порекомендует переместить тело, хотя в нём ещё остаётся сознание.

**Если обстоятельства требуют перемещения тела**

Однако если медитация ещё не завершена, но по различным причинам, например, по законам страны, вы вынуждены перевезти тело в другое место, вам следует попросить близкого прекратить медитацию. Прося его об этом, вы можете поднести ему музыку с использованием цимбал, колокольчика, дамару и пр., как посоветовал мне Сонг Ринпоче, когда ламе Еше находился в медитации. Либо вы можете прочесть текст коренной тантры Гухьясамаджа. Более простой вариант — подержать дымящуюся благовонную палочку очень близко у носа медитирующего. И очень благоприятно читать молитвы о его перерождении в чистой земле.



Лама Тхубтен Еше. Массури, Индия, 1973 год.  
Лама скончался в марте 1984 года  
и пребывал в медитации много дней.

В случае некоторых святых, таких как Линг Ринпоче и Лама Еше, даже хотя их тела несколько раз перемещали, их медитация не прекращалась и они не были потревожены. Как я уже говорил, Линг Ринпоче медитировал тринадцать дней после прекращения дыхания.

### *Лама Еше пребывал в медитации много дней*

Как я упомянул в главе 21, лама Еше скончался в госпитале «Сидарс Синаи» в Лос-Анджелесе, в чудесной больнице. Перед уходом Ламы медсёстры пристально наблюдали за ним всю ночь. Как только сердце Ламы остановилось, в палату вбежали люди с дефибриллятором и захотели попытаться его реанимировать. В палате царила суматоха. Ранее я спрашивал совета Сонга Ринпоче, который навещал Ламу, но в тот момент находился в Швейцарии, и он сказал, что нужно сделать всё возможное для его спасения. Дефибриллятор — очень мощное средство: от его воздействия тело резко подсакивает. Лама на мгновение открыл глаза, но затем его тело снова упало. Тогда врач сказал, что надежды не осталось. Было около пяти часов утра.

Это был первый случай, когда я находился рядом с умершим на Западе; у меня не было опыта. По всей видимости, тело отвозят в морг, где его готовят. Но я решил, что нам этого не нужно; это для обычных людей, а не для тех, кто, подобно Ламе, находится в состоянии медитации.

Как бы то ни было, Лама весь день пребывал в медитации в отдельной комнате. Ближе к вечеру мы уже не могли там оставаться, и я спросил Ринпоче, как вывести Ламу из медитации. Как я упомянул, Ринпоче посоветовал мне воспользоваться ритуальными музыкальными инструментами, поэтому я сделал три простираания, позвонил в колокольчик и попросил Ламу остановить медитацию. Я также прочёл молитву о перерождении в чистой земле из практики Ваджрайогини и коснулся макушки Ламы (практика 75).

Конечно, Лама во всём этом не нуждался, так как уже обрёл ясный свет и иллюзорное тело, все высшие свершения. В комнате горела свеча, и один из присутствовавших учени-

ков сказал, что заметил, как из её огонька выпрыгнул второй огонёк — сам я этого не видел.

Тело Ламы поместили в гроб, обложили льдом и перевезли в морг. На следующий день один из учеников отвёз его более чем на 50 км к северу в центр Ламы «Институт Ваджрапани» возле Болдер Крика, очень медленно, что заняло много часов.

Когда тело Ламы готовили к огненной пудже (см. главу 27), Лосанг, который был одним из монахов первого гелугпинского монастыря у ступы Будханатх в Непале и знал ритуалы, доложил Сонгу Ринпоче, что, хотя тело пролежало в гробу много дней, конечности Ламы оставались гибкими, и только во время подготовки из тела Ламы вышла белая бодхичитта.

Иными словами, кажется, Лама провёл в медитации, по крайней мере, пять дней, хотя тело много раз перемещали — из госпиталя в морг, затем долго везли из Лос-Анджелеса в Болдер Крик, а после этого готовили к огненной пудже. Сонг Ринпоче был очень удивлён.

### *Когда ум медитирующего оставляет тело*

Когда медитация закончена — иными словами, когда ум покидает тело — от тела медитирующего начинает исходить запах. С другой стороны, сколь долго бы его ум ни оставался в теле — дни, месяцы или даже годы — может не быть никакого запаха.

Выход из тела красной и белой капель, как и у обычных людей, — это также признак того, что ум медитирующего оставил тело. Но необязательно должны выходить обе капли, как это и случилось с самим Ламой, а также с Ген Джампой Вангду, другом Ламы, который скончался в Дхарамсале вскоре после Ламы.

Ген Джампа Вангду был одним из моих учителей, от которого я получил устную передачу практики под названием «чулен», также известную как «извлечение сущности». Йогини, находящиеся в уединённых местах, изготавливают такие пилюли из сущности цветов, минералов и пр. и могут долгое

время питаться только ими. Они не нуждаются ни в какой пище, то есть у них остаётся больше времени на медитацию.

Как бы то ни было, после того как я отвёз мощи Ламы в Швейцарию для того, чтобы Сонг Ринпоче их благословил — хотя, разумеется, Лама в этом не нуждался — я отправился в Дхарамсалу на учения Его Святейшества Далай-ламы. На следующий день после завершения учений состоялась пуджа долгой жизни Его Святейшества, но я на ней не был, потому что в тот день рано утром после пребывания в медитации в течение трёх дней скончался Ген Джампа Вангду.

Вместе с одним тантрическим монахом я проверил, вышла ли бодхичитта. Похоже, вышла только белая бодхичитта, но не красная. Он не только с большим успехом осуществил три основы пути, преданность гуру и пр., но также и шесть йог Наропы и испытал запредельное недвойственное единение великого блаженства и пустоты.

Другим знаком того, что ум покинул тело медитирующего, сидит он или лежит, является движение его головы. Также обычно меняется цвет лица, оно темнеет, но лицо Ген Джампы Вангду по-прежнему сияло, как и при жизни, и никаких изменений не было. Когда его тело перевезли в место для кремации за затворническим центром «Тушита», один из его учеников сильно беспокоился о том, что Геше-ла мог быть ещё жив. Он попросил Кирти Ценшаба Ринпоче прийти, прочитать молитвы и проверить. Ринпоче просто взглянул на лицо Геше-ла и сразу же сказал, что его медитация закончена.

Также, кажется, Ген Джампа Вангду выбрал для своего ухода день пуджи долгой жизни Его Святейшества Далай-ламы, чтобы Его Святейшество прожил дольше. Иными словами, он отдал свою жизнь за Его Святейшество.

***Великие знатоки медитации могут выбрать, куда отправиться после смерти***

Многие великие практикующие достигли просветления в промежуточном состоянии или отправились в чистую землю. Многие другие вновь воплощаются в человеческом теле, чтобы помогать живым существам, как это сделал лама Еше.

Такие великие йогини как Лама могут выбрать своих родителей и среду, в которой переродятся, и дети, которыми они станут, будут совершенно отличаться от обычных людей.

**Глава 25  
УБЕДИТЕСЬ, ЧТО УМ ПОКИНУЛ ТЕЛО  
ПЕРЕД ЕГО ПЕРЕМЕЩЕНИЕМ**

***Убедитесь, что ум покинул тело [74]***

Перед тем, как переместить тело вашего близкого важно убедиться, что его сознание уже ушло. Существуют различные знаки, указывающие на то, что ум уже покинул тело.

Это знаки видны как у обычных людей, так и у практиков медитации.

***Больше нет тепла в области сердца***

Самый лёгкий и распространённый способ проверить, покинул ли ум тело, — это приставить ладонь к месту непосредственно над сердечной чакрой, не касаясь тела. Если вы почувствуете там тепло, то, даже если все остальные части тела похолодели, сознание ещё в теле.

***Из тела выходят белая и красная капли***

Как говорилось в теме о процессе смерти на *стр. # в главе 9*, сознание оставило тело, когда у мужчины из нижней чакры выходит белая капля (беловатая жидкость), а из носа — красная капля (розоватая жидкость); у женщины всё происходит наоборот.

Обе капли не всегда выходят из тела, иногда только одна; а бывает и так, что из-за хронической или длительной болезни не выходит ничто.

***Тело начинает пахнуть***

Когда тело начинает издавать запах, напоминающий запах протухшего мяса, это признак того, что сознание его покинуло. Один лама, у которого есть опыт помощи умирающим, говорит, что сразу после выхода сознания от тела начи-

нает исходить очень специфический запах. Тела больных уже пахнут, но когда их покидает сознание, по его словам, запах совсем другой, ужасный, какой-то очень тяжёлый — иногда люди называют его «запахом смерти».

**Плоть не реагирует**

Другим знаком того, что ум покинул тело, — это когда вы нажимаете пальцами на часть тела, и плоть более не упруга — на ней остаются отпечатки ваших пальцев.

**Движение головы**

У медитирующего ещё одним знаком того, что ум покинул тело, как я говорил в главе 24, является движение его головы, вне зависимости от того, сидит он или лежит.

**Потяните за волосы в макушечной чакре [75]**

Если есть признаки того, что ум ещё не покинул тело, несколько раз потяните за волосы в макушечной чакре — по направлению к затылку — или сильно постучите по макушке. В любом случае, это благоприятно сделать, когда вы впервые прикоснётесь к телу.

Если сознание ещё в теле, это может помочь ему подняться к макушечной чакре и выйти из неё, что означает, что ваш близкий отправится в чистую землю, о чём я говорю в главе 9.

**Трупное окоченение**

После прекращения дыхания, но до того как сознание покинет тело, возможны признаки трупного окоченения. Если это произошло и после проверки с использованием вышеупомянутых методов вы считаете, что ум всё ещё в теле, рекомендуется сделать подношение «сур» (практика 82) рядом с телом, что может помочь человеку вернуться к жизни.

**Часть пятая  
ПРАКТИКИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ  
ПОСЛЕ ВЫХОДА УМА ИЗ ТЕЛА**



**Будда Намгьялма**

Любой, кого коснётся ветер, ранее подувший на мантры Намгьялмы, написанные на материи или на бумаге, очистится от неблагодатной кармы. **Практика 77.**

**Глава 26  
КАК ПОДГОТОВИТЬ ТЕЛО ВАШЕГО БЛИЗКОГО  
К КРЕМАЦИИ ИЛИ ПОХОРОНАМ**

**Оросите тело вашего близкого благословлёнными зёрнами, водой и пр. [77]**

Возьмите немного зёрен кунжута, горчицы, духов, воды, талька или чего-нибудь подобного. Затем двадцать один раз прочтите мантру Намгьялмы (**практика 25 в главе 15**) — лучше длинную, но подойдёт и краткая — или любую мантру, которую вы знаете, такую как мантра Будды Сострадания (**практика 21 в главе 15**).

Благословив своё дыхание начитыванием, теперь подуйте на семена или воду и пр. Оросите этим тело.

Я обычно держу при себе большой пакет с горчичными зёрнами или с детской присыпкой. Каждый день, начитав тысячи различных мантр, я дую на порошок или зёрна, чтобы их благословить. Я использую их каждый раз, когда вижу мёртвых насекомых или животных, либо для умерших людей. И вы можете поступать так же. Вы также можете посылать благословлённые зёрна другим людям, чтобы они пользовались ими, когда кто-то умирает.

Мантра Намгьялмы особенно могущественна для очищения неблагодой кармы. Например, любой, кого касается ветер, подувший на мантры, написанные на бумаге или на ткани и помещённые на вершину горы, будет очищен от своей неблагодой кармы. Обхождение вокруг ступы, содержащей мантру, очищает карму перерождения в горячих адах.

**Благословите тело вашего близкого  
написанными мантрами [58]**

Если вы ещё не прикладывали написанные мантры на тело вашего близкого, теперь это сделать особенно благотворно.

Вы можете использовать одиннадцать мантр, которые я напечатал, как обсуждалось **в главе 18**; либо мантру Намгьялмы (**практика 25 в главе 15**), одну из лучших для использования — вы можете использовать малую защитную мантру из «Набора предметов для освобождения». Если хотите, используйте любую из пяти великих (**практика 31**) или десяти мощных мантр (**практики 21-30**).

Вы можете прикладывать листочки с мантрами к любой части тела, чтобы слова касались кожи, либо натирать ими тело.

Либо вы можете класть на тело рулоны с мантрами — например, на голову.

Или же можно оборачивать рулоны с мантрами вокруг тела, к примеру, вокруг груди, как, по словам Кирти Ценшаба Ринпоче, это делают в Амдо в Тибете, где для этого используют мантру Митругпы.

Вы должны оставить мантры на теле при его погребении или кремации. Это поможет очистить неблагодую карму или получить хорошее перерождение. Также это можно делать и для животных.

**Помните**

Если тело предстоит похоронить, оставьте немного волос или ногтей — достаточно несколько маленьких прядей или кусочков ногтей — для благословения в ходе церемонии джангва, **практика 78 в главе 28**.

Если вместо этого у вас сохранился прах, вам нужна лишь его маленькая горстка для благословения.

**Глава 27  
ПОХОРОННАЯ СЛУЖБА**

Вы можете пригласить для проведения церемонии ламу, монаха или монахиню. Используйте любую из практик, рекомендуемых для выполнения в течение сорока девяти дней после смерти близкого (**см. главу 29**). Либо можете выбрать отдельные строфы из этих различных практик.

Вы можете начать с мотивации и затем поговорить о непостоянстве. Кроме того, вы можете поговорить о жизни вашего близкого и порадоваться всем его благодеяниям.

Используйте для церемонии любую структуру, подходящую вашей культуре, включая молитвы и учения.

**Поднесите светильники,  
цветы от имени вашего близкого [84]**

Вы можете соорудить алтарь с изображениями гуру вашего близкого и статуями будд и также сделать обширные подношения. Участвовать в этом могут все. Как я упоминаю в главе 29, можно использовать свечи, масляные светильники или электрические лампочки. Также вы можете сделать другие подношения, такие как чашечки с водой или цветы.

**Читайте мантру Будды Медицины [14], имена [22]  
или практику [36]**

Как всегда, лучшей практикой для вашего близкого и вас является практика Будды Медицины. Вы можете прочесть всё это вместе.

### **Посвятите заслуги «Царём молитв» [64]**

В конце все могут посвятить заслуги обретению вашим близким драгоценной человеческой жизни или его рождению в чистой земле Амиабхи чтением «Царя молитв» или даже нескольких строф из этого текста.

### **Помните**

Как я говорил **в главе 26**, если вам предстоит кремировать тело вашего близкого, не забудьте сохранить немного праха либо немного волос или ногтей, если тело будет похоронено. Вы можете благословить останки с помощью практики джангва, о чём я упоминаю **в главе 28**.

### **Похоронная огненная пуджа ламы Еше**

Именно это я и сделал со всеми мощами ламы Еше после подношения огненной пуджи в «Институте Ваджрапани» в Калифорнии. Я отвёз мощи в Швейцарию и попросил Сонга Ринпоче благословить их ритуалом джангва — хотя, конечно, как я уже говорил, благодаря своим свершениям Лама в этом не нуждался.

Затем мощи были разделены и распределены по центрам во всём мире. Ученикам раздали прах и сделали с ним цаца, и поместили его на свои алтари (**см. практику 79**). Они также получили прах в маленьких капсулах — витамины для укрепления слабого ума!

Церемония, которую мы провели для Ламы, была огненной пуджей Ямантаки. Отовсюду съехались ученики. Геше Сопа прибыл из Висконсина, а геше Тинлей, один из братьев ламы Еше, — из Австралии, где он был резидентным учителем в «Институте Ченрези».

Я пригласил Сонга Ринпоче вновь приехать из Швейцарии. Перед огненной пуджей мы много дней выполняли практики, включая самопосвящение в мандалу тела Херуки,

Ваджрайогини, «Гуру пуджу», и все вместе поднесли цог Ваджрасаттвы, написанный Ламой (**практика 53**) с простираниями перед Тридцатью пятью Буддами покаяния (**практика 49**). Мы сделали эти практики не ради Ламы, а ради себя.

Наконец, мы были готовы поднести святое тело Ламы огню. По эскизу Сонга Ринпоче была построена особая кремационная ступа. Ламу облекли в одежды самопосвящения, посадили на стул, прочно привязав к нему святое тело, а затем отнесли на место кремации и поместили в ступу. Ринпоче сделал многое сам, собственноручно заложив кирпичи, обложив святое тело ламы брёвнами в нижней части ступы, а затем участвуя в сооружении верхней части и проделывания в ней отверстий для подношений огненной пуджи. Всё прошло исключительно успешно, в начале, в середине и в конце — так аккуратно и безупречно!

## **Глава 28**

### **КАК БЛАГОСЛОВИТЬ ПРАХ ВАШЕГО БЛИЗКОГО И ЗАЛОЖИТЬ ЕГО В СВЯЩЕННЫЕ ПРЕДМЕТЫ**

#### **Благословите прах, волосы, ногти и пр. вашего близкого практикой джангва [78]**

Как можно раньше после окончания похоронной службы вы должны организовать практику джангва, в ходе которой вы останки — как я говорил, вам потребуется лишь небольшое количество праха или костей, волос, ногтей и пр. — призывается мудрость Будды, тем самым их очищая и благословляя.

Хранение неблагословлённого праха вашего близкого не приносит никакого блага ни мёртвым, ни живым. И напротив, по словам Кирти Ценшаба Ринпоче, когда прах очищен и благословлён джангвой, он превращается в мощи или в священный предмет.

Даже если человек умирает с недобродетельными мыслями, что обычно означает прямую дорогу в низшие миры, и находится в промежуточном состоянии, опора на такие методы как джангва может помочь ему сменить направление и вместо этого обрести человеческое тело или даже попасть

в чистую землю. Он на пути в низшие миры, но благодаря силе Ваджрасаттвы, могуществу слов Будды и силе сосредоточения ламы или человека, проводящего практику, маршрут его путешествия внезапно меняется.

### **Кто может выполнять практику?**

Практику джангва обычно выполняют опытные ламы. Вы можете попросить ламу в ближайшем к вам тибетском буддийском центре провести эту церемонию либо попросить о том же монахов или монахинь. Если вам не удаётся пригласить ламу или сангху, вы можете сделать эту практику вместе с друзьями.

Изначально практика джангва проводилась в связи с Буддой Кюнригом, который, как упоминалось **в практике 27**, известен как царь божеств, очищающих низшие миры. Позже джангву стали проводить и с другими буддами: Буддой Медицины, Ваджрайогини, Майтреей и пр. Практика, которую я рекомендую, связана с Буддой Медицины.

В конце практики джангва есть пхова — перенос сознания в чистую землю.

### **Делайте ца-ца, статуи или ступы с использованием благословлённого праха [79]**

Теперь вы можете сделать даже ещё больше для блага вашего близкого. Благословив прах практикой джангва, вы можете поместить его в священные предметы, такие как ца-ца, ступы или статуи, что принесёт огромное благо вашему близкому и вам. Вы сами можете оплатить создание этих священных предметов.

Некоторые говорят, что прах обычных людей нельзя помещать в священные предметы, но, как обсуждалось **в практике 78**, посредством практики джангва в него призывается мудрость будд, очищая его и тем самым благословляя. Это также отмечается в «Тибетских церемониях для умерших».

Включение благословлённого праха в ца-ца или другие священные предметы создаёт невообразимые заслуги вашему близкому, и также вам самим. Обычно люди прино-

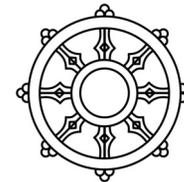
сят цветы или зажигают светильники для своих близких на кладбище, однако это не накапливает никаких заслуг и даже не является добродетелью. Но теперь, делая подношение священному предмету, вы создаете колоссальные заслуги.

Вы можете решить, к какому Будде прибегнуть — например, к Будде Медицины, Амитабхе или к Будде Сострадания — либо можете попросить ламу или астролога определить, какой из будд окажет наибольшее воздействие на освобождение вашего близкого. Либо вы можете построить ступу.

В качестве альтернативы можете попросить Дхарма-центры сделать для вас священные предметы. Для этой цели в Австралии, Индии, Новой Зеландии и Соединённых Штатах учреждены Дхарма-центры ФПМТ, где можно делать священные предметы и хранить их в мемориальных храмах, которые вы затем посещаете и делаете им подношения.

### **Развейте благословлённый прах на ветру или бросьте его в воду [80]**

Если хотите, вы также можете развеять некоторое количество благословлённого праха на ветру с высокой горы или бросить его в море, озеро, реку и пр. Все живые существа, которых будет касаться прах в воздухе или в воде, будут очищаться от своих завес и неблагой кармы.



Глава 29

**ПРАКТИКИ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ  
В ТЕЧЕНИЕ СОРОКА ДЕВЯТИ ДНЕЙ ПОСЛЕ СМЕРТИ**

После того как ум покинул тело вашего близкого, ему может потребоваться до сорока девяти дней на принятие нового рождения. В течение этих семи недель по традиции читают молитвы, проводят пуджи, делают подношения и т.д. Всё это посвящается умершему человеку.

Как я упоминал в главе 18, когда люди, заботящиеся о человеке, делают практики коллективно, блага от этого гораздо больше.

В идеальном случае, конечно, лучше всего выполнять практики и читать молитвы для вашего близкого все семь недель, днём и ночью.

Когда лама Пасанг скончался в Копане, лама Лхундруп собрал трёх или четырёх монахов, которые непрерывно читали обширную практику Будды Медицины, целыми днями, все сорок девять дней.

Некоторые люди делают практики раз в неделю в течение семи недель; другие же ежедневно. Сделайте то, что в ваших силах.

**Четыре возможности того, что может произойти с умом после выхода из тела**

*Карма, активированная во время смерти, была добродетельной, и ум всё ещё находится в промежуточном состоянии.*

Вы можете молиться о том, чтобы ваш близкий родился в чистой земле, где сможет достичь просветления, либо обрёл совершенное человеческое тело и встретился с безупречно сведущим гуру Махаяны и махаянскими учениями и затем достиг просветления.

*Карма, активированная во время смерти, была добродетельной, и ум уже воплотился в мире людей или в чистой земле.*

В этом случае всё равно благотворно читать молитвы и делать практики. Посвящайте все заслуги от выполнения этих практик умершему человеку.



**Будда Митругпа**

Мантру Будды Митругпы (здесь он с Тридцатью пятью Буддами покаяния), который имеет силу очищать кармические завесы, можно созерцать, читать или использовать для благословения тела вашего близкого. **Практики 1, 2, 24, 58, 87.**

*Карма, активированная во время смерти, была недобродетельной, и ум всё ещё находится в промежуточном состоянии.*

Это означает, что человек переродится в низших мирах. Возможно, молитвы и практики могут помочь уму сменить направление и вместо этого обрести человеческое тело или даже попасть в чистую землю — такие практики, как пхова (**практики 62 и 81**) и джангва (**практика 78**), как я упоминал в **главах 6 и 9**.

*Карма, активированная во время смерти, была недобродетельной, и ум уже воплотился в низших мирах.*

Опять же, в этом случае даже возможно освободить человека от низших миров, как я говорю об этом в связи с Буддой Кюнригом (**практика 27**) и джангвой (**практики 78**).

**Молитесь и медитируйте**

**Читайте практику Будды Медицины [36]**

Как я упоминал, основная практика для выполнения перед смертью, во время и после неё — это практика Будды Медицины. Блага от неё невероятны и для вашего близкого, и, конечно, для вас.

Как обсуждалось, лучше всего, если члены семьи и друзья будут делать её ежедневно все семь недель, днём и ночью, с более обширными пуджей и подношениями (см. практику 84) в конце каждой недели. Либо вы можете делать практику раз в неделю в течение семи недель. В ходе заключительной пуджи должны быть сделаны более обширные подношения, а в конце вам необходимо прочесть «Царя молитв» (практика 64).

**Читайте восемь молитв для блага умерших [64-71]**

Эти молитвы обычно читаются в гелугпинских тибетских монастырях, когда кто-то умирает.

**Читайте «Царя молитв» [64]**

Если вы не можете прочесть все восемь молитв, прочтите, по крайней мере, «Царя молитв». В комментариях сказано, что эта молитва содержит «сто тысяч молитв бодхисаттв, умноженные на десять бесчисленных раз». Она считается весьма, весьма действенной для очищения и накопления обширных заслуг.

**Попросите ламу провести пхову либо сами практикуйте с друзьями пхову Амитабхи от ламы Еше [81]**

**Если практику проводит лама:** если пхову ещё не сделали — либо ваш близкий (практика 48 в главе 16) либо лама, как только дыхание прекратилось (практика 62 в главе 19) — теперь её может выполнить лама.

Как я упоминал в практике 62, если между умирающим человеком и его гуру существует очень сильная связь, в некоторых ситуациях гуру может увести его ум прочь от дурного и направить к добродетели — даже если сознание человека находится в промежуточном состоянии — чтобы он принял хорошее перерождение или даже попал в чистую землю.

Когда высокий лама переносит чьё-то сознание в чистую землю, происходит множество особых знаков, такие как радуги в небе или белый свет, исходящий от тела человека.

**Если практику проводите вы с друзьями:** если вам не удалось пригласить ламу, вы с друзьями в Дхарме сами можете провести пхову Амитабхи, которую сочинил лама Еше.

Однажды я спросил Кирти Ценшаба Ринпоче, как сделать практику пховы действенной. Ринпоче сказал, что во время нашей ежедневной практики Ваджрасаттвы мы должны представлять живых существ в нашем сердце на лунном диске и затем, делая очистительную медитацию, визуализировать, что из Ваджрасаттвы исходят лучи нектара и входят в сердца живых существ, их очищая. По словам Ринпоче, так мы сможем удачнее перенести чьё-то сознание в чистую землю.

Кирти Ценшаб Ринпоче сказал, что практика станет более действенной и мощной, если перед ней вы проведёте медитацию на Будду Медицины. Вы произносите имена семи Будд Медицины и мантру — и то, и другое включено в эту практику. Ринпоче сам так и делает. Помню, много лет назад, когда умерла одна из собак в затворническом центре «Тушита» в Дхарамсале — у нас там было много собак — Ринпоче вначале сделал практику Будды Медицины. Во время неё я прочёл каждое из семи имён по семь раз.

Обычно перед практикой пховы Будды Амитабхи необходимо получить в неё посвящение, но если у вас есть вера в Дхарму, вам можно выполнять пхову без посвящения, особенно — с мотивацией помочь вашему близкому.

В наше время много людей интересуется развитием хосписов, особенно на Западе. Практика пховы — необычайное служение, которое они могут предложить другим.

**Делайте подношение «сур» [82]**

После смерти всем существам, за исключением тех, кто находится в мире без форм, приходится пройти через промежуточное состояние. Поскольку в нём у них тонкие тела, как говорилось в главе 9, их единственной пищей являются

запахи — это всё, что у них есть. Их называются «питающими запахами».

Превосходно делать им подношение запаха пищи с практикой, называемой «сур». Тибетское слово «сур» означает запах жареной ячменной муки. Чоден Ринпоче советовал делать эту практику трижды в день — утром, днём и вечером.

У этой практики масса преимуществ. Она умиротворяет препятствия. Это подношение Гуру, Будде, Дхарме и Сангхе. Это практика даяния всем существам в шести мирах, в особенности существам в промежуточном состоянии, которые скончались в человеческом и других мирах и ещё не переродились. Вы расплачиваетесь за свои кармические долги. Это возможность помочь умершему переродиться в чистых землях. Это причина успешного исполнения любых ваших желаний.

Выполняя эту практику, вы накапливаете обильные заслуги, очищаете препятствия, и все ваши желания исполнятся согласно святой Дхарме; вы завершите два накопления (заслуг и мудрости) и, в конечном итоге, достигнете просветления.

Рибур Ринпоче рассказывал историю о людях, которые много лет были в тюремном заключении в Тибете. Им давали очень мало пищи: блюдо под названием «тьен мо-мо», но на самом деле не мо-мо, а крошечные кусочки муки в жидком супе, представляющем собой просто воду. Заключённые сильно страдали от голода и, выходя из своих камер, искали в полях кости, которые затем жевали. Даже это, по словам Ринпоче, давало им много сил и меняло их тела. Они также ворошили палками экскременты китайского персонала в поисках непереваренной фасоли и её ели.

Китайская кухня находилась неподалёку, поэтому голодающие тибетские узники могли чувствовать запах жареной пищи. Этот тибетец сказал, что запах им очень помогал! Он их насыщал. После освобождения он решил ежедневно подносить «сур» духам, «питающимся запахами», из-за того голода, что он когда-то пережил, и того факта, что ему приносил большую пользу один запах пищи.

Существует много других практик, которые вы можете делать в течение сорока девяти дней.

**Читайте «Сутру сердца» [33] или «Сутру ваджрного отсечения» [34]**

**Медитируйте на тонглен, даяние и принятие [38]**

**Вы можете проводить сеансы тонглен с начитыванием мантры Будды Сострадания [практика 21]**

**Поднесите цог Ваджрасаттве от ламы Еше или основному божеству вашего близкого [53]**

Очень хорошо подносить цог Ваджрасаттве — делать практику, которую сочинил лама Еше. Либо вы можете просто начитывать мантру Ваджрасаттвы.

**Читайте «Гуру пуджу» [72]**

Как уже говорилось, «Гуру пуджа» — невероятная практика. В неё входит всё, включая пхову.

Вы можете читать только раздел Прибежища. Какими бы практиками вы ни занимались — джангвой, пховой, самопосвящением — их основой является Прибежище, опора на Будду, Дхарму и Сангху. Поэтому горячо принимайте Прибежище в Гуру-Будде, которого следует представлять над головой вашего близкого, — либо вы можете визуализировать всё поле заслуг или одного Будду Шакьямуни.

Затем, читая несколько кругов на чётках каждую из мантр Прибежища, молитесь, чтобы Прибежище мгновенно очистило всю неблагую карму вашего близкого, и он переродился в чистых землях будд или обрёл совершенную человеческую жизнь.

**Читайте самопосвящение основного божества вашего близкого [54]**

**Практикуйте огненную пуджу Дордже Кхадро или любую другую огненную пуджу [83]**

У практики Дордже Кхадро множество преимуществ. Она мощно очищает загрязнения и неблагую карму, восстанавливает нарушенные самаи и обеты и устраняет препятствия.

Я получил передачу на эту практику от ламы Еше в Копане. Она очень почитается и несёт в себе великие благословения как наставление, данное Ваджрадхарой о достижении успеха.

***Проведите затворничество, например, по посту ньюнгне [73]***

В течение этих сорока девяти дней было бы замечательно провести некоторое время в затворничестве, таком как пост ньюнгне, посвятив его умершему человеку.

Как я упомянул **в главе 20**, при этом вам нужно либо визуализировать себя в облике Будды Сострадания, либо созерцать его перед собой, и затем, когда читаете мантру, длинную или краткую (**практика 21**), нужно представлять, что из сердца Ченрези исходят мощные лучи нектара, очищая вашего близкого и всех живых существ.

Вы можете прочесть сто тысяч мантр или сколько пожелаете.

В качестве альтернативного варианта можете провести затворничество по основному божеству вашего близкого — Ваджрасатве, Будде Медицины или любое другое затворничество по вашему желанию.

***Подносите***

***Подносите светильники, цветы и т.д. от имени вашего близкого [84]***

Хорошо делать подношения светильников Трём Драгоценностям от имени умершего человека, особенно в конце каждой из семи недель. При этом вы можете использовать свечи, масляные светильники или электрические лампочки. Можете также делать другие подношения — чашечки с водой или цветы.

Среди тибетцев очень распространено подносить сотни, даже тысячи, светильников: для них эта практика имеет большое значение. Они делают подношения дома, где находится умерший, но также отправляются в монастыри, где много драгоценных священных предметов.

Они делают это не только, когда умирает член семьи, но и постоянно, для накопления заслуг. Иногда, когда нет возможности поднести отдельно масляные светильники, они приносят контейнеры с жидким маслом, обходят все горящие светильники и подливают немного масла в каждый. Таким образом свет подносится непрерывно, в каждом храме и алтарной комнате. Это создаёт огромные заслуги.

В Тибете они идут к самой драгоценной исторической статуе Будды Шакьямуни в Лхасе, которая была сделана во времена Будды. Каждый день люди выстраиваются в очереди, чтобы сделать подношения или вознести молитвы. В Индии они отправляются к Великой ступе в Бодхгае и делают сотни тысяч подношений масляных светильников. Они посещают все священные объекты.

***Подносите деньги от имени вашего близкого [85]***

Подношение денег создаёт невообразимые заслуги, которые вы можете посвятить своему близкому. Вы можете делать эти подношения в священные дни по тибетскому лунному календарю, такие как дни Будды, когда заслуги приумножаются в сто миллионов раз.

Если, скажем, вы поднесли один доллар, вы накопите заслуги подношения ста миллионов долларов. Если вы поднесли одну чашку чая монаху или монахине в монастыре, это всё равно что поднести сто миллионов чашек чая.

Много лет назад я начал откладывать деньги для спонсирования пудж и возведения ступ и молитвенных колёс. Мы начали с пудж, и теперь у нас есть «Фонд пудж ФПМТ», основная цель которого — совершение подношений монастырям, таким как Сера, Ганден и Дрепунг, которые все вместе насчитывают шесть колледжей, в особенности — подношение чая и завтрака, а также небольшой суммы в рупиях каждому монаху по время пуджи.

***Вы также можете сделать подношения:***

- «Фонду пудж ФПМТ»;
- гуру вашего близкого или вашему собственному гуру;

- монашеской сангхе;
- студентам-мирянам, у которых те же гуру, что и у умершего человека;
- Дхарма-центру — иными словами, месту, где люди могут медитировать на путь, изучать Дхарму, очищать ум и накапливать заслуги;
- больным, бедным или бездомным;
- различным благотворительным организациям;
- организациям, заботящимся о животных.

### Спонсируйте

#### Спонсируйте деятельность по Дхарме с помощью денег вашего близкого [86]

Есть много способов использовать деньги вашего близкого, чтобы ему помочь.

#### Например:

- вы можете спонсировать чьё-то затворничество — монаха, монахини или мирянина, которые сами не способны его оплатить, попросив их посвятить все заслуги умершему человеку — спонсору;
- используйте деньги для вклада в Дхарма-центр, на покупку всего необходимого для помощи центру в распространении Дхармы, что пойдёт во благо живых существ, приходящих туда ради изучения Дхармы, медитации, достижения просветления;
- публикуйте книги по Дхарме или спонсируйте их издание.

### Изготавливайте

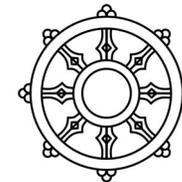
#### Изготавливайте священные предметы от имени вашего близкого [87]

Вы можете делать сами или заказывать другим создание священных предметов и посвящать заслуги близкому человеку.

Если вы решите делать ца-ца, то, не имея конкретных советов от астролога или ламы, вы можете самостоятельно решить, оттиски какого божества делать. Обычно делают ца-ца Митругпы, который обладает великим могуществом в очищении неблагодой кармы. Либо можете выбрать Будду Медицины, Будду Сострадания, Тридцать пять Будд — того буду, который вам больше нравится. Вы можете сделать их столько, сколько захотите — конечно, чем больше, тем лучше.

Если вы решите построить ступу, то, вкладывая в неё четыре реликтовые мантры Дхармакаи — Украшение просветления, Тайный реликт, Дхарани Высшего чистейшего незагрязнённого света, и Незагрязнённую вершину — вы должны произносить имя вашего близкого и посвящать заслуги его будущему перерождению. Говорят, что если человеку суждено переродиться в низших мирах, это может изменить его положение и помочь обрести хорошее перерождение.

Вы также можете заказать статуи или тханки.



## Часть шестая ПРАКТИКИ ПО ПОРЯДКУ



Будда Самайяваджра

В силу своего сострадания все наши гуру проявились в облике Будды Самайяваджры, чтобы мы могли очистить нарушенные нами обязательства, наше слово чести. **Практика 51.**

**Показывайте статуи или изображения гуру и будд [1]**

**См. главы 13 и 18**

См. также другие практики, связанные с гуру: 10, 18, 35, 43, 47, 60, 72 и 85.

Поставьте различные изображения учителей вашего близкого человека, будд и т.д. рядом с его постелью, чтобы он мог легко их увидеть — на фотографии гуру должен выглядеть очень счастливым, полным радости и блаженства. Просто глядя на него, он будет очищать неблагоприятную карму и засеивать семена просветления.

Вы можете сделать нечто подобное тому, что я сделал для одного умирающего. Я вставил в большую рамку различные изображения: коренного гуру того человека, Амитабхи, Будды Сострадания, Будды Медицины, Митругпы и т.д., а также мантр. Вы можете поставить фоторамку с такими изображениями там, где ваш близкий сможет их увидеть.

Также полезно написать послание, некоторые советы по Дхарме, и вставить их в ту же рамку. Их чтение тоже будет очищать его ум и поможет накопить бескрайние заслуги.

### **Показывайте мантру Митругпы [2]**

Я написал мантру Митругпы (на санскрите — Акшобхьи); её можно поставить рядом с подушкой вашего близкого, где ему будет легко её увидеть. Не имеет значения, буддист он или не буддист: польза не зависит от веры.

Согласно тексту «Дарование дыхания несчастным», простое созерцание этой мантры, одной из десяти мощных мантр и пяти великих мантр (практики 21-30 и 31 в главе 15) очищает даже тяжелейшую из крайне тяжких неблагоприятных карм — карму отказа от святой Дхармы, которая хуже разрушения всех монастырей, всех статуй, ступ, писаний, каждого святого объекта в этом мире.



Мантра Митругпы на тибетском языке.

Также очищается неблагая карма присвоения имущества Сангхи без разрешения или лишения Сангхи имущества — любая карма такого рода. Что уже говорить обо всех прочих неблагих кармах!

**Показывайте мантру имени Будды, защищающую от низших миров [3]**

См. главы 13 и 18

См. также практику 19.

Пусть ваш близкий человек часто на неё смотрит: поставьте её рядом. Это мантра имени Будды Ринчен Цугтор Чена, будды, защищающего от низших миров. (См. также практику 19 в главе 15.)

(Мантра на тибетском языке).

**Показывайте мантру, называемую «просто видением» [4].**

См. главы 13 и 18.

Эта мантра настолько мощная, что простое её видение очищает сто тысяч калп неблагодой кармы и приводит к просветлению.

(Мантра на тибетском языке).

**Благословляйте тело текстами [5]**

См. главы 13, 18, 20, 21, 22 и 23.

Чоден Ринпоче советует положить текст рядом с головой умирающего или просто приложить его к макушке, оставив его там.

**«Желанием освобождается»**

Есть одно очень мощное сочинение, блага от которого невероятны, его название — «Желанием освобождается» («Тактрул» или «Шертор»). Существует несколько «Тактрулов»; один из них связан с мирным и гневным сосредоточением, которое использует Трулшиг Ринпоче.

Я отпечатал очень маленький экземпляр этого текста — в наши дни технологии это позволяют — чтобы мне было легко возить его с собой и прикладывать к головам умирающих людей и животных. Опять же, вне зависимости от того, верующий ваш близкий или нет, преимущества те же. В «Наборе предметов для освобождения» есть копия этого текста.

**«Ламрим Ченмо»**

Чоден Ринпоче также советует использовать «Ламрим ченмо» ламы Цонкапы. Ринпоче объясняет, что этот текст является сущностью мудрости Манджушри. В него включены 84 000 учений Будды: учения Малой колесницы, махаянские учения о парамитах, махаянские тантрические учения — все они входят в это произведение.

«Набор предметов для освобождения» (Liberation Box) можно приобрести в «Базовом магазине» (The Foundation Store):

[shop.fpmt.org](http://shop.fpmt.org)

[shopfpmt@fpmt.org](mailto:shopfpmt@fpmt.org)

**Благословляйте тело ступой [6]**

См. главы 13, 18, 20, 21, 22 и 23.

См. также практику 37.

Вы можете использовать ступу для благословения умирающего, в частности, ступу, содержащую четыре реликтовые мантры Дхармакаи: Украшение просветления, Тайный реликт, Дхарани Высшего совершенно чистого незагрязнённого света и Незагрязнённая вершина. Эти мантры, которые обычно пишут золотом на «древо жизни» (центральной опоре ступы, обычно деревянной), придают ступе могущество.

Время от времени помещайте ступу на грудь близкого человека и давайте ему её поддержать. Каждый раз, когда его касается ступа, его неблагая карма очищается.

Это также полезно делать для детей или людей с отсутствием понимания.

Небуддисту вы можете сказать, что эта ступа необходима для успокоения либо исцеления и очищения.

Вы можете направлять близкого человека в медитации, включающей в себя визуализацию лучей света, исходящих от ступы и его благословляющих: **см. практику 37.**

В «Наборе предметов для освобождения» есть ступа.

«Набор предметов для освобождения» (Liberation Box) можно приобрести в «Базовом магазине» (The Foundation Store):

**shop.fpmt.org**

**shopfpmt@fpmt.org**

***Благословляйте тело молитвенным колесом или вращайте его [7]***

См. главы 13, 18, 20, 21, 22 и 23.

Размещение рядом с близким человеком молитвенного колеса — ещё один сильнодействующий способ обеспечить ему хорошую смерть и лучшее перерождение. Прикосновение к молитвенному колесу очищает неблагую карму и омрачения, поэтому просите его вращать колесо или прикасайтесь им к нему.

На самом деле, если в комнате есть молитвенное колесо, вам не нужно делать пхову: если во время умирания человек просто подумает о молитвенном колесе, это поможет его сознанию взлететь по центральному каналу и «выстрелить» из макушки для перерождения в чистой земле Амиабхи.

***Благословите тело освящённым шнурком [8]***

См. главы 13, 18, 20, 21, 22 и 23.

Освящённый шнурок (обычно — тонкий красный шнурок) был благословлён многими тысячами мантр, таких как мантры Будды Сострадания, Намгьялмы и другими пятью великими мантрами (практики 21, 25 и 31). Завяжите его вокруг шеи близкого человека либо вокруг его руки или кисти.

Не считайте эти шнурки простым обычаем или тем, что можно положить на алтарь или хранить в какой-то коробочке. Их следует носить: они должны касаться тела. Мантры, используемые для благословения, имеют множество преимуществ и могут очистить большую неблагую карму.

Вы можете носить благословлённые шнурки с собой и, когда умрёт человек или животное, положить один из них на его тело. Даже если они уже давно скончались, неважно, где пребывает их сознание: это всё равно поможет очистить их неблагую карму, и благословения будут по-прежнему действенны.

В «Наборе предметов для освобождения» есть освящённый шнурок.

«Набор предметов для освобождения» (Liberation Box) можно приобрести в «Базовом магазине» (The Foundation Store):

**shop.fpmt.org**

**shopfpmt@fpmt.org**

***Убедитесь в том, что ваш близкий человек раздал своё имущество [9]***

См. главу 14.

См. также главу 5.

Автор «Тибетских церемоний для умерших» говорит, что перед тем, как умирающий потеряет способность разговаривать, нужно убедиться, что он составил завещание или напомнить ему о необходимости это сделать. (См. также первую из пяти сил в **главе 5**).

Вам не нужно тянуть с этим до последнего момента, и обычно на Западе люди составляют завещания заблаговременно. Здесь главное понять, что для людей перед смертью принятие решения о том, кому достанется их имущество, окажет им большую психологическую поддержку. Им будет больше не за что цепляться, и во время умирания их ум не будет охвачен привязанностью: они уже посвятили своё имущество, скажем, Гуру и Трём Драгоценностям либо живым существам или проектам, благотворным для живых существ.

***Говорите о гуру вашего близкого, о будде или боге [10]***

См. главы 14 и 18.

См. также другие практики, связанные с гуру: 1, 18, 35, 43, 47, 60, 72 и 85.

Гуру играет в нашей жизни ключевую роль, особенно в момент смерти. Если ваш близкий при жизни получал учения у ламы и сильно ему предан, теперь важно ему напомнить о гуру. Это поможет ему избавиться от привязанности, вспомнить об учениях, особенно о бодхичитте, и тогда во время смерти ему будет легко остаться добродетельным. Кроме того, разговоры с ним о его гуру помогут восстановить его связь с личным божеством (*см. практику 47 в главе 16*).

В «Ламриме» даётся совет, что, когда мы находимся в критическом положении, сталкиваемся с тяжёлыми препятствиями, в том числе и во время умирания, самое лучшее — это обратиться к своему гуру с молитвой. Когда все остальные способы не срабатывают, лучший выход — это памятование о ламе.

Даже если ваш близкий человек не был искусным практикующим, но у него сильная связь с гуру, гуру может ему помочь попасть в чистую землю: простое слышание имени гуру считается очень действенным видом переноса сознания. Чо-ден Ринпоче приводит цитату из «Тантры Калачакры»: «Даже на миг вспомнить имя своего гуру — лучшая пхова».

Если у вашего близкого нет гуру, но он верит в Будду, говорите с ним о качествах любого из просветлённых существ: Будды Шакьямуни, Будды Сострадания, Амитабхи или того, кто им ближе.

Если ваш близкий следует другой религии, не буддизму, важным способом помочь ему зародить добродетельные мысли являются разговоры о боге. Описывайте безупречную мудрость или всеведение бога, его любовь, доброту и сострадание к умирающему и ко всем живым существам, а также его силу помочь вашему близкому и другим освободиться от страдания и привести их к временному и абсолютному счастью. Размышление о том, что бог непогрешим, совершенно чист и обладает всеми достоинствами, становится отличным прибежищем для умирающего.

Тем самым вы описываете смысл слова «будда», на самом деле означающее безграничные мудрость, сострадание и силу, но не используете санскритское слово. Вы можете

упомануть всего об одном качестве и затем дать человеку о нём подумать либо рассказать обо всех трёх качествах.

Объясните близкому, что природа его собственного ума, его сердца, совершенно чиста; что бог сострадает всем, в том числе и ему. Подведите его к размышлениям о том, что его любящее сердце едино с богом, что в нём находится царство божие. Это освободит его от чувства вины и гнева и позволит ему умереть с верой и спокойным умом.

### **Говорите о чистой земле Амитабхи или о рае [11]**

См. главы 14 и 18.

См. также главу 6; и другие практики, связанные с Амитабхой: 20, 64, 66 и 81.

Ещё один способ — говорить о чистых землях будд, таких как Мир блаженства, Сукхавати, чистая земля Амитабхи. Вы можете читать умирающему «Блага Мира блаженства» ламы Цонкапы.

Как я сказал в *главе 6*, обычным людям с омрачённым умом, которым трудно переродиться в самых чистых землях, легко получить рождение в чистой земле Амитабхи.

Важно произносить название этой чистой земли. Оно подобно верёвке, за которую умирающий может держаться, когда взбирается на гору; она тянет его вверх, когда ему грозит опасность упасть: она его спасает. Этот метод помогает его сознанию отпустить этот мир: его тело, семью, имущество; отказаться от привязанности.

Описывайте вашему близкому красоту этой земли — словами ламы Цонкапы. Вы можете говорить, что всё, к чему он привязан в этом мире, в ней гораздо лучше, и наслаждения — приятнее. Для этого вам нужно знать, чем ваш близкий обычно наслаждался при жизни — как в случае с монахом, которому сказали, что в Тушите масляный чай вкуснее (*см. стр. 39*).

Расскажите близкому, что в Мире блаженства множество чудесных друзей или там есть кто-то особенный, кто его любит. Желание там находиться приведёт к его перерождению

в той земле, направив в неё его сознание. Будда Амитабха станет его основным Прибежищем.

Если человек не понимает, что означает «чистая земля», ему будет легче воспринять понятие «рай»; это очень распространённое слово. Слово «рай» подразумевает вечность; это нечто очень прекрасное, с множеством великих наслаждений. Если умирающий услышит про рай, его сознанию будет проще уйти, и он умрёт легко, без психических мучений.

Вы также можете читать молитву ламы Цонкапы о перерождении в Мире блаженства (см. практику 66).

### **Блага Мира блаженства**

Лама Цонкапа

Нама Шри Гуру Манджугхосая.

Я поклоняюсь Амитабхе, предводителю людей и богов.

Твоё сострадание всегда видит в каждом скитальце родное дитя.

Вспоминая тебя лишь однажды, я оставляю позади страх Владыки смерти;

Да будут твои великие деяния ради скитальцев славными и бесконечными!

Будда множество раз превосходно

Восхваляя высшую землю будды.

Из сострадания было написано много молитв

Про способность родиться в Сукхавати.

Во многих безупречных писаниях объясняется, что владыки победоносных<sup>1</sup> явили чистые земли из своих совершенно созданных нирманакай. Эти земли будд возникли в силу высших устремлений и молитв, вознесённых в те времена, когда [будды], ещё будучи бодхисатвами, свершали обширные деяния бодхисаттв.

Сказано, что благодаря Будде, много учившего о благах чистой земли Сукхавати, и сугатам<sup>2</sup>, часто восхвалявшим свои собственные неизмеримые чистые земли, в Сукхавати переродились бесчисленные бодхисаттвы. Также сказано о необходимости зарожать сильное устремление к тому, чтобы личности, живущие в настоящем и в будущем, могли

отправиться в эту чистую землю. В различных главах сутр и в дхарани<sup>3</sup> при объяснении благ упоминаются наставления о разных способах перерождения в Сукхавати.

Для личностей нынешних времён не является невозможным рождение в этой чистой земле. Некоторые утверждают, что обилие пяти упадков<sup>4</sup> быстро сокращает число существ, рождённых в этой чистой земле. Другие говорят, что [чистые земли] полны лишь тех, кто находится в свитах бодхисаттв, и что там трудно переродиться, потому что огромное богатство тех существ и места их пребывания [требует великих заслуг].

Рождённые в Сукхавати определённо накопили некоторые чистые [заслуги]. Вкратце, чем больше устремление к особой чистой земле, тем быстрее в ней родишься, и, [в целом], люди больше склонны к рождению в Сукхавати.

При чтении молитв о перерождении в чистых землях будд следует главным образом сосредоточиться на рождении в Сукхавати.

### **[Причины перерождения в Сукхавати]**

Какие причины нужно создать для перерождения в этой чистой земле?

В «Сутре проявления чистой земли»<sup>5</sup> сказано:

*«Ананда, нужно смотреть на Сугатуб, принимать этого будду в своё сердце вновь и вновь, создавать неизмеримые добродетели, породить бодхичитту и с молитвами посвящать все заслуги от всего этого перерождению в том мире.*

*Затем, когда смерть подступит близко, он узреет перед собой Сугату, Архата, Совершенно и Полностью Пробуждённого, Амитабху, окружённого великим собранием полностью посвящённой Сангхи. У узревшего Бхагавана Амитабху ум прояснится, и когда его сознание оставит [тело], он родится в мире Сукхавати.*

*Ананда, любые сыновья или дочери благородной семьи должны при жизни безупречно зарожать намерение переродиться в этом поле будды. С этой целью нужно породить ум непревзойдённого, полного просветления, думая о том,*

как было бы чудесно узреть Амиабху. Пусть они посвятят этой цели корни своей добродетели.

Ананда, следует вновь и вновь памятовать о Сугате, породить в потоке ума неизмеримые корни добродетели и безупречно направлять свой ум к перерождению в этом поле будды. [Делающий это] на пороге смерти предстаёт перед Сугатой, Архатом, Совершенно и Полностью Пробуждённым, Амиабхой и лицезреет его цвет, очертания, облик и свиту полностью посвящённой Сангхи — проявления Будды. Узрев Сугату, он обретёт прочную, ясную веру, памятование, никогда не забывающее [об Амиабхе], и после смерти переродится в его поле будды».

В первом разделе этой сутры упомянуты четыре положения, приводящие к перерождению в чистой земле [Амиабхи]:

- 1) памятование о Победоносном Амиабхе, вновь и вновь;
- 2) накопление неизмеримых корней добродетели;
- 3) порождение ума просветления [бодхичитты];
- 4) молитвы с посвящением накопленных добродетелей перерождению в этой чистой земле.

Хотя в этой чистой земле можно найти личностей как хинаянской, так и махаянской колесниц, первый раздел [данной сутры] связан с теми, кто вступил в семейство Махаяны. Последний раздел является общим [для обеих колесниц].

В третьем разделе — как уже указывалось — объясняется, что следует безупречно породить намерение переродиться в чистой земле. Это означает, что нужно, после постоянных размышлений о достоинствах чистой земли, от всего сердца пожелать в ней переродиться.

В среднем разделе упоминается, что причина перерождения в этой чистой земле при кончине — это желание узреть Амиабху в этой жизни. Породив бодхичитту и непрерывно накапливая различные корни добродетели, вновь и вновь вспоминай Победоносного Амиабху и от всего сердца молись о перерождении только в семействе Махаяны в чистой земле Сукхавати.

Это лишь небольшое объяснение. Важно помнить многообразии качеств существ в этой чистой земле и её среду обитания, как упомянуто в сутрах. В частности, изначально, при вознесении молитв, нужно памятовать о достоинствах этой чистой земли. Сосредоточившись на Победоносном Амиабхе с его свитой, породил ясную, прочную веру и горячо устремись к перерождению там, размышляя о великолепном многообразии достоинств этой чистой земли.

Наконец, важно породить твёрдое намерение: «Как было бы чудесно лицезреть предмет моих молитв легко и беспрепятственно!». Основная причина перерождения в этой чистой земле — устремление к рождению в Мире блаженства наряду с желанием воочию увидеть [эту чистую землю] и восхвалением её достоинств.

Изначально важно восхвалять эту чистую землю, поскольку всё, сказанное [выше], зависит от ума, знающего её достоинства.

#### *Достоинства деревьев, украшающих поля*

*В западной стороне этой мировой системы  
Пребывает множество сотен тысяч будд,  
Каждый со своей чистой землёй,  
Но превосходнее их всех — великолепная Сукхавати.  
Земли украшены драгоценностями,  
Гладкие, как ладонь руки, и приятные на ощупь.  
Все горы и холмы, сделанные из драгоценностей,  
Прекрасны, чисты и свободны от тёмных цветов,  
Блестательны, приятны, не загрязнены и окружены  
гирляндой  
Небесных деревьев, созданных из семи драгоценностей  
И драгоценных пальмовых деревьев,  
Подобно луне, окружённой созвездиями.*

Таким образом, земли украшены различными небесными деревьями. У каждого из деревьев по семь корней, семь стволов, семь ветвей, семь листьев, семь лепестков, семь цветов и семь плодов. Некоторые говорят, что [у деревьев]

золотые корни, серебряные стволы, лазуритовые ветви, хрустальные листья, лепестки из камня «кошачий глаз», цветы из красного жемчуга и плоды из бриллиантов. Другие говорят, что каждая из семи частей [деревьев], такая как корни и прочие, создана из одной из семи драгоценностей. Прочие говорят, что каждая [из семи частей дерева] сотворена из одной, двух, трёх, четырёх, пяти или шести различных драгоценностей или что из семи драгоценностей создана каждая из частей, такая как корни и прочие.

У всех этих видов небесных деревьев есть головные украшения, серьги, ожерелья, браслеты на запястья и предплечья, кольца, золотые пояса, золотые уборы, наряды из жемчуга и узоры из колокольчиков, сделанных из драгоценностей. Таким образом, поле будды наполнится украшениями из сотен тысяч разнообразных драгоценных камней, какие только ни пожелаешь.

По утрам с четырёх сторон света дует лёгкий ветерок, принося разнообразные крайне чарующие, божественные ароматы, благоухая повсеместно. Этот приятный ароматный ветерок колыхает разноцветные небесные деревья, и, глядя на [эти деревья], видишь, как разнообразные прекрасные цветы падают с них на землю из драгоценностей. Такие цветы наполняют всё это поле будды, [распространяясь вокруг каждого дерева] на семь человеческих мер. Эти цветы мягкие, как ткань Канцалитхи<sup>7</sup> и при их касании порождают блаженство. Нога тонет в цветах, [когда на них наступаешь,] на ширину около четырёх пальцев, а когда поднимаешь ногу, [цветы вновь] выпрямляются.

К полудню все старые цветы вмиг исчезают, и земля поля будды становится уединённым, восхитительным и чистым местом. Затем вновь, как и прежде, из четырёх сторон света дует лёгкий ветерок, распространяя новые чистые цветы. Этот утренний процесс [исчезновения старых цветов и появления новых] повторяется также днём, в сумерки, ночью и на рассвете.

С небесных деревьев, сотворённых из семи драгоценностей — золота, серебра, лазурита, хрусталя, камня «кошачий

глаз», красного жемчуга и бриллианта — свисают неизменно чарующие, прекрасные украшения; в них есть всё, что только ни пожелаешь.

Корни, стволы и ветви деревьев гладкие, мягкие, при их касании порождают блаженство и источают чарующий аромат. Никогда не устанешь слушать описания приятных [качеств] разносимого вокруг аромата.

### ***Блага ручьёв, прекрасно украшающих поля***

Кроме того, различные долины в полях украшены ароматными водами, глубиной около двенадцати йоджан<sup>8</sup> и шириной в одну, десяти, двадцать, тридцать, сорок, пятьдесят или даже сто тысяч йоджан. Войти [в эти воды] легко. [Их берега], свободные от грязи, устланы золотистым песком и покрыты благоуханными цветами богов, такими как цветки утпала, красные и белые лотосы и водяные лилии. При волнении вод взлетают и издают приятные звуки разные птицы, такие как лебеди, журавли, гуси, утки, попугаи, цапли, кукушки, куналы, белые гаруды и павлины. Две набережные [по обе стороны] от этих вод полны драгоценных небесных благовонных деревьев. Эти [поля], с приятно журчащими водными ручьями и прелестными деревьями пикториус<sup>9</sup>, благовониями агаровых деревьев<sup>10</sup> и лучшими из сандаловых деревьев, являются основой духовной жизни чистых живых существ.

### ***Блага лотосов, дивно украшающих поля***

Кроме того, эти поля полностью покрыты золотистой паутиной цветков лотоса, напоминающих семь драгоценностей. Некоторые лотосы размером в одну, две, три, четыре, пять или даже десять йоджан. От каждого из этих драгоценных, подобных самоцветам лотосов исходят триста шестьдесят тысяч миллионов лучей света. На концах этих лучей находятся триста шестьдесят тысяч миллионов золотистых тел будд наделённых тридцатью двумя знаками великого существа<sup>11</sup>, отправляющихся в бесчисленные, неизмеримые миры для обучения Дхарме живых существ.

*В силу высочайших молитв  
Являются драгоценные, подобные самоцветам лотосы,  
испускающие лучи света,  
На их концах — нирманакаи,  
насыщающие [рои] пчёл-учеников  
Празднеством мёда святой Дхармы.*

***Блага дворцов и наслаждений,  
прекрасно украшающих поля***

Кроме того, эти поля украшены чудесными дворцами. Там стоят многочисленные небесные обитатели высотой в сто тысяч этажей, сделанные из различных драгоценностей, украшенные драгоценными тронами, устланными разноцветными божественными подушками и муслиновыми тканями. Поля также полны всего, чего только ни пожелаешь: благовоний, гирлянд, притираний, [ароматических] порошков, зонтов, победных знамён, флагов, музыкальных инструментов и тканей сотен тысяч цветов.

Повсюду возникают ароматные благовония, и время от времени появляются облака благовоний богов, несущие благоуханные дожди. Подобно дождю с неба сыплются божественные цветы, семь драгоценностей, сандаловые порошки, зонтики, победные знамёна и флажки. Небеса заполняют божественные балдахины, зонтики, [сделанные] из семи драгоценностей, крыши дворцов богов и небесные опахала.

*Инструменты богов издают мелодичные звуки,  
Когда дочери богов исполняют игривые танцы.  
Здесь — любые улады желанные, без остатка,  
И сокровища дивные, укрывающие землю и небо.  
Полнота всего этого не убывает,  
Подобная океану сокровищ, покрывающему  
золотистую землю.*

На этом завершено краткое объяснение способа мышления о достоинствах земли Сукхавати.

***Обычные блага обитателей,  
прекрасно украшающих поля***

Кроме того, без различения меж существами трёх низших состояний перерождения и полубогами, любой, кто перерождается в этой [чистой земле], никогда не падёт вновь в эти четыре удела. У него также не будет оставшихся [четырёх] несвобод<sup>12</sup>. Живые существа, [рождённые в этой чистой земле], не будут неопределёнными<sup>13</sup> в [махаянском семействе]<sup>14</sup> и не смогут его утратить. Такова реальность, определённая сама по себе.

Перерождаться будут только в силу молитвы, но не в силу кармы и омрачений. Живые существа рождаются в этой [чистой земле] только чудесным способом из драгоценного лотоса и относятся к перерождениям людей и богов. Выражение «люди и боги» носит лишь условный характер, потому что наслаждения являются чудесным образом, подобно тому как это происходит в мире богов. Все тела обитающих там существ украшены тридцатью двумя знаками.

[При рождении в этой чистой земле] обретёшь все пять видов ясновидения. Будет чудесное ясновидение — знание более чем сотен тысяч полей будд в одно мгновение. Будет ясное видение предыдущих жизней — память о сотнях тысяч кальп предшествующих рождений. Будет дано ясновидение божественного ока — видение сотен тысяч миров. Будет дан божественный слух — слышание Дхармы в сотнях тысяч полей будды в одно мгновение. Будет дано ясное видение чужих мыслей — знание умов живых существ в сотнях тысячах полей будд.

Утром можно отправляться в другие поля будд и там поклониться и сделать подношения всех субстанций подношения, [имеющихся в тех чистых землях,] созданных силой будд, многим сотням тысяч будд.

Это невозможно для живых существ, сомневающихся [в своём перерождении в этой чистой земле]. Эти существа из-за подобных сомнений не способны отправляться в другие чистые земли и делать подношения сугатам, у них нет ясного видения и им приходится долгое время пребывать

в лотосе, [в котором они чудесным образом родились,] из-за силы их кармы.

Живые существа [в этой чистой земле] не питаются грубой пищей, подобной той, что сделана из элементов: всё, чего желают эти существа, [является] и вкушается ими. Как уже объяснялось, различные ткани и украшения можно найти просто по желанию, и их ношение радует.

Убранные одеяниями и украшениями наслаждаются сотнями тысяч приятных мелодий божественных песен, несравненно улаждающих слух, исходящих из инструментов искуснейших музыкантов, вышедших из великих водных потоков. Собрание нирманакай в облике птиц, [явленных из этих вод,] распространяет подобные звуки во все стороны этого поля будды. Эти [звуки, звуки Дхармы], позволяют бодхисаттвам всегда помнить о буддах и никогда с ними не разлучаться.

Как уже объяснялось, живые существа довольны встречей со всем желанным, и когда они предстают перед небесными дворцами, свиты из семи тысяч сыновей и дочерей богов являют им божественную игру, радующую существ. Изначально говорится о достоинствах обитателей этих чистых земель, чтобы породить сильное устремление к перерождению в этих [землях] и чтобы различные молитвы о перерождении в этих местах могли принести [свои плоды].

*Живые чистые существа [в этой земле] являются из благой кармы.*

*Их тела необычайно прекрасны и украшены [тридцатью двумя] знаками.*

*Они безупречно породили достоинства всевозможные в потоке своего ума*

*И всегда окружены уладами Дхармы.*

*Их волшебные [тела] беспрепятственно передвигаются со скоростью молнии.*

*Они способны посещать множество полей будд, и у них есть пять очей [мудрости] Победоносных.*

*Более того, породив два безграничных накопления,*

*Они являют игру счастья и блаженства в чистых землях.*

### **Блага свит**

В этом поле будды Победоносные окружены свитой шраваков и бодхисаттв. Существуют три различных собрания шраваков, где достоинства первой свиты шраваков [таковы]: в то время как сын богов может сосчитать все звёзды в трёх тысячах миров за день и ночь, неизмеримые волшебные порождения [такого шравака] как Маудгальяяна невозможно исчислить даже за сотни тысяч лет. Если же их считать, исчислить возможно лишь часть их, но никогда — их точное число. Если так дело обстоит с первым собранием, как можно исчислить второе и третье собрания? Таким образом, свиты шраваков неисчислимы. У каждого порождения — аура света шириной в руку.

Свиты бодхисаттв неизмеримы, и достоинства их беспредельны и безграничны. Они обладают равностностью, желанием приносить благо и дарить любовь всем живым существам. Их ум подобен горе Меру, а мудрость глубока, как океан, и полностью постигает природу иллюзорности самого сознания. У них есть собрание различных достоинств и непосредственная высшая мудрость благородных, подобная горе Меру. Поскольку [их сознание] безупречно, они подобны великим океанам. Они подобны [прочной] земле и терпеливы к добродетели и недобродетели живого существа<sup>15</sup>. Смывающие пятна скверн, они подобны водопадам.

Они подобны царям огня, сжигающим все омрачения и высокомерные мысли обо всех феноменах. Непривязанные к мирскому, они подобны ветру. Они подобны небу, свободные от умопостроений и глубоко проникающие во все феномены. Неосквернённые пороками мира, они подобны лотосам. Ясно возглашающие [различие между] Дхармой и не-Дхармой, они подобны великим громогласным драконам. Они подобны огромным облакам, прямо проливающим дождь Дхармы. Они подобны верховным водителям людей, одолевающим великие тяготы.

Они подобны слонам, в высшей степени укрощённым, и драгоценным, совершенно обузданным лошадям. Они по-

добны нахрапистым, мощным и бесстрашным львам, царям зверей, и, подобно деревьям, дают совершенное прибежище всем живым существам. Они подобны горе Меру, стойкие, неколебимые ложными суждениями других. Подобно небу они медитируют на неисчерпаемую любящую доброту, и накопили, подобно великому Брахме, все добродетели. Отказываясь от накопления жилищ, они подобны птицам, а победив все ложные суждения, подобны орлам, царям птиц. Поскольку они редки, они подобны цветку удумбары<sup>16</sup>. Они бьют в барабаны Дхармы, дуют в раковины Дхармы, поднимают победоносные стяги Дхармы, держат вымпелы Дхармы и зажигают великие светочи Дхармы. Они вызывают восторг в умах многих сотен тысяч будд, и их восхваляют Победоносные. С великим усердием в безупречной нравственности их умы чисты, подобны лазуриту, и, подобно океанам, они услышали всю Дхарму. Каждый бодхисаттва источает сияние на сто тысяч йоджан вокруг. Два основных ученика, махасаттвы, великие бодхисаттвы Авалокитешвара и Ваджрапани излучают сияние, пронизывающее все миры.

*Вы подобны океанам высшей мудрости,  
океанам для живых существ.  
Облачившись в доспехи океана,  
как лишённое трусости мужество,  
Вы породили бодхичитту,  
представ пред океаном Победоносных,  
Затем ненасытно искали океан обучения  
И, освоив всю Дхарму, стали превосходными знатоками.  
Вы познали сущность наставлений о надмирском,  
Бесстрашно практиковали наставления о Дхарме  
И всегда с усердием освобождали живых существ.  
С вашим основным проводником Амитабхой  
Вы вступили в семейство Высшего мудреца,  
Вы — великие герои, знаменитые преемники  
Победоносных,  
Бодхисаттвы чистых земель.*

### Основные блага чистой земли

Высшая чистая земля обладает дивными достоинствами существ и их среды обитания. В её центре высится дерево просветления, огромное дерево бодхи<sup>17</sup> высотой в тысячу шестьсот йоджан. Его ветви, листья и лепестки простираются на восемьсот йоджан вокруг, а охват корня — на пятьсот йоджан. Его листья, цветы и плоды распространяются повсюду, и дерево цветёт разнообразием сотен тысяч различных цветов с различными листьями, цветами и плодами.

Оно видится ясным, луноподобным скоплением драгоценных самоцветов. Оно убрано драгоценностями, подобными тем, какими владел Индра<sup>18</sup>, золотыми нитями, прекрасными украшениями из жемчуга, букетами драгоценных самоцветов, особыми ожерельями, гирляндами из синего и красного жемчуга и лентами, свисающими из пастей [декоративных] львов. Все драгоценные камни увиты сетью маленьких колокольчиков и балдахинов, безупречно украшенных морскими чудовищами, благоприятными знаками в виде полумесяца и завивающимися свастиками<sup>19</sup>. Вкратце, оно украшено предметами желаний живых существ.

Когда это дерево просветления колышет ветер, возникает мелодичный звук, раздающийся в бесчисленных мирах. Тот, кто услышит этот звук либо увидит [форму этого дерева], вдохнёт его аромат, вкусит его плоды или его коснётся исходящий от него свет, никогда не будет страдать от болезней уха, глаза, носа, языка или тела, вплоть до достижения просветления. У того, кто подумает об этом дереве, никогда не будет умственных отвлечений, вплоть до просветления. Бхагаван Амитабха, Сугата, Архат, Совершенно и Полностью Пробуждённый, чистый и свободный от страстей, восседает напротив этого дерева, обучая Дхарме посреди океана своей свиты, пестующей и почитающей его. Его называют Владыкой Бесконечной жизни (Амитаюс), поскольку его жизнь неизмерима, и он может пребывать [там] сотни кальп вплоть до сотен тысяч кальп.

Амитабху также называют Владыкой Безграничного света, поскольку его сияние пронизывает сотни тысяч полей будд в десяти сторонах света, равных числу песчинок в реке

Ганг, и, следовательно, источаемые им лучи света неисчислимы. Помимо этого, он также может предстать источающим лучи света длиной лишь в руку, в зависимости от потребностей [укрощения] живых существ.

Лучи света подобны чистейшему хрусталу, обширны, как небеса, и порождают в теле блаженство, а в уме — счастье, наивысшее счастье в уме любого живого существа, которого они касаются. Игра этого безграничного собрания света сходна с золотой горой, окружённой [этим сиянием].

Подобным образом, славное тело великого мудреца Амиабхи полностью окружено [таким светом]. Он затмевает собой всё собрание бодхисаттв и шраваков, своей свиты. Он за пределами сансары, лучезарен, ясен, и подобно драгоценности источает яркий свет во все направления; подобен победоносной горе Меру, пребывающей в центре всех прочих гор.

Стоит просто увидеть этого великого, наивысшего будду, выдающееся существо с тридцатью двумя большими и восьмьюдесятью малыми знаками, и ум возрадуется. Эти большие и малые знаки возникли благодаря бесчисленным корням добродетели, накопленным за неисчислимы кальпы. Создав эти причины, Амиабха породил совершенное тело с украшениями, запредельное всем измерениям.

Во время осенних ночей небо свободно от облаков и полностью пронизано лунным светом среди созвездий из сияющих подобно жемчугу звёзд. Подобным образом, [Амиабха] пребывает среди неисчислимой свиты бодхисаттв с сияющими ликами, чьи потоки умов и чувства полностью созрели благодаря обширному накоплению корней добродетели. Амиабха также пребывает в центре сотен тысяч сострадательных архатов, предводителей людей, и их последователей-учеников; все они действуют с великой безмятежностью, обладают божественным оком, волшебными силами и ясновидением.

[Амиабха, ты] беспрепятственно знаешь всё познаваемое, смело и неустанно учишь Дхарме в соответствии с потребностями учеников. Герой, ты зависишь от великого сострадания и трудишься только во благо бесчисленных

живых существ! Бесстрашный, как великий лев, царь зверей, посреди великого собрания живых существ ты издаёшь львиный рык во все стороны света!<sup>20</sup> И так же, пребывая посреди неисчислимых свит, [ты] освобождаешь существ от всех страхов врагов непрерывным звуком обширных и глубоких [учений], подобным львиному рыку!

*Поклоняюсь Амиабхе!*

*Восседающий перед деревом просветления,*

*С великолепным телом, [возникшим из] бескрайних заслуг, в окружении великого собрания,*

*Ты — Прибежище тем, кто устремлён в Сукхавати!*

*О Владыка, твой свет наполняет миры!*

*О поле будд Победителей,*

*Просторное, необычайно обширное,*

*Ты обрёл всю полноту благ всех Победоносных,*

*И деяния свои бесстрашные*

*Вершишь лишь ради блага всех живых существ,*

*Пропитанных неблагими деяниями пяти упадков!*

*Ты подобен огромной, могущественной горе.*

*Твой высший, полный жизни [лик] подобен луне,*

*А глаза невиданно прекрасны, как цветки утпала.*

*Всё превосходнейшее тебе подобно.*

*Ты сверкаешь великолепием, обладаешь всеми качествами мудрости и сострадания.*

*Твоё красноречие восторгает внемлющую тебе свиту.*

*Пребывающий до конца сансары ради цели других,*

*Ты навсегда — защитник всех скитальцев!*

Таково краткое объяснение способа размышления о благах существ [в чистой земле]. Если делать это более углублённо, подумайте, что находитесь перед Победоносным [Амиабхой], Наставником мира, и обращайтесь к нему с молитвами, связанными с этой чистой землёй. Завершите обширные практики бодхисаттв и в заключение поразмышляйте обо всех благах этой чистой земли, как сказано в молитвах, изучая ясные объяснения в сутрах.

Очень важно иметь горячее желание там родиться; нужно пытаться породить это сильное устремление вновь и вновь, сосредоточиваясь на благах чистой земли, разъяснённых выше. Польза этого объясняется в «Сутре описания чистой земли»<sup>21</sup>:

*Если все мелкие частицы этого мира  
Разделить на более мелкие,  
И если миры, которых больше, чем этих частиц,  
Наполнить драгоценностями [и поднести],  
Заслуга от практики даяния подобного [числа]  
драгоценностей  
Никогда не сравнится с заслугой, порождённой  
радостным слушанием со сложенными ладонями  
Неисчислимым качествам света  
И прочим особым благам [земли] Сукхавати.  
Потому породит горячее стремление отправиться  
В высший мир Сукхавати,  
Взрачивая преданность и веру вниманием  
к рассказам о достоинствах  
Сугаты [Амитабхи].  
Любой, кто услышит название земли Сукхавати,  
[Создаст] заслуг больше, чем частиц этой высшей,  
обширной чистой земли,  
Величие [которой] не выразить ни одним сравнением.  
Зная совершенные качества Будды,  
Обладателя мудрости,  
Ты возрастишь заслуги свои.  
Поэтому слушай, развеивая все сомнения,  
И укоренением веры обрети высшее!*

Будда объяснил достоинства чистой земли и способы создания причин рождения в ней, о чём свидетельствовала наивысшая мудрость Победоносных. Важно породить веру, не имея ни малейших сомнений. Сказано, что, если у тебя остаются сомнения, и ты творишь причины для рождения там, тебя постигнет великая неудача: ты родишься в этой чи-

стой земле, но с препятствиями, и тебе придётся много лет пребывать там в закрытом лотосе, не будучи способным узреть будд или слушать Дхарму.

Простые слова о благах чистой земли, рассматриваемой как объект устремления, как вновь объясняется, более чем достаточны для разумных, которые сразу понимают [необходимость и способ перерождения в ней]. Но для таких, как мы, людей низших способностей, говорится, что, без [подробных] объяснений у нас не возникнет желание там переродиться и это перерождение не станет объектом наших устремлений. Если не созерцать, как следует, эту [чистую землю], [просто] увидев некоторые её достоинства, никогда не породит сильное и обширное устремление и [будешь осознавать её] лишь как нечто не столь уж и значимое.

Мольба Победоносному ради лёгкого обретения [перерождения] в обители созревающего плода Победоносных и их свиты заключается в [повторении молитвы о перерождении там]. (См. практику 66).

#### **Говорите о достоинствах вашего близкого [12]**

См. главы 14 и 18.

Важно подчёркивать всё хорошее и позитивное, что умирающий человек сделал в своей жизни, и не задерживаться в разговоре с ним на том, что он считает своими неудачами или слабостями. Скажите ему: «Ты прожил хорошую, искреннюю жизнь и сделал много добра».

Всё то сострадание, которое ваш близкий проявил в своей жизни, можно использовать, чтобы указать ему на важность сострадания, и попросить его даже во время умирания испытывать сострадание, любовь и доброту.

#### **Говорите о сострадании, бодхичитте [13]**

См. Главы 14 и 18.

Также см. практики 21, 38 и 42.

Его Святейшество Далай-лама говорит, что лучший способ умереть — это умереть с мыслями о благе других; Его Святейшество называет это «смертью с опорой на себя».

Вы ответственны за то, чтобы помочь вашему близкому в развитии сострадания. Во время умирания думать о счастье других, а не о своём собственном ужасном положении, — это изумительно! Сострадание — высший способ перейти в следующую жизнь. Если человек сможет о нём помнить, он без малейшего сомнения спасётся от низших миров. Умереть так — чудесно.

Вы можете сказать ему, что с таким подходом он использует свою смерть для достижения просветления ради других. Его бодхичитта принесёт всевозможное счастье — счастье в этой жизни и в будущих рождениях, освобождение от сансары, просветление — бесчисленным живым существам.

Каким образом? Когда он достигнет просветления — а бодхичитта приведёт его к достижению просветления — он сможет безупречно трудиться во благо бесчисленных живых существ. Эта добровольная самоотдача позволит вашему близкому ощутить великое счастье от переживания страдания за других, в частности, — смерти ради бесчисленных живых существ.

На основе осознания того факта, что живые существа ужасно страдают, и понимания, что живые существа бесценны и добры, и именно от них умирающий получил, получает и будет получать всё счастье — возникают великие любовь и сострадание: желание, чтобы другие живые существа обрели счастье, и решимость подарить его им, а также желание, чтобы другие освободились от страдания, и решимость самолично избавить их от него.

Благодаря этому пониманию ваш близкий сможет с радостью встретить смерть ради других, ради всех живых существ. Психологически это работает именно так.

Даже если ваш близкий не религиозен, вы можете объяснить ему, что прямо сейчас умирает множество и других людей, и всем рано или поздно придётся это испытать. Помогите ему расширить своё мировоззрение, а не думать только о себе.

Вы можете направлять близкого человека в медитации тонглен (*практика 38*).

### *Произнесите имена Тридцати пяти Будд Медицины [14]*

См. Главы 15, 18, 20, 21, 22, 23 и 27.

См. также другие практики, связанные с Буддой Медицины: 22, 36, 59 и 78.

Есть практика, в которой вы можете визуализировать основного Будду Медицины и шесть остальных, включающая в себя семичленную молитву, подношение мандалы и т.д.: *см. практику 36*.

Здесь практика состоит просто в произнесении их имён — столько раз, сколько захотите.

Существует целая сутра — «Сутра Будды Медицины», в которой описываются невероятные блага практики Будды Медицины. Я думаю, её часто читают в китайских храмах.

Будда Медицины обещал, что у любого, кто повторяет его имя или его мантру, исполнятся все его молитвы и желания. В прошлом, когда Будда Медицины ещё был бодхисатвой, из нестерпимого сострадания, охватывающего всех нас, живых существ, он произнёс бесчисленное количество молитв для умиротворения множества наших проблем; молитв о том, чтобы мы обрели всё временное и абсолютное счастье, особенно во времена пяти упадков. Эти времена настали: это наше время.

### *Имена Семи Будд Медицины*

1. Будда Знаменитый
2. Славный Царь Превосходных Знаков.
3. Будда Царь Мелодичного Звука, Сверкающее Сияние Мастерства, украшенный всеми драгоценностями, лунной и лотосом.
4. Будда Незапятнанное Безупречное Золото.
5. Будда Высшая Слава, свободная от печали.
6. Будда Благозвучный Океан Провозглашённой Дхармы.
7. Будда Царь Ясного Знания.
8. Будда Гуру Медицины, Великий Царь, источающий сияние лазурита.

**Читайте имена Тридцати пяти Будд покаяния [15]**

См. Главы 15, 18, 20, 21, 22 и 23.

См. также **практику 49**.

Просто слышание имён Тридцати пяти Будд покаяния очищает многие тысячи калып неблагодой кармы, благодаря чему человеку будет невозможно переродиться в низших мирах.

Читайте их имена столько раз, сколько пожелаете.

**Будда Шакьямуни**

Поклоняюсь Бхагавану, Татхагате, Архату, истинно совершенному Будде — Славному Победителю Шакьямуни, Мудрецу из рода Шакьев!

**Первый ряд, синего цвета, в аспекте Акишобхьи**

Поклоняюсь Татхагате Ваджрагарбхе, Сокрушающему сущностью ваджры!

Поклоняюсь Татхагате Ратнарчису, Сияющей драгоценности!

Поклоняюсь Татхагате Нагешварарадже, Вышнему владыке нагов! [белый лик]

Поклоняюсь Татхагате Вирасене, Храбрцу!

Поклоняюсь Татхагате Виранандину, Радостному герою!

Поклоняюсь Татхагате Ратнагни,

Драгоценному пламени!

**Второй ряд, белого цвета, в аспекте Вайрочаны**

Поклоняюсь Татхагате Ратначандрапрабхе,

Драгоценному лунному свету!

Поклоняюсь Татхагате Амогхадаршину,

Достойному лицезрения!

Поклоняюсь Татхагате Рантачандре, Драгоценной Луне!

Поклоняюсь Татхагате Вимале, Пречистому!

Поклоняюсь Татхагате Шурадате, Геройскому дару!

Поклоняюсь Татхагате Брахману, Чистому!

Поклоняюсь Татхагате Брахмадате, Дару Чистого!

Третий ряд, жёлтого цвета, в аспекте Ратнасамбхавы

Поклоняюсь Татхагате Варуне, Божеству воды!

Поклоняюсь Татхагате Варунадеве, Богу божества воды!

Поклоняюсь Татхагате Бхадрашири, Благославному!

Поклоняюсь Татхагате Чанданашири,

Сандалу великоленному!

Поклоняюсь Татхагате Анантауджасу,

Блеску бескрайнему!

Поклоняюсь Татхагате Прабхасашири,

Славносиятельному!

Поклоняюсь Татхагате Ашокашири,

Славнобезгорестному!

**Четвёртый ряд, красного цвета, в аспекте Амитабхи**

Поклоняюсь Татхагате Нараяне, Бесстрастному сыну!

Поклоняюсь Татхагате Кусумашири, Славному цветку!

Поклоняюсь Татхагате Брахмаджьётису,

Ясно видящему, чисто лучающемуся!

Поклоняюсь Татхагате Падмаджьётису, Ясно видящему, лотосолучному!

Поклоняюсь Татхагате Дханашири, Благоденственному!

Поклоняюсь Татхагате Смритишири,

Славнопамятливому!

Поклоняюсь Татхагате Парикиртита-намашири,

Именем повсеместно Прославленному!

**Пятый ряд, зелёного цвета, в аспекте Амогасиддхи**

Поклоняюсь Татхагате Индракетудхадже,

Царственному, со знаменем Индры!

Поклоняюсь Татхагате Сувикранте,

Ошеломительно великоленному!

Поклоняюсь Татхагате Юддхаджае,

Победно из сражений вышедшему!

Поклоняюсь Татхагате Викранте,

Триумфально шествующему!

Поклоняюсь Татхагате Самантавибхасашири,

Славному блеску светозарному!

Поклоняюсь Татхагате Ратнападме,

Драгоценным лотосом побеждающему!

*Поклоняюсь Татхагате, Архату, истинно совершенному Будде, восседающему на престоле драгоценного лотоса, — Будде Шайлендрапарадже, Властелину горных владык!*

**Читайте мантру или дхарани Высшего совершенно чистого незагрязнённого света и мантру, преподанную Буддой Дроден Гьялва Чо [16]**

См. Главу 15.

См. также **практику 29**.

Для вас и других помощников крайне благоприятно начитывать эти две мантры — во-первых, мантру Будды незагрязнённого света — несколько раз каждый день за месяцы и недели до смерти. В результате у кого, кто будет вас слышать, видеть или касаться, очистится вся неблагая карма. Кроме того, любой предмет, к которому вы будете прикасаться, будет превращаться в священный.

Нет необходимости читать эти мантры во время смерти.

Дхарани Высшего совершенно чистого незагрязнённого света

**НАМА НАВА НАВА ТЕЕНЕН ТАТХААГАТА  
ГАНГА НАМ ДИВА ЛУКАА НЕН / КОТИНИ ЮТА  
ШАТА САХА СРАА НЕН / ОМ ВОВОРИ / ЦАРИ НИ\*  
ЦАРИ / МОРИ ГОЛИ ЦАЛА ВААРИ СВАХА**

Мантра, преподанная Буддой Дроден Гьялва Чо

**ОМ ХРИ ЙЯ ДХЕ САРВА ТАТХААГАТА ХРИДАЯ  
ГАРБЕ / ЗОЛА ДХАРМА ДХАТУ ГАРБЕ / САНГ  
ХАРАНА АЮ САНГШОДХАЯ / ПАРАМ САРВА  
ТАТХААГАТА САМЕНДРА АУШНИ КХА ВИМАЛЕ  
БИШУДХЕ СВАХА**

**Читайте мантру избавления от страха или боли [17]**

См. Главу 15.

\*Указывает на высокую тональность

Эта мантра, включающая в себя имя одного из восьми бодхисаттв, способна избавлять от боли и страхов.

Вы можете начитывать эту мантру и помочь близкому её выучить. Если он будет повторять эту мантру каждый день не менее семи раз, его смерть не будет трудной, у него не возникнут ужасающие кармические видения. Его смерть будет лёгкой, без страхов.

Тогда окружающим будет очень легко за ним ухаживать. Если человек полон страха, у вас также возникнет боязнь или тревога, и вы не сможете ему помочь, не будете знать, что делать.

## ОМ ШАВАДЕ ВАДА ВИСА ЛИНЕ СВАХА

**Читайте именную мантру Его Святейшества**

**Далай-ламы или собственного гуру вашего близкого [18]**

См. главы 15, 18, 20, 21, 22 и 23.

См. также другие практики, связанные с гуру: 1, 10, 35, 47, 60, 72 и 85.

Вы можете попросить умирающего повторять именную мантру Его Святейшества Далай-ламы или мантру его собственного коренного гуру. Читая её, он может визуализировать перед собой Его Святейшество или своего гуру и представлять, что очищается от всей своей неблагой кармы и загрязнений. Либо вы можете читать эту мантру для него.

**Именная мантра Его Святейшества Далай-ламы**

**ОМ АХ ГУРУ ВАДЖРАДХАРА БХАТТАРАК  
МАНДЖУШРИ ВАГИНДРА СУМАТИ ДЖНЯНА  
ШАСАНА ДХАРА САМУДРА ШРИ БХАДРА САРВА  
СИДДХИ ХУМ ХУМ**

**Читайте именную мантру Будды, защищающего от низших миров [19]**

См. главы 15, 18, 20, 21, 22 и 23.

См. также **практику 3**.

Кхуну Лама Ринпоче советовал людям читать именную мантру этого Будды, Ринчен Цугтор Чена, который делал особое посвящение, что живые существа, услышавшие его имя, не переродятся в низших мирах.

Если любое животное или человек услышит эту мантру, они не переродятся в низших мирах. Поэтому не читайте её только для себя, и не надо бормотать её себе под нос: производите её громко, чтобы её слышал ваш близкий человек.

Если вы встретите умирающее животное, эта мантра — первое, что вы должны произнести ему на ухо.

**ЧОМ ДЕН ДЕ ДЕ ШИН ШЕГ ПА ДРА ЧОМ ПА ЯНГ  
ДАГ ПАР ДЗОГ ПЕИ САНГ ГЬЕ РИН ЧХЕН ЦУГ ТОР  
ЧЕН ЛА ЧХАГ ЦХЕЛ ЛО**

*Читайте другие мантры,  
такие как мантра Будды Амитабхи [20]*

См. главы 15, 18, 20, 21, 22 и 23.

См. также главу 6 и другие практики, связанные с Амитабхой: 11, 64, 66 и 81.

Существует множество мантр различных будд, таких как Будда Амитабха.

**ОМ АМИ ДЕВА ХРИХ**

Также есть совершенно особенная мантра, исполняющая все желания: «Тайная святая мантра великого возрастающего драгоценного непостижимого неколебимо пребывающего небесного дворца».

**ОМ БИБУЛА ГАРБХЕ МАНИ ПРАПХЕ / ТАТХАГАТА  
НИ РАДЕ ША НЕ / МАНИ МАНИ / СУ ПРАБХЕ /  
БИМАЛЕ / САГАРА ГАМБХИРЕ / ХУМ ХУМ /  
ДЖВАЛА ДЖВАЛА / БУДДА ВИЛОКИТЕ / ГУХЬЯ  
АДХИКШТХИТЕ / ГАРБХЕ СВАХА**

*Околосердечная мантра*

**ОМ МАНИ ВАДЖРЕ ХУМ**

*Сердечная мантра*

**ОМ МАНИ ДХИРИ ХУМ**

*Читайте мантру Будды Сострадания [21]*

См. главы 15, 18, 20, 21, 22 и 23.

См. также другие практики, связанные с Буддой Сострадания: 13, 38 и 73.

Первая из десяти могущественных мантр.

Блага начитывания мантры Будды Сострадания безграничны, как бескрайнее небо. Если у вашего близкого нет особого теоретического понимания Дхармы, и он знает только эту мантру и, свободный от привязанности к этой жизни, читал её всю жизнь, этого достаточно.

Краткая мантра

**ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ**

Длинная мантра

**НАМО РАТНА ТРАЯЯ / НАМА АРЬЯ ДЖНЯНА  
САГАРА / ВАЙРОЧАНА ВЬЮХА РАДЖАЯ /  
ТАТХАГАТАЯ / АРХАТЕ САМЬЯК САМБУДДХАЯ /  
НАМА САРВА ТАТХАГАТАБХЬЯХ / АРХАТЕБХЬЯХ /  
САМЬЯК САМБУДДХЕБХЬЯХ / НАМАХ АРЬЯ  
АВАЛОКИТЕШВАРАЯ / БОДХИСАТТВАЯ /  
МАХАСАТТВАЯ / МАХАКАРУНИКАЯ / ТАДЬЯТХА /  
ОМ ДХАРА ДХАРА / ДХИРИ ДХИРИ / ДХУРУ  
ДХУРУ / ИТТИ ВАТТЕ / ЧАЛЕ ЧАЛЕ / ПРАЧАЛЕ  
ПРАЧАЛЕ / КУСУМЕ КУСУМЕ ВАРЕ / ИЛИ МИЛИ /  
ЧИТИ ДЖВАЛАМ / АПАНАЕ СВАХА**

**Читайте мантру Будды Медицины [22]**

См. главы 15, 18, 20, 21, 22, 23 и 27.

См. также другие практики, связанные с Буддой Медицины: 14, 36, 59 и 78.

**Вторая из десяти могущественных мантр**

Как я упомянул в практике 14, Будда Медицины обещал, что у любого, кто повторяет его имя или его мантру, исполнятся все молитвы и желания. Есть целая сутра — «Сутра Будды Медицины» — которая описывает невероятные блага от практики Будды Медицины. Будда Медицины сказал, что даже животное, которое слышит его мантру, никогда не упадёт вновь в низшие миры.

Чтение и слушание этой мантры пресекает грубые и тонкие загрязнения и приводит к просветлению. Итак, попросите умирающего читать эту мантру с полным доверием к Будде Медицины либо начитывайте её сами, чтобы он мог слышать.

Объясните, что Будда Медицины всегда пребывает с ним — в его сердце, на его макушке, перед ним. Нет ни мгновения, когда бы Будда Медицины его не видел и ему не сострадал.

**Краткая мантра**

**ТАДЬЯТХА / ОМ БХАЙШАДЖЬЕ МАХА  
БХАЙШАДЖЬЕ [БХАЙШАДЖЬЕ] / РАДЖА  
САМУТГАТЕ СВАХА**

**Общепринятое произношение**

**ТАЙЯТА ОМ БХЕКАНДЗЕ БХЕКАНДЗЕ МАХА  
БХЕКАНДЗЕ [БХЕКАНДЗЕ] РАДЗА  
САМУДГАТЕ СОХА**

**Длинная мантра**

**ОМ НАМО БХАГАВАТЕ БХАЙШАДЖЬЕ / ГУРУ  
БАИДУРЬЯ / ПРАБХА РАДЖАЙЯ / ТАТХАГАТАЯ /  
АРХАТЕ САМЬЯКСАМ БУДДХАЯ / ТАДЬЯТХА /  
ОМ БХАЙШАДЖЬЕ БХАЙШАДЖЬЕ МАХА  
БХАЙШАДЖЬЕ [БХАЙШАДЖЬЕ] / РАДЖА /  
САМУТГАТЕ СВАХА**

**Читайте мантру колеса исполнения желаний [23]**

См. главы 15, 18, 20, 21, 22 и 23.

См. также практику 31.

Третья из десяти могущественных мантр.

Это мантра Будды Пема Цугтор или Лotosовой вершины Амогхапаша. Чтение её семь раз в день с мыслью о помощи другим создаёт причину рождения в чистых землях.

**ОМ ПАДМО УШНИША ВИМАЛЕ ХУМ ПХАТ****Читайте мантру Митругпы [24]**

См. главы 15, 18, 20, 21, 22 и 23.

См. также другие практики, связанные с Митругпой: 31, 58 и 87.

**Четвёртая из десяти могущественных мантр.**

Мантра Митругпы (на санскрите — Акшобхьи) предназначена для очищения кармических завес.

Как я упоминал в **практике 2**, простое её созерцание очищает тяжелейшую из наиболее тяжких неблагих карм — карму отказа от святой Дхармы, что гораздо хуже разрушения всех монастырей, всех статуй, ступ, писаний, каждого священного предмета в этом мире.

Её чтение или созерцание также очищает неблагую карму присвоения имущества Сангхи или лишения Сангхи имущества; такого рода карму. Что уже говорить обо всех прочих неблагих кармах!

НАМО РАТНА ТРАЯЯ / ОМ КАМКАНИ КАМКАНИ  
РОЧАНИ РОЧАНИ ТРОТАНИ ТРОТАНИ ТРАСАНИ  
ТРАСАНИ ПРАТИХАНА ПРАТИХАНА САРВА  
КАРМА ПАРАМ ПАРА НИ МЕ САРВА САТТВА  
НАНЧА СВАХА

*Читайте мантру Намгьялмы [25]*

См. главы 15, 18, 20, 21, 22 и 23.

См. также другие практики, связанные с Намгьялмой: 8, 31, 58 и 77.

*Пятая из десяти могущественных мантр.*

Намгьялма — божество долгой жизни и очищения. Её мантра обладает бесконечными преимуществами; говорят, она настолько могущественная, что у любого, кто её слышит в этой жизни, было последнее рождение из утробы. А если её услышат животные, они более не переродятся в низших мирах.

Краткая мантра

ОМ БХРУМ СВАХА / ОМ АМРИТА АЮР ДАДАИ  
СВАХА

*Длинная мантра*

ОМ НАМО БХАГАВАТЕ / САРВА ТРАИЛОКЬЯ  
ПРАТИВИШИШТАЯ / БУДДХАЯ ТЕ НАМА ТАДЬЯТХА  
/ ОМ БХРУМ БХРУМ БХРУМ ШОДХАЯ ШОДХАЯ  
/ ВИШОДХАЯ ВИШОДХАЯ / АСАМА САМАНТА /  
АВАБХАСА СПХАРАНА ГАТИ / ГАГАНА  
СВАБХАВА ВИШУДДХЕ / АБХИШИНЧАНТУ МАМ  
/ САРВА ТАТХАГАТА СУГАТА / ВАРА ВАЧАНА  
АМРИТА АБХИШЕКАИРА / МАХАМУДРА / МАН-  
ТРА ПАДЕ / АХАРА АХАРА / МАМА АЮР  
САМДХАРАНИ ШОДХАЯ ШОДХАЯ / ВИШОДХАЯ  
ВИШОДХАЯ / ГАГАНА СВАБХАВА / ВИШУДДХЕ  
УШНИША ВИДЖАЯ / ПАРИШУДДХЕ САХАСРА

РАСМИ САНЧО ДИТЕ / САРВА ТАТХАГАТА  
АВАЛОКИНИ / ШАТ ПАРАМИТА ПАРИПУРАНИ /  
САРВА ТАТХАГАТА МАТЕ ДАША БХУМИ ПРАТИШТ-  
ХИТЕ / САРВА ТАТХАГАТА ХРИДАЯ /  
АДХИШТХАНА АДХИШТХИТЕ / МУДРЕ МУДРЕ /  
МАХА МУДРЕ / ВАДЖРА КАЙЯ /  
САМХАТАНА ПАРИШУДДХЕ / САРВА КАРМА  
АВАРАНА ВИШУДДХЕ ПРАТИНИ ВАРТАЙЯ / МАМА  
АЙЮР ВИШУДДХЕ / САРВА ТАТХАГАТА САМАЙЯ  
/ АДХИШТХАНА АДХИШТХИТЕ / ОМ МУНИ МУНИ  
МАХА МУНИ / ВИМУНИ ВИМУНИ МАХА ВИМУНИ  
/ МАТИ МАТИ МАХА МАТИ / МАМАТИ / СУМАТИ /  
ТАТХАТА БХУ ДХА КОТИ ПАРИШУДДХЕ /  
ВИШПУТА БУДДХЕ ШУДДХЕ / ХЕ ХЕ ДЖАЙЯ  
ДЖАЙЯ ВИДЖАЙЯ ВИДЖАЙЯ / СМАРА СМАРА /  
СПХАРА СПХАРА / СПХАРАЯ СПХАРАЯ / САРВА  
БУДДА АДХИШТХАНА АДХИШТХИТЕ / ШУДДХЕ  
ШУДДХЕ / БУДДХЕ БУДДХЕ / ВАДЖРЕ ВАДЖРЕ  
/ МАХА ВАДЖРЕ / СУВАДЖРЕ / ВАДЖРА ГАРБХЕ  
/ ДЖАЙЯ ГАРБХЕ / ВИДЖАЙЯ ГАРБХЕ / ВАДЖРА  
ДЖВАЛА ГАРБХЕ / ВАДЖРОД БХАВЕ / ВАДЖРА  
САМБХАВЕ / ВАДЖРЕ ВАДЖРИНИ /  
ВАДЖРАМА БХАВАТИ МАМА ШАРИРАМ /  
САРВА САТТВА НАНЧА КАЙЯ ПАРИШУДДХИР /  
БХАВАТУ МЕ САДА САРВА ГАТИ / ПАРИШУД-  
ДХИШЧА / САРВА ТАТХАГАТАШЧА МАМ  
САМАШВА САЙЯНТУ БУДДХЕ БУДДХЕ / СИДДХЬЯ  
СИДДХЬЯ БОДХАЙЯ БОДХАЙЯ / ВИБОДХАЙЯ  
ВИБОДХАЙЯ / МОЧАЙЯ МОЧАЙЯ / ВИМОЧАЙЯ  
ВИМОЧАЙЯ / ШОДХАЙЯ ШОДХАЙЯ /  
ВИШОДХАЙЯ ВИШОДХАЙЯ / САМАНТА РАСМИ  
ПАРИШУДДХЕ САРВА ТАТХАГАТА ХРИДАЙЯ /  
АДХИШТХАНА АДХИШТХИТЕ / МУДРЕ МУДРЕ  
МАХА МУДРЕ / МАНТРА ПАДАИ СВАХА

После прочтения любой из двух мантр несколько раз произнесите:

**ОМ АМИТЕ / АМИТОДА БХАВЕ / АМИТЕ ВИКРАНТЕ  
/ АМИТА ГАТРЕ / АМИТЕ ГАМИНИ / АМИТА АЙЮР  
ДАДАИ ГАГАНА КИРТИ КАРЕ / САРВА КЛЕША  
КШАЙЯМ КАРИ ЙЕ СВАХА**

*Читайте мантру Падмасамбхавы [26]*

См. главы 15, 18, 20, 21, 22 и 23

*Шестая из десяти могущественных мантр.*

Согласно самому Гуру Ринпоче, тот, кто читает его мантру, «будет вновь и вновь встречаться со мной в этой и будущих жизнях, а также в промежуточном состоянии между смертью и перерождением».

**ОМ АХ ХУМ ВАДЖРА ГУРУ ПАДМА СИДДХИ ХУМ**

*Читайте мантру Кюнрига [27]*

См. главы 15, 18, 20, 21, 22 и 23.

См. также другие практики, связанные с Кюнригом: 31, 58 и 78.

Кюнриг (на санскрите — Вайрочана) известен как «царь божеств, очищающих низшие миры». Считается, что практика Кюнрига может даже освободить того, кто уже находится в низших мирах.

Кирти Ценшаб Ринпоче объяснял, что в Амдо миряне готовятся к смерти, принимая посвящение Кюнрига, который белого цвета, с тремя ликами и держит Колесо Дхармы. Поскольку амдосцы верят, что тем самым они всё очистили, во время смерти они свободны от тревог и пребывают в покое и комфорте.

**ОМ НАМО БХАГАВАТЕ / САРВА ДУРГАТЕ ПАРИ  
ШОДХАНИРАДЖАЙЯ / ТАТХАГАТАЙЯ / АРХАТЕ  
САМЬЯКСАМ БУДДАЙЯ / ТАДЬЯТХА / ОМ  
ШОДХАНИ / ШОДХАНИ / САРВА ПАПАМ  
ВИШОДХАНИ / ШУДХЕ ВИШУДХЕ / САРВА  
КАРМА АВАРАНА ВИШОДХАНИ СВАХА**

*Читайте мантру Миларепы [28]*

См. главы 15, 18, 20, 21, 22 и 23.

Восьмая из десяти могущественных мантр.

Миларепа сам говорил, что простое памятование о его имени и размышления о нём приведут нас к рождению в чистой земле, где мы встретимся с ним и получим у него учения. Он породил этот особый помысел бодхичитты, чтобы принести обширное благо живым существам.

И, в зависимости от силы нашей преданности, мы сможем даже получать наставления от Миларепы в сновидениях.

**ОМ АХ ГУРУ ХАСА ВАДЖРА САРВА СИДДХИ  
ПХАЛА ХУМ**

*Читайте мантру-дхарани Высшего совершенно  
чистого незагрязнённого света [29]*

См. главы 15, 18, 20, 21, 22 и 23.

См. также практики 6 и 16.

*Девятая из десяти могущественных мантр.*

Как я упоминал в разъяснении практики 16, любой, кто слышит, видит или касается человека, прочитавшего эту мантру Будды Незагрязнённого луча, очистит свою неблагоприятную карму.

**НАМА НАВА НАВА ТЕЕНЕН ТАТХААГАТА  
ГАНГА НАМ ДИВА ЛУКАА НЕН / КОТИНИ ЮТА  
ШАТА САХА СРАА НЕН/ ОМ ВОВОРИ / ЦАРИ НИ\*  
ЦАРИ/ МОРИ ГОЛИ ЦАЛА ВААРИ СВАХА**

\* Указывает на повышенную тональность

**Читайте мантру Будды Майтреи [30]**

Десятая из десяти могущественных мантр.

Чтение и начитывание мантры Обещания Будды Майтреи, размышления о её смысле или простое её слушание — это включает и животных — помимо всего прочего, избавляет от перерождения в низших мирах. Мы последуем пути десяти добродетелей и получим все желанные для нас удовольствия. И когда Будда Майтрея явит двенадцать деяний Будды, он избавит это живое существо от нищеты.

Даже живых существ в аду Майтрея, несомненно, найдёт и даст им пророчество о времени их просветления.

**Мантра Обещания Будды Майтреи**

**НАМО РАТНА ТРАЙЯЯ / НАМО БХАГАВАТЕ  
ШАКЬЯМУНИЙЕ / ТАТХАГАТАЙЯ/ АРХАТЕ  
САМЬЯКСАМ БУДДХАЙЯ / ТАДЬЯТХА /  
ОМ АДЖИТЕ АДЖИТЕ АПАРАДЖИТЕ /  
АДЖИТАНЧАЙЯ / ХА РА ХА РА МАЙТРИ  
АВАЛОКИТЕ КАРА КАРА МАХА САМАЙЯ СИДДХИ  
БХАРА БХАРА МАХА БОДХИ МАНДА БИДЖА  
СМАРА СМАРА АХСМА КАМ САМАЙЯ БОДХИ  
БОДХИ МАХА БОДХИ СВАХА**

**Сердечная мантра**

**ОМ МОХИ МОХИ МАХА МОХИ СВАХА**

**Околосердечная мантра**

**ОМ МУНИ МУНИ СМАРА СВАХА**

**Читайте пять великих мантр, в том числе мантру  
Незагрязнённой вершины [31]**

См. главы 15, 18, 20, 21, 22 и 23.

См. также практики 23, 24, 25, 27 и 58.

Четыре из пяти великих мантр входят в десять могущественных мантр, а пятая — это мантра Будды Незагрязнённой вершины (по-тибетски Цуттор Дриме).

*Кюнриг [27];*

*Митругна [24];*

*Намгьялма [25];*

*Незагрязнённая вершина;*

*Колесо исполнения желаний [23].*

Эти пять мантр упомянуты в «Даровании дыхания несчастным», и их чтение, как я упоминал, освобождает не только умирающих, но и уже умерших, и даже тех, кто находится в низших мирах.

У мантры Будды Незагрязнённой вершины множество достоинств. Вы можете поместить её над дверным проходом, и каждый раз, когда под ней будет кто-то проходить — люди, животные и даже насекомые — они будут очищать тысячу кальп своей неблагодой кармы.

**Сердечная мантра Незагрязнённой вершины**

**ОМ НАМА СТРАЙЯ ДХВИКАНАМ / САРВА  
ТАТХАГАТА ХРИДАЙЯ ГАРБХЕ ДЖВАЛА ДЖВАЛА  
/ ДХАРМАДХАТУ ГАРБХЕ / САМБХАРА МАМА  
АЙЮ САМШОДХАЙЯ МАМА САРВА ПАПАМ /  
САРВА ТАТХАГАТА САМАНТОШНИША ВИМАЛЕ  
ВИШУДДХЕ / ХУМ ХУМ ХУМ ХУМ / АМ ВАМ САМ  
ДЖА СВАХА**

**Читайте вслух сутру избавления от боли, «Великую  
благородную сутру вхождения в город Вайшали» [32]**

См. главы 15 и 18.

Говорится, что слушание «Великой благородной сутры вхождения в город Вайшали» может помочь избавиться от боли больных или умирающих.

**Великая благородная сутра вхождения в горо Вайшали**

На санскрите — **Арья Вайшали Правеша Махасутра.**

На тибетском — **‘phags pa yangs pa’i grong khyer du ‘jug pa’i mdo chen po.**

Поклоняюсь всем буддам и бодхисатвам!

Так я слышал. Однажды Бхагаван пребывал на пароме посреди болота. Тогда Бхагаван обратился к почтенному Ананде: «Пойдём, Ананда, туда, где расположен город Вайшали».

«Так тому и быть, достопочтенный». Так отвечая, Ананда следовал указаниям Бхагавана.

Затем Бхагаван прошествовал через страну Либризу, прибыл в её город Вайшали и расположился на отдых в Манговой роще возле города Вайшали.

Там Бхагаван обратился к Ананде: «Ананда, иди в город Вайшали! Ступай на дверные пороги домов и читай основы этих тайных мантр и эти строфы:

**БИСАРАТА / БИСАРАТА / БИСАРАТА / БИСАРАТА**

[БИСАРАТА означает «полностью усмирять», в данном случае — «усмирять эпидемии».]

«Так изрёк Будда, любящий мир! Таково благородное намерение всех будд, намерение всех пратьекабудд, намерение всех архатов и намерение всех на пути обучения. Таково намерение всех шраваков, намерение всех пребывающих в истинной речи, намерение учений Дхармы, намерение Брахмы, намерение отдельных Брахм, намерение Шивы мира желаний, намерение Индры, намерение богов, намерение царя полубогов, намерение всех полубогов, намерение посланцев полубогов и намерение полчища духов «джунгпо»!»

**БИСАРАТА / БИСАРАТА / БИСАРАТА / БИСАРАТА**

Так изрёк Будда, любящий мир!

**МУНЧАТА / МУНЧАТА**

[МУНЧАТА означает «Изыдите, властные духи, несущие эпидемии» или «Идите прочь»!]

**БИСАРАТА**

«Идите прочь! Да будут все эпидемии полностью усмирены!»

**НИРГАЧЧХАТА / НИРГАЧЧХАТА / НИРГАЧЧХАТА / НИРГАЧЧХАТА /**

[НИРГАЧЧХАТА также означает «изыдите».]

Прибыл Будда, Величайший из Богов, Бог над богами, Наставник богов! Потому также придут боги вместе с Индрой, боги вместе с Брахмой, боги вместе с Вангдаком и люди вместе с их царями. Придут и цари четырёх четвертей мира. Также придут сотни и тысячи богов, цари полубогов и сотни и тысячи полубогов. Также во благо всех живых существ придут сотни и тысячи духов «джунгпо», обладающих великой преданностью Бхагавану Будде. Эти [боги и духи] могут причинить вам великий вред. Посему:

**НИРГАЧЧХАТА / НИРГАЧЧХАТА / НИРГАЧЧХАТА / НИРГАЧЧХАТА**

«Изыдите тотчас! Да будут уничтожены те из вас, кто таит в себе ненависть! Да останутся и примут телесный облик те из вас, кто обладает любящим умом и хочет не вредить другим, а защищать их!»

«Будда, любящий мир, изрёк:

**СУМУ СУМУ СУМУ СУМУ / СУМУРУ СУМУРУ СУМУРУ СУМУРУ СУМУРУ СУМУРУ / МУРУ / МИРИ / МУРУ МИРИ МУРУ МИРИ МУРУ МИРИ МУРУ МИРИ МУРУ / МИРИ МУРУ МИРИ МУРУ МИРИ МУРУ МИРИ / МИРИ МУРУ / МИРИ МУРУ МИРИ МУРУ МИРИ / МИРИ МУРУ / МИРИ МУРУ МИРИ МУРУ МИРИ / МИРИ МУРУ / МИРИ МУРУ МИРИ МУРУ МИРИ**

**МИРИ МИРИ / МИРИТИ ХАСИМИРИТИ МИИРИТИ  
МИТИ СИСИИ СИМИИ / КАМ КАРА КАМКАРАТА  
КАМКАРА КАМКАРАЦА / КАМКАРАА КАМКАРАА  
КАМКАРАА КАМКАРАА КАМКАРАА КАМКАРАА  
КАМКАРАА КАМКАРАА КАМКАРАА КАМКАРАА  
КАМКАРАА КАМКАРАА КАМКАРАА КАМКАРАА  
КАМКАРАА КАМКАРАА КАМКАРАА / КАМКА  
РОТИИТИ КУРИ ШО КАМ КАРАА / КАМКАРИШИ  
/ РИ РИ РИ РИ РИ РИ / ТИРИ ТЕПХУ СВАХА / РИПХУ  
РИПХУ РИПХУ РИПХУ РИПХУ РИПХУ РИПХУ  
/ НАА ТХАА НАА НАА ТХАА ТХА РИПХУ РИПХУ /  
НИРГАЧЧХАТА РИПХУ РИПХУ НИРГАЧЧХАТА  
ПААЛАЙЯТА РИПХУ РИПХУ ПААЛАЙЯТА**

«Придёт Будда, сострадающий миру, обладающий пре-восходным намерением принести благо всем живущим, пре-бывающий в любви, обладающий состраданием, пребываю-щий в радости и в равенности.

### **КШИМ ТХРЕН НИРГАЧЧХАТА СВАХА**

Основы этих тайных мантр, данные Буддой посред-ством его высшей просветлённой мудрости и силы истины, утверждены! Эти строфы утверждены!

*Устранивший скупость привязанности,  
Полностью устранивший скверны  
И свободный от любой злонамеренности  
Принесёт вам счастье и благо!*

*Проводник, ведущий живых существ  
По пути освобождения  
И обучающий всем разновидностям Дхармы,  
Принесёт вам счастье и благо!*

*Учитель, опора для всех скитальцев,  
Ради всех живых существ обретший*

*Состояние блаженства,  
Принесёт вам счастье и благо!*

*Защитник, с любовью вечно заботящийся  
Обо всех существах,  
Как о своём единственном сыне,  
Принесёт вам счастье и благо!*

*Ставший опорой для всех живых  
В бытия круговороте, а также —  
Островом, спасителем и другом,  
Принесёт вам счастье и благо!*

*Напрямую постигший явления все,  
Чистый, предельно правдивый,  
Чистоту сохраняющий своей безупречной речи,  
Принесёт вам счастье и благо!*

*Великий Герой, чьё рождение  
Принесло благоприятие и смысл,  
Свершая многие цели,  
Принесёт вам счастье и благо!*

*Тот, при чьём рождении в мире  
Земля могуче содрогнулась с лесами её,  
Подарив радость и счастье всем живущим,  
Принесёт вам счастье и благо!*

*Когда он достиг высшего пробуждения,  
Земля шесть раз могуче содрогнулась,  
Огорчив сонмы демонов.  
Он принесёт вам счастье и благо!*

*Когда он повернул Колесо Дхармы,  
Его учения о Благородных истинах  
Были могучими и благозвучными.  
Он принесёт вам счастье и благо!*

Изумляющий, победивший всех иноверцев  
Дхармы Учениями  
И покоривший все толпы,  
Принесёт вам счастье и благо!

Да принесёт вам Будда счастье и благо!  
Да будут счастье и благоденствие Индры вместе с богами,  
А также счастье и благоденствие всех видов духов «джунгпо»  
Навеки даровано вам!

Благодаря заслугам и могуществу будд  
И намерениям богов,  
Пусть любые устремления ваши  
Исполнятся уже сегодня!

Да обретёте вы, люди, счастье и благоденствие!  
Да обретёте вы, животные, счастье и благоденствие!  
Да обретёте вы, странники, счастье и благоденствие!  
Да обретёте и вы, возвращающиеся, счастье и благоденствие!

Да будут вам счастье и благоденствие днём и ночью!  
Да будут вам счастье и благоденствие в полуденный час!  
Да будут вам счастье и благоденствие во все времена!  
Да откажетесь вы от свершенья проступков!

Вот прибыл Будда,  
Окружённый свитой тысяч богов.  
Теперь пусть идут прочь злонамеренные!  
Пусть останутся сострадательные!

Силой истины слов Будды,  
Пратьекабудд, архатов и идущих по пути обучения,  
Пусть разрушающие благоденствие этого мира  
Исчезнут сейчас же в городе этом!

Пусть все существа и насекомые,  
Все духи и все вы  
Наслаждаются одним лишь счастьем!

Да будут все избавлены от недугов!  
Да узрят все благо,  
И никто не свершает проступки!

Прибывшие сюда духи,  
Обитающие на земле и в пространстве,  
Да пребудут у вас любовь и сострадание людям!

Денно и ночью совершенствуйтесь в Дхарме!»  
Так изрёк Будда. Почтенный Ананда ответил: «Я последую этому».

Далее, согласно наставлениям Бхагавана, он отправился в город Вайшали. Ставя свои стопы на дверные пороги домов, он произносил эти мантры и эти строфы;

### **БИСАРАТА / БИСАРАТА / БИСАРАТА / БИСАРАТА**

Так изрёк Будда, любящий мир!

### **МУНЧАТА / МУНЧАТА**

[МУНЧАТА означает «Изыдите, властные духи, несущие эпидемии», или «Идите прочь»!]

### **БИСАРАТА**

«Идите прочь! Да будут все эпидемии полностью усмирены!»

### **НИРГАЧЧХАТА / НИРГАЧЧХАТА / НИРГАЧЧХАТА / НИРГАЧЧХАТА /**

[НИРГАЧЧХАТА также означает «идите прочь».]

Прибыл Будда, Величайший из Богов, Бог над богами, Наставник богов! Потому также придут боги вместе с Индрой, боги вместе с Брахмой, боги вместе с Вангдаком и люди вместе с их царями. Придут и цари четырёх четвертей мира.

Также придут сотни и тысячи богов, цари полубогов и сотни и тысячи полубогов. Также во благо всех живых существ придут сотни и тысячи духов «джунгпо», обладающих великой преданностью Бхагавану Будде. Эти [боги и духи] могут причинить вам великий вред. Посему:

**НИРГАЧЧХАТА / НИРГАЧЧХАТА / НИРГАЧЧХАТА / НИРГАЧЧХАТА**

*«Изыдите тотчас! Да будут уничтожены те из вас, кто таит в себе ненависть! Да останутся и примут телесный облик те из вас, кто обладает любящим умом и хочет не вредить другим, а защищать их!»*

«Будда, любящий мир, изрёк:

**СУМУ СУМУ СУМУ СУМУ / СУМУРУ СУМУРУ СУМУРУ СУМУРУ СУМУРУ СУМУРУ / МУРУ / МИРИ / МУРУ МИРИ МУРУ РИМИ МУРУ РИМИ МУРУ РИМИ МУРУ РИМИ / МУРУ МИРИ МУРУ РИМИ МУРУ РИМИ МУРУ РИМИ / МУРУ МИРИ МУРУ / МИРИ МУРУ МИРИ МУРУ МИРИ / МИРУ РИ ТИ / РИ РИ РИ РИ РИ РИ / РИИ РИИ РИИ РИИ РИИ РИИ / ТИМИРИ / МИРИ МИРИ МИРИ МИРИ МИРИ МИРИ / МИРИТИ ХАСИМИРИТИ МИИРИТИ МИТИ СИСИИ СИМИИ / КАМ КАРА КАМКАРАТА КАМКАРА КАМКАРАЦА / КАМКАРАА / КАМКАРОТИИТИ КУРИ ШО КАМ КАРАА / КАМКАРИШИ / РИ РИ РИ РИ РИ РИ / ТИРИ ТЕПХУ СВАХА / РИПХУ РИПХУ РИПХУ РИПХУ РИПХУ РИПХУ РИПХУ / НАА ТХАА НАА НАА ТХАА ТХА РИПХУ РИПХУ /**

**НИРГАЧЧХАТА РИПХУ РИПХУ НИРГАЧЧХАТА ПАА-ЛАЙЯТА РИПХУ РИПХУ ПААЛАЙЯТА**

*«Придёт Будда, сострадающий миру, обладающий превосходным намерением принести благо всем живущим, пребывающий в любви, обладающий состраданием, пребывающий в радости и в равностности»*

**КШИМ ТХРЕН НИРГАЧЧХАТА СВАХА**

Основы этих тайных мантр, данных Буддой посредством его высшей просветлённой мудрости и силы истины, утверждены! Эти строфы утверждены!

*Устранивший скупость привязанности,  
Полностью устранивший скверны  
И свободный от любой злонамеренности  
Принесёт вам счастье и благо!  
Проводник, ведущий живых существ  
По пути освобождения  
И обучающий всем разновидностям Дхармы,  
Принесёт вам счастье и благо!  
Учитель, опора для всех скитальцев,  
Ради всех живых существ обретший  
Состояние блаженства,  
Принесёт вам счастье и благо!  
Защитник, с любовью вечно заботящийся  
Обо всех существах,  
Как о своём единственном сыне,  
Принесёт вам счастье и благо!  
Ставший опорой для всех живых  
В бытия круговороте, а также —  
Островом, спасителем и другом,  
Принесёт вам счастье и благо!  
Напрямую постигший явления все,  
Чистый, предельно правдивый,  
Чистоту сохраняющий своей безупречной речью,*

Принесёт вам счастье и благо!  
 Великий Герой, чьё рождение  
 Принесло благоприятие и смысл,  
 Свершая многие цели,  
 Принесёт вам счастье и благо!  
 Тот, при чьём рождении в мире  
 Земля могуче содрогнулась с лесами её,  
 Подарив радость и счастье всем живущим,  
 Принесёт вам счастье и благо!  
 Когда он достиг высшего пробуждения,  
 Земля шесть раз могуче содрогнулась,  
 Огорчив сонмы демонов.  
 Он принесёт вам счастье и благо!  
 Когда он повернул Колесо Дхармы,  
 Его учения о Благородных истинах  
 Были могучими и благозвучными.  
 Он принесёт вам счастье и благо!  
 Изумляющий, победивший всех иноверцев  
 Дхармы Учениями  
 И покоривший все толпы,  
 Принесёт вам счастье и благо!  
 Да принесёт вам Будда счастье и благо!  
 Да будут счастье и благоденствие Индры вместе с богами,  
 А также счастье и благоденствие всех видов духов «джунпо»  
 Навеки даровано вам!  
 Благодаря заслугам и могуществу будд  
 И намерениям богов,  
 Пусть любые устремления ваши  
 Исполнятся уже сегодня!  
 Да обретёте вы, люди, счастье и благоденствие!  
 Да обретёте вы, животные, счастье и благоденствие!  
 Да обретёте вы, странники, счастье и благоденствие!  
 Да обретёте и вы, возвращающиеся, счастье и благоденствие!  
 Да будут вам счастье и благоденствие днём и ночью!  
 Да будут вам счастье и благоденствие в полуденный час!  
 Да будут вам счастье и благоденствие во все времена!  
 Да откажетесь вы от свершенья проступков!

Вот прибыл Будда,  
 Окружённый свитой тысяч богов.  
 Теперь пусть идут прочь злонамеренные!  
 Пусть останутся сострадательные!  
 Силой истины слов Будды,  
 Пратьекабудд, архатов и идущих по пути обучения,  
 Пусть разрушающие благоденствие этого мира,  
 Исчезнут сейчас же в городе этом!  
 Пусть все существа и насекомые,  
 Все духи и все вы  
 Насладятся одним лишь счастьем!  
 Да будут все избавлены от недугов!  
 Да узрят все благо,  
 И никто не совершает проступки!  
 Прибывшие сюда духи,  
 Обитающие на земле и в пространстве,  
 Да пребудут у вас любовь и сострадание людям!  
 Денно и ночью совершенствуйтесь в Дхарме!»

На этом завершена Арьявипулеправеш Махасутрана: Великая благородная сутра о вхождении в город Вайшали.

### **Читайте вслух «Сутру сердца» [33]**

См. главы 15, 18, 20, 21, 22, 23 и 29.

См. также **практику 34**.

В сутре под названием «Львиный рык» упоминается, что заслуга от простого слушания учений о пустоте, о совершенстве мудрости — а это тема этих двух сутр — гораздо больше практики пять других совершенств в течение десяти тысяч кальп. Даже вера в пустоту может очистить тяжелейшую из неблагих карм.

Как только у вас возникнет даже простое представление о понимании зависимого происхождения — а это и есть причина пустоты вещей — вы начнёте освобождаться от всех страданий сансары.

**Сутра сердца совершенства мудрости**

На санскрите — Праджняпарамита Хридая Сутра.

На тибетском — **shes rab kyi pha rol tu phyin pa'i snying po'i mdo.**

Поклоняюсь высшим Трём Драгоценностям.

Так я слышал. Однажды Бхагаван пребывал в Раджагрихе на горе Коршуна с великой общиной монахов и великой общиной бодхисаттв. В то время Бхагаван погрузился в сосредоточение, исследующее перечень дхарм, именуемое «Видимость глубины». И в то же самое время бодхисаттва-махасаттва Арья Авалокитешвара, рассматривая практику глубокой праджняпарамиты, узрел, что даже пять скандх пусты от самобытия.

Тогда достопочтенный Шарипутра, побуждаемый силой Будды, обратился к бодхисаттве-махасаттве Арье Авалокитешваре с таким вопросом: «Если какой-нибудь сын благородной семьи или дочь благородной семьи хотят приступить к практике глубокой праджняпарамиты, как им следует выполнять её?»

На это бодхисаттва-махасаттва Арья Авалокитешвара так ответил достопочтенному Шарипутре: «Шарипутра, те благородные сыновья или благородные дочери, что желают приступить к практике глубокой праджняпарамиты, должны ясно и безупречно видеть даже пять скандх пустыми от самобытия.

*Форма есть пустота, пустота есть форма.*

*Нет пустоты помимо формы, и нет формы помимо пустоты.*

*Так же пусты и ощущения, различение, формирующие факторы и сознание.*

*Так, Шарипутра, и все дхармы есть пустота — не имеют отличительных признаков, не появляются, не исчезают, не загрязнены и не чисты, не ущербны и не совершенны.*

*Поэтому, Шарипутра, в пустоте нет формы, нет ощущений, нет различения, нет формирующих факторов и нет сознания;*

*Нет глаза, нет уха, нет носа, нет языка, нет тела, нет ума;*

*Нет формы, нет звука, нет запаха, нет вкуса, нет осязаемого, нет дхарм, нет сознаний от зрительного до умственного.*

*Нет неведения, нет прекращения неведения, и далее, вплоть до того, что нет старости и смерти и нет прекращения старости и смерти.*

*Также нет страдания, источника, пресечения, пути;*

*Нет мудрости, нет достижения и нет даже недостижения.*

*Поэтому, Шарипутра, поскольку у бодхисаттв нет достижения, они опираются на праджняпарамиту и пребывают в ней.*

*Поскольку в их сознании нет препятствий, нет и страха. Полностью отойдя от превратного, они тем самым достигнут нирваны.*

*Так же и все будды, пребывающие в трёх временах, достигли полного, несравненного, наивысшего пробуждения, опираясь на глубокую праджняпарамиту.*

*А потому знай: мантра праджняпарамиты — мантра великого знания, несравненная мантра, мантра, равная непревзойдённому, мантра, полностью успокаивающая все страдания, — истинна, ибо она безобманна».*

*Мантра праджняпарамиты гласит:*

**ТАДЬЯТХА [ОМ] ГАТЕ ГАТЕ ПАРАГАТЕ  
ПАРАСАМГАТЕ БОДХИ СВАХА**

*Шарипутра, так бодхисаттвы-махасаттвы должны изучать праджняпарамиту».*

*Затем Бхагаван, выйдя из самадхи, похвалил Арья Авалокитешвару, бодхисаттву-махасаттву: «Превосходно, превосходно! О сын благородной семьи, так и есть, так и должно быть. Именно так, как показано тобой, и следует практиковать глубокую праджняпарамиту, ибо тогда возрадуются даже татхагаты».*

*Когда Бхагаван изрёк эти слова, возрадовались достопочтенный Шарипутра, и бодхисаттва-махасаттва Авалокитешвара и все собравшиеся, вместе с богами, людьми, асурами и гандхарвами, и все восславили слова Бхагавана.*

На этом заканчивается махаянская сутра, называемая «Бхагавати Праджняпарамита Хридая».

**Читайте вслух «Сутру ваджрного отсечения» [34]**

См. главы 15, 18, 20, 21, 22, 23 и 29.

См. также практику 33.

В сутре под названием «Львиный рык» упоминается, что заслуга от простого слушания учений о пустоте, о совершенстве мудрости — а это тема данных двух сутр — гораздо больше практики пяти других совершенств в течение десяти тысяч калып. Даже вера в пустоту может очистить тяжелейшую из неблагих карм.

Как только у вас возникнет даже простое представление о понимании зависимого происхождения — а это и есть причина пустоты вещей — вы начнёте освобождаться от всех страданий сансары.

**БЛАГОРОДНАЯ МАХАЯНСКАЯ СУТРА О ЗАПРЕДЕЛЬНОЙ МУДРОСТИ, ИМЕНУЕМАЯ «ВАДЖРНЫМ<sup>22</sup> ОТСЕЧЕНИЕМ»**

На санскрите: Арья Ваджрачхедика Нама Праджняпарамита Махаяна Сутра<sup>23</sup>.

На тибетском языке: phags pa shes rab kyi pharol tu rhyin pa rdo rje gcod pa zhes bya ba theg pa chen poi mdo

Поклон всем буддам и бодхисаттвам!

Так я слышал. Однажды Бхагаван пребывал в Шравастии, в роще царевича Джеты, в саду Анатхапиндады<sup>24</sup> вместе с великой Сангхой из тысячи двухсот пятидесяти бхикшу и великим собранием бодхисаттв-махасаттв.

Утром Бхагаван облачился в монашеское одеяние и накидку, взял свою чашу для сбора подаяний и пошёл в великий город Шравастии за подаянием. После сбора подаяния в великом городе Шравастии Бхагаван усладился собранной пищей и совершил деяние пищи<sup>25</sup>, поскольку он отказался от приятия поздней пищи<sup>26</sup>. Затем он отложил чашу и снял накидку. Он омыл ноги, сел на приготовленное сиденье и,

скрестив ноги и выпрямившись, сосредоточил внимание перед собой. Тогда многие бхикшу приблизились к тому месту, где находился Бхагаван, и, поклонившись стопам Бхагавана, трижды обошли вокруг него и сели в стороне.

В то же самое время к тому собранию присоединился почтенный Субхути и сел среди них. Затем он встал со своего места, обнажил правое плечо, преклонил правое колено, почтительно сложил ладони и обратился к Бхагавану: «Восхитительно, что Бхагаван, Татхагата, Архат, истинно совершенный Будда приносит наивысшее благо бодхисаттвам-махасаттвам, относится к бодхисаттвам-махасаттвам с высочайшим доверием! Восхитительно, Сугата<sup>27</sup>! Бхагаван, в чём следует пребывать тому, кто правильно вступил в колесницу бодхисаттв, как им следует совершенствоваться, как обуздывать свой ум?»

Бхагаван ответил почтенному Субхути: «Хорошо сказано, хорошо сказано, Субхути. Верно, Субхути, верно. Татхагата приносит наивысшее благо бодхисаттвам-махасаттвам. Татхагата относится к бодхисаттвам-махасаттвам с высочайшим доверием. Поэтому слушай, Субхути, и запоминай, как следует. Я объясню тебе, в чём следует пребывать тому, кто правильно вступил в колесницу бодхисаттв, как им следует совершенствоваться, как обуздывать свой ум».

Почтенный Субхути ответил: «Так и будет, Бхагаван», — и изготавился слушать.

Бхагаван сказал: «Субхути, тот, кто правильно вступил в колесницу бодхисаттв, должен породить бодхичитту и думать так: “Сколько бы ни было живых существ — рождённых из яйца, из утробы, из жара и влаги, рождённых чудесно; имеющих физический облик или его не имеющих; имеющих различие или его не имеющих; не имеющих различия, но не лишённых [тонкого] различия — мир живых существ, сколько бы их ни было, мысленно обозначенных как «живые существа», всех их без исключения я выведу за пределы печали в нирвану без остаточных совокупностей (скандх). Но хотя все без исключения бесчисленные живые существа будут та-

ким образом выведены за пределы печали, ни одно живое существо таким образом не будет выведено за пределы печали”.

По какой причине? Субхути, если бодхисаттва имеет представление “живое существо”, его нельзя назвать “бодхисаттвой”. По какой причине? Субхути, если кто-то имеет представление “живое существо”, “существо”, “личность”, его нельзя назвать “бодхисаттвой”.

Субхути, бодхисаттва совершает даяние, не пребывая ни в единой вещи; он совершает даяние, не пребывая ни в едином явлении. Даяние не следует совершать, пребывая в видимом, слышимом, обоняемом, вкушаемом, осязаемом или в дхармах. Субхути, бодхисаттва совершает даяние без пребывания в различении чего бы то ни было в виде любого обозначения. По какой причине? Субхути, потому что множество заслуг бодхисаттвы, совершающего даяние без пребывания, трудно измерить.

Субхути, как ты думаешь, легко ли измерить пространство в восточном направлении?

Субхути ответил: «Нет, Бхагаван».

Бхагаван сказал: «Субхути, точно так же, как ты думаешь, легко ли измерить пространство в южном, западном, северном и всех промежуточных направлениях, а также во всех десяти сторонах света?».

Субхути ответил: «Нет, Бхагаван».

Бхагаван сказал: «Субхути, точно так же трудно измерить множество заслуг, обретенных бодхисаттвой, совершающим даяние без пребывания в чём-либо».

Субхути, как ты думаешь, можно ли распознать Татхагату как наделённого признаками совершенства<sup>28</sup>».

Субхути ответил: «Нет, Бхагаван. Согласно признакам совершенства нельзя распознать Татхагату. По какой причине? То, что Татхагата назвал признаками совершенства, не является признаками совершенства».

Бхагаван сказал почтенному Субхути: «Субхути, когда есть признаки совершенства, есть и заблуждение. Когда нет признаков совершенства<sup>29</sup>, нет и заблуждения. Потому восприимай Татхагату как признаки и отсутствие признаков<sup>30</sup>».

Почтенный Субхути спросил Бхагавана: «Бхагаван, в будущем, в конце пяти столетий<sup>31</sup>, когда святая Дхарма полностью уйдёт в небытие, возникнет ли у живых существ правильное различение после разъяснения слов таких сутр<sup>32</sup>, как эта<sup>33</sup>?»

Бхагаван сказал: «Субхути, не говори так: “... в будущем, в конце пяти столетий, когда святая Дхарма полностью уйдёт в небытие, возникнет ли у каких-либо живых существ правильное различение после разъяснения слов таких сутр, как эта...”<sup>34</sup>. Кроме того, Субхути, в будущем, в конце пяти столетий, когда святая Дхарма полностью уйдёт в небытие, будут бодхисаттвы-махасаттвы, обладающие нравственностью, обладающие достоинствами, обладающие мудростью. Более того, Субхути, эти бодхисаттвы-махасаттвы поклонялись не единственному будде. Они породили корни добродетели в отношении не единственного будды. Субхути, будут бодхисаттвы-махасаттвы, поклонявшиеся многим сотням тысяч будд и породившие корни добродетели в отношении многих сотен тысяч будд».

Субхути, Татхагата знает тех, кто обретёт глубочайшую веру после объяснения слов таких сутр, как эта. Субхути, Татхагата их увидит. Субхути, все те живые существа породят и в совершенстве создадут невообразимое множество заслуг. По какой причине? Субхути, те бодхисаттвы-махасаттвы не будут различать “я”, не будут различать “живое существо”, не будут различать “существо”, не будут различать “личность”.

Субхути, те бодхисаттвы-махасаттвы не будут различать явления и не-явления; они не будут ни различать, ни не-различать<sup>35</sup>. По какой причине? Субхути, если те бодхисаттвы-махасаттвы различают дхармы, это само по себе является их<sup>36</sup> цеплянием за “я”, цеплянием за “живое существо”, цеплянием за “существо”, цеплянием за “личность”. Даже если они различают явления как несуществующие<sup>37</sup>, это их цепляние за “я”, цепляние за “живое существо”, цепляние за “существо”, цепляние за “личность”.

По какой причине? Субхути, у бодхисаттвы не должно быть ни ошибочного цепляния за явления, ни цепляния за не-явления».

И, думая об этом, Татхагата сказал: «Если тем, кто знает, что это наставление Дхарме подобно парому, нужно отбросить даже дхармы, что уж говорить о не-дхармах?»<sup>38</sup>.

Затем Бхагаван сказал почтенному Субхути: «Субхути, как ты думаешь, существует ли вообще та дхарма, что была явно и всецело выявлена Татхагатой, то непревзойдённое полное совершенное просветление? Учил ли Татхагата какой-либо Дхарме?»<sup>39</sup>».

Почтенный Субхути ответил: «Бхагаван, я понял смысл учений Бхагавана так: та Дхарма, какую Татхагата явно и всецело выявил, то непревзойдённое полное совершенное просветление, вообще не существует. Дхарма, проповеданная Татхагатой, вообще не существует. По какой причине? Ни одну дхарму, явно и всецело осуществлённую Татхагатой, невозможно ни ухватить, ни выразить; это и не дхарма, и не не-дхарма. По какой причине? Потому что благородные существа различают<sup>40</sup> посредством несоставного<sup>41</sup>».

Бхагаван сказал почтенному Субхути: «Субхути, как ты думаешь, если бы сын или дочь благородной семьи, до краёв наполнив эту мировую систему<sup>42</sup> из миллиарда миров сокровищами семи видов, совершили даяние<sup>43</sup>, этот сын или эта дочь благородной семьи создали бы благодаря этому безмерное множество заслуг?».

Субхути ответил: «Безмерное, Бхагаван, безмерное, Сугата. Те сын или дочь благородной семьи создали бы благодаря этому безмерное множество заслуг. По какой причине? Бхагаван, то самое множество заслуг не является множеством. И потому Татхагата говорит: “Множество заслуг, множество заслуг”».

Бхагаван сказал: «Субхути, в сравнении с любыми сыном или дочерью благородной семьи, которые, до краёв наполнив эту мировую систему из миллиарда миров сокровищами семи видов, совершили бы даяние, если бы кто-то взял<sup>44</sup> всего одну гатху в четыре строки из этого наставления Дхарме, объяснил её и правильно и досконально проповедовал её другим, созданное благодаря этому множество заслуг было бы неизмеримо больше, оно было бы неисчислимым и нево-

образимым. По какой причине? Субхути, из этого возникает непревзойдённое полное совершенное просветление Татхагат, Архатов, истинно совершенных будд, из этого также возникает Будда-Бхагаван. По какой причине? Субхути, дхармы будды, именуемые “дхармами будды”, — это те дхармы будды, о которых Татхагата учил как о несуществующих, потому их называют “дхармами будды”.

Субхути, как ты думаешь, может ли у вошедшего в поток быть мысль: “Я достиг плода вошедшего в поток?”.

Субхути ответил: «Нет, Бхагаван. По какой причине? Бхагаван, никто ни во что не входит, потому его называют “вошедшим в поток”. Он не вошёл в зримое, не вошёл в слышимое, не вошёл в обоняемое или во вкушаемое, или в осязаемое, или в дхармы<sup>45</sup>; потому его называют “вошедшим в поток”. Бхагаван, если бы у того вошедшего в поток была мысль: “Я обрёл плод вошедшего в поток”, это само по себе было бы цеплянием за это как за “я”<sup>46</sup>, цеплянием за это как за “живое существо”, цеплянием за это как за “существо”, цеплянием за это как за “личность”.

Бхагаван сказал: «Субхути, как ты думаешь, может ли у единожды возвращающегося быть мысль: “Я достиг плода единожды возвращающегося?”».

Субхути ответил: «Нет, Бхагаван. По какой причине? Бхагаван, состояния единожды возвращающегося не существует. Потому и говорится: “единожды возвращающийся”<sup>47</sup>».

Бхагаван сказал: «Субхути, как ты думаешь, может ли у невозвращающегося быть мысль: “Я достиг плода невозвращающегося?”».

Субхути ответил: «Нет, Бхагаван. По какой причине? Бхагаван, состояния невозвращающегося вообще не существует. Потому и говорится: “невозвращающийся”<sup>48</sup>».

Бхагаван сказал: «Субхути, как ты думаешь, может ли у архата быть мысль: “Я достиг плода архатства?”».

Субхути ответил: «Нет, Бхагаван. По какой причине? Бхагаван, явление “архат” вообще не существует. Бхагаван, если бы у архата была мысль: “Я обрёл плод архатства”, это само по себе было бы цеплянием за это как за “я”, цеплянием

за это как за “живое существо”, цеплянием за это как за “существо”, цеплянием за это как за “личность”.

Бхагаван, Татхагата, Архат, истинно совершенный Будда провозгласил меня высшим из тех, кто пребывает без клеш<sup>49</sup>. Бхагаван, я архат, свободный от привязанности, но, Бхагаван, я не думаю: “Я — архат”. Бхагаван, если бы я думал: “Я достиг архатства”, Татхагата не говорил бы обо мне: “Сын благородной семьи Субхути — высший из тех, кто пребывает без клеш. Поскольку он ни в чём не пребывает, он пребывает без клеш, он пребывает без клеш”.

Бхагаван сказал: «Субхути, как ты думаешь, существует ли вообще та Дхарма, что была получена Татхагатой от Татхагаты, Архата, истинного совершенного Будды Дипанкары?»

Субхути ответил: «Нет, Бхагаван. Та Дхарма, что была получена Татхагатой от Татхагаты, Архата, истинно совершенного Будды Дипанкары, вообще не существует».

Бхагаван сказал: «Субхути, если бы некий бодхисаттва сказал: “Я сотворю благоустроенные поля”<sup>50</sup>, он сказал бы неправду. По какой причине? Субхути, поскольку благоустроенные поля называют “благоустроенными полями”, Татхагата учит об этих благоустроенных как о несуществующих; потому их называют “благоустроенными полями”. Следовательно, Субхути, бодхисаттва-махасаттва должен таким образом породить ум без пребывания, должен породить ум, ни в чём не пребывающий. Он должен породить ум, не пребывающий в зримом, не пребывающий в слышимом, обоняемом, вкушаемом, осязаемом или в дхармах.

Субхути, подобно этому: если бы, например, тело существа стало таковым, стало таким большим, как Сумеру, царица гор, как думаешь, было бы то тело<sup>51</sup> большим?».

Субхути ответил: «Бхагаван, то тело было бы большим. Сугата, то тело было бы большим. По какой причине? Татхагата учит, что оно ничем не является; потому его называют “телом”. Поскольку Татхагата учит, что оно ничем не является, то его называют “большим телом”».

Бхагаван сказал: «Субхути, как ты думаешь, если было бы столько рек Ганг, сколько песчинок в реке Ганг, в них во всех было бы много песчинок?».

Субхути ответил: «Бхагаван, если было бы много тех самых рек Ганг, что говорить о песчинках в них!».

Бхагаван сказал: «Субхути, ты должен оценить, ты должен понять<sup>52</sup>. Если некий мужчина или некая женщина, до краёв наполнив сокровищами семи видов столько миров, сколько песчинок в тех реках Ганг<sup>53</sup>, поднесли бы это Татхагатам, Архатам, истинно совершенным буддам, Субхути, как ты думаешь, много ли заслуг создали бы благодаря этому те мужчина или женщина?».

Субхути ответил: «Много, Бхагаван, много, Сугата. Те мужчина или женщина создали бы благодаря этому много заслуг».

Бхагаван сказал: «Субхути, по сравнению с тем, кто, до краёв наполнив столько миров сокровищами семи видов, совершил даяние Татхагатам, Архатам, истинно совершенным буддам, если бы кто-то взял всего одну гатху в четыре строки из этого наставления Дхарме, объяснил её и правильно и досконально проповедал её другим, заслуг, созданных благодаря этому, было бы неизмеримо больше, они были бы неисчислимы и невообразимы».

Более того, Субхути, если в любом месте на земле читают или проповедуют всего одну гатху в четыре строки из этого наставления Дхарме и это место становится истинным храмом<sup>54</sup> мира с его богами, людьми и асурами, что говорить о том, кто берёт это наставление Дхарме, заучивает его, читает, постигает и должным образом вбирает в свой ум<sup>55</sup>! Не было бы ничего удивительнее! В том месте на земле, [где] пребывает Учитель, также находятся и другие уровни гуру<sup>56</sup>».

Почтенный Субхути ответил Бхагавану: «Бхагаван, каково название этого наставления Дхарме? Как следует его запомнить?».

Бхагаван ответил почтенному Субхути: «Субхути, это наставление Дхарме называется “праджняпарамита (запредельная мудрость)”»; так его и следует запомнить. По какой причине? Субхути, та запредельная мудрость, о которой учит Татхагата, не является запредельной, поэтому её называют “запредельной мудростью”.

Субхути, как ты думаешь, существует ли вообще Дхарма, которой учит Татхагата?».

Субхути ответил: «Бхагаван, Дхармы, которой учит Татхагата, вообще не существует<sup>57</sup>».

Бхагаван сказал: «Субхути, как ты думаешь, много ли частиц земли, существующих в мировой системе из миллиарда миров?».

Субхути ответил: «Бхагаван, тех частиц земли много. Их много, Сугата. По какой причине? Бхагаван, о том, что является частицей земли, Бхагаван учил как о не-частице; поэтому её называют “частицей земли”. О том, что является мировой системой, Бхагаван учил как о не-мировой системе; поэтому её называют “мировой системой”».

Бхагаван сказал: «Субхути, как ты думаешь, следует ли рассматривать того, кто обладает тридцатью двумя признаками великого существа, как Татхагату, Архата, истинно совершенного Будду?»

Субхути ответил: «Нет, Бхагаван. По какой причине? Бхагаван, о тех явленных Татхагатой тридцати двух признаках великого существа Татхагата учил как о не-признаках; потому их называют “тридцатью двумя признаками Татхагаты”».<sup>58</sup>

Бхагаван сказал: «Субхати, в сравнении с мужчиной или женщиной, которые полностью пожертвуют своими телами, числом равными песчинкам в реке Ганг, если кто-то, взяв всего одну гатху в четыре строки из этого наставления Дхарме, проповедает её другим<sup>59</sup>, благодаря этому он создаст неизмеримо больше заслуг, неисчислимых, невообразимых».

Тогда почтенный Субхути, восхитившись Дхармой, прослезился. Утерев слёзы, он ответил Бхагавану: «Восхитительно, Бхагаван, это наставление о Дхарме, так проповеданное Татхагатой<sup>60</sup>! Сугата, оно восхитительно! Бхагаван, с тех пор, как я обрёл высшую мудрость, я никогда ранее не слышал это наставление о Дхарме. Бхагаван, те живые существа, которые породят правильное различение, услышав объяснение этой сутры, будут достойны высшего восхищения! По какой причине? Бхагаван, потому что являющееся правильным различением не является различением; потому о правильном различении Татхагата говорил “правильное различение”. Бхагаван, меня не удивляет<sup>61</sup>, что, слушая разъяснение этого

наставления о Дхарме, я [это] представляю и принимаю во внимание. Бхагаван, в последние времена, в последнюю эпоху, в конце пяти столетий те живые существа, что получают это наставление о Дхарме, выучат его, прочтут и поймут, будут достойны высшего восхищения!

Бхагаван, они не будут различать “я”; не будут различать “живое существо”, не будут различать “существо”, не будут различать “личность”. По какой причине? Бхагаван, потому что само то, что является различением “я”, различением “живого существа”, различением “существа”, различением “личности”, не является различением. По какой причине? Потому что Будды-Бхагаваны свободны от всякого различения».

Бхагаван ответил почтенному Субхути: «Верно, Субхути, верно. Слушая объяснение этой сутры, те живые существа, что не боятся, не ужасаются и не ужаснутся, будут достойны высшего восхищения. По какой причине? Субхути, эта высшая запредельная мудрость, проповеданная Татхагатой, высшая запредельная мудрость, проповедуемая Татхагатой, была также проповедана неисчислимыми Буддами-Бхагаванами — потому её называют “высшей запредельной мудростью”».

Субхути, само по себе запредельное терпение Татхагаты не является запредельным. По какой причине? Субхути, когда царь Калиюги<sup>62</sup> отрубил мои конечности, в то время во мне не возникло различение “я”; различение “живого существа”, различение “существа”, различение “личности”, и во мне не было никакого различения, но также не было и не-различения. По какой причине? Субхути, если бы в то время во мне возникло различение “я”, тогда возникло бы и различение злости; если бы возникло различение “живого существа”, различение “существа”, различение “личности”, возникло бы и различение злости.

Субхути, я ясно вижу, что в прошлый период времени, во время пятисот рождений, я был риши<sup>63</sup> по имени “Проповедник терпения”; даже тогда во мне не возникало различение “я”; не возникало различение “живого существа”, различение “существа”, различение “личности”. Субхути, следовательно, бодхисаттва-махасаттва, полностью отбро-

сив всё различие, должен породить ум непревзойдённого полного совершенного просветления. Он должен породить ум, не пребывающий в зримом. Он должен породить ум, не пребывающий в слышимом, обоняемом, вкушаемом, осязаемом или в дхармах. Он должен породить ум, не пребывающий также в не-дхармах. Он должен породить ум, вообще ни в чём не пребывающий. По какой причине? Само по себе то, что есть пребывание, не пребывает. Потому Татхагата учил: “Бодхисаттва должен совершать даяние, не пребывая”.

Субхути, бодхисаттва должен таким образом полностью совершать даяние ради блага всех живых существ. Однако то, что является различием “живого существа” есть не-различие. Тех же, кого Татхагата учил, говоря “все живые существа”, также не существует. По какой причине? Субхути, Татхагата учит реальности, учит истине, учит таковости. Татхагата учит безошибочному.

Субхути, Дхарма, которая явно и всецело постигнута или явлена Татхагатой, не истинна и не ложна. Субхути, например, если зрячий человек вошёл во мрак, он вообще ничего не видит; так следует рассматривать бодхисаттву, полностью отказывающегося от даяния, впадая во что-либо.

Субхути, например, на рассвете, когда солнце восходит, зрячий человек видит разнообразные формы; так следует рассматривать бодхисаттву, полностью отказывающегося от даяния, ни во что не впадая.

Субхути, те сыновья или дочери благородной семьи, что получают это наставление Дхарме, его заучивают, читают, понимают и правильно и досконально проповедают другим во всех подробностях, ведомы и видимы Татхагате. Все те живые существа создадут немислимое множество заслуг.

Субхути, по сравнению с мужчиной или женщиной, которые на рассвете полностью жертвуют телами числом равными песчинкам в реке Ганг, — и также жертвуют телами числом равными песчинкам в реке Ганг в полдень и вечером, и таким же числом тел полностью жертвуют в течение многих сотен тысяч десяти миллионов, сотен миллиардов калып<sup>64</sup>, — если кто-то, услышав это наставление Дхарме, его

не отвергнет, он создаст благодаря этому неизмеримо больше заслуг, неисчислимых, невообразимых. Что говорить о заслугах того, кто, записав это наставление, примет его, заучит, прочтёт, поймёт и правильно и досконально проповедает другим во всех подробностях?

Субхути, это наставление о Дхарме немисливо и несравнимо с чем-либо<sup>65</sup>. Оно было проповедано Татхагатой ради блага живых существ, правильно вступивших в высшую колесницу, ради блага живых существ, правильно вступивших в высшую колесницу. Те, кто принимает это наставление о Дхарме, его заучивает, читает, понимает и правильно и досконально проповедает его другим во всех подробностях, ведомы и видимы Татхагате. Все те живые существа будут наделены невообразимым множеством заслуг. Наделённые немисливой множеством заслуг, несравненных, безмерных и безграничных, все те живые существа обретут и поддержат моё просветление. По какой причине? Субхути, это наставление о Дхарме не способны услышать те, кто ценит низшие [колесницы], кто рассматривает “я”, рассматривает “живое существо”, рассматривает “существо”, рассматривает “личность”. Те, кто рассматривает “личность”, не способны услышать, принять, заучить, прочесть и понять это наставление, потому что так не бывает.

Субхути, в каком бы месте на земле ни проповедовалась эта сутра, то место на земле станет достойным поклонения мира, богов, людей и асуров. То место на земле станет достойным простирааний и обходов. То место на земле станет подобным храму<sup>66</sup>.

Субхути, какие бы сын или дочь благородной семьи ни приняли слова такой сутры, как эта, ни выучили, прочли и поняли её, они будут мучиться; будут тяжело мучиться<sup>67</sup>. По какой причине? Субхути, любые неблагие деяния в прошлых рождениях, что были совершены теми живыми существами и привели бы к перерождению в низших мирах, благодаря мукам в этой самой жизни будут очищены и те существа достигнут просветления будды.

Субхути, я ясно вижу, что в прошлый период, в калпы, что неисчислиме даже неисчислимого, запредельнее даже

запредельного<sup>68</sup>, задолго до Татхагаты, Архата, истинно совершенного Будды Дипанкары было восемь миллионов четырёхста тысяч десяти миллионов ста миллиардов будд, которым я угождал, и, угодив им, не огорчал их. Субхути, то множество заслуг, что я накопил, угождая всем тем буддам-бхагаванам и не огорчая их, не сравнимо с множеством заслуг того, кто в будущей период, в конце пяти столетий, примет эту сутру, её заучит, прочтёт и поймёт. Субхути, предыдущее множество [моих] заслуг даже не приблизится<sup>69</sup> к его сотой, тысячной, стотысячной части; [те заслуги] не поддаются исчислению, измерению, вычислению, уподоблению, сопоставлению или сравнению.

Субхути, в то время сыновья или дочери благородной семьи обретут такое множество заслуг, что, если бы я выразил их в словах, живые существа обезумели бы, они были бы потрясены.

Субхути, поскольку это наставление о Дхарме невысказано, его созревание также воистину следует называть невысказанным».

Почтенный Субхути ответил Бхагавану: «Бхагаван, как же тому, кто правильно вступил в колесницу бодхисаттв, следует жить, как практиковать, как обуздывать свой ум?».

Бхагаван сказал: «Субхути, тому, кто правильно вступил в колесницу бодхисаттв, следует думать так: “Я полностью выведу всех живых существ за пределы печали в нирвану без остатка скандх. И, хотя все без исключения бесчисленные живые существа будут таким образом выведены за пределы печали, ни одно живое существо таким образом не будет выведено за пределы печали”. По какой причине? Субхути, если бодхисаттва различает “живое существо”, его нельзя назвать “бодхисаттвой”. Также, если он различает “личность”, его нельзя назвать “бодхисаттвой”.

По какой причине? Субхути, потому что дхармы, именуемой “тот, кто правильно вступил в колесницу бодхисаттв”, вообще не существует.

Субхути, как ты думаешь, существует ли вообще Дхарма, явно и всецело постигнутая Татхагатой от Татхагаты Дипанкары — непревзойдённое полное совершенное просветление?».

Почтенный Субхути ответил Бхагавану: «Бхагаван, Дхармы, явно и всецело постигнуты Татхагатой от Татхагаты Дипанкары — непревзойдённого полного совершенного просветления, вообще не существует».

Бхагаван сказал почтенному Субхути: «Верно, Субхути, верно. Дхармы, явно и всецело постигнуты Татхагатой от Татхагаты Дипанкары — непревзойдённого полного совершенного просветления, вообще не существует. Субхути, если бы Дхарма, явно и всецело постигнутая Татхагатой от Татхагаты Дипанкары — непревзойдённое полное совершенное просветление, так или иначе существовала, Татхагата Дипанкара не предсказал бы мне: “Юный брахман, в будущем ты станешь Татхагатой, Архатом, истинно совершенным Буддой по имени Шакьямуни”. Субхути, раз той Дхармы, что была явно и всецело постигнута Татхагатой — непревзойдённого полного совершенного просветления, вообще не существует, Татхагата Дипанкара и предсказал мне: “Юный брахман, в будущем ты станешь Татхагатой, Архатом, истинно совершенным Буддой по имени Шакьямуни”. По какой причине? Субхути, слово “Татхагата” является эпитетом таковости реальности<sup>70</sup>.

Субхути, если кто-то скажет: “Татхагата, Архат, истинно совершенный Будда, явно и всецело постиг непревзойдённое полное совершенное просветление”, он скажет неправду. По какой причине? Субхути, Дхармы, явно и всецело постигнуты Татхагатой — непревзойдённого полного совершенного просветления, вообще не существует. Субхути, Дхарма, явно и всецело постигнута<sup>71</sup> Татхагатой, не истинна и не ложна. Следовательно, Татхагата учил, что “все дхармы — суть дхармы будды”. Субхути, “все дхармы” — суть не-дхармы. Потому сказано, что “все дхармы суть дхармы будды”. Субхути, например, это подобно человеку, наделённому телом<sup>72</sup>, и это тело стало большим».

Почтенный Субхути ответил: «Бхагаван, о проповеданном Татхагатой “человеке, наделённом телом, чьё тело стало большим”, Татхагата учил как о не-теле. Потому сказано: “Наделённый телом, и это тело стало большим”».

Бхагаван сказал: «Верно, Субхути. Если бы бодхисаттва сказал: “Я полностью выведу живых существ за пределы печали”, его нельзя назвать “бодхисаттвой”. По какой причине? Субхути, существует ли вообще дхарма, именуемая “бодхисаттвой”?».

Субхути ответил: «Нет, Бхагаван, не существует».

Бхагаван сказал: «Следовательно, Субхути, Татхагата учил, что “все дхармы не имеют живого существа, не имеют существа, не имеют личности”.

Субхути, если бы бодхисаттва сказал: “Я создам благоустроенные поля”, и о нём следовало бы сказать<sup>73</sup> так же. По какой причине? Субхути, благоустроенные поля, называемые “благоустроенными полями”, — это те, о которых Татхагата учил как о “неблагоустроенных». Поэтому их называют “благоустроенными полями”. Субхути, о бодхисаттве, понимая, что дхармы бессамостны, говоря “дхармы бессамостны”, Татхагата, Архат, истинно совершенный Будда говорит как о бодхисаттве, именуемом “бодхисаттвой”<sup>74</sup>.

Субхути, как ты думаешь, обладает ли Татхагата плотским оком?».

Субхути ответил: «Да, Бхагаван. Татхагата обладает плотским оком».

Бхагаван сказал: «Субхути, как ты думаешь, обладает ли Бхагаван божественным оком?».

Субхути ответил: «Да, Бхагаван. Татхагата обладает божественным оком».

Бхагаван сказал: «Субхути, как ты думаешь, обладает ли Бхагаван оком мудрости?».

Субхути ответил: «Да, Бхагаван. Татхагата обладает оком мудрости».

Бхагаван сказал: «Субхути, как ты думаешь, обладает ли Татхагата оком Дхармы?».

Субхути ответил: «Да, Бхагаван. Татхагата обладает оком Дхармы».

Бхагаван сказал: «Субхути, как ты думаешь, обладает ли Татхагата оком будды?».

Субхути ответил: «Да, Бхагаван. Татхагата обладает оком будды».

Бхагаван сказал: «Субхути, как ты думаешь, если было бы столько рек Ганг, сколько песчинок в реке Ганг, и было бы столько миров, сколько песчинок во всех этих реках Ганг, много было бы тех миров?».

Субхути ответил: «Много, Бхагаван. Тех миров было бы много».

Бхагаван сказал: «Субхути, сколько бы живых существ ни обитало в тех мирах, я всецело знаю потоки их умов, состоящие из различных мыслей<sup>75</sup>. По какой причине? Субхути, о так называемом “потоке ума” Татхагата учит как о не-потоке. Потому его называют “потоком ума”. По какой причине? Субхути, это так, поскольку прошлое сознание не существует как наблюдаемое и будущее сознание не существует как наблюдаемое, и нынешнее сознание не существует как наблюдаемое».

Субхути, как ты думаешь, если кто-то, до краёв наполнив эту мировую систему из миллиарда миров сокровищами семи видов, совершил бы даяние, по-твоему, этот сын или дочь благородной семьи создали бы благодаря этому великое множество заслуг?».

Субхути ответил: «Великое, Бхагаван. Великое, Сугата».

Бхагаван сказал: «Верно, Субхути, верно. Тот сын или та дочь благородной семьи создали бы благодаря этому великое множество заслуг. Субхути, если бы множество заслуг было множеством заслуг, Татхагата не учил бы о великом множестве заслуг, именуемом “множеством заслуг”.

Субхути, как ты думаешь, следует ли рассматривать кого-то как Татхагату благодаря полному осуществлению формного тела?».

Субхути ответил: «Нет, Бхагаван. Не следует рассматривать кого-то как Татхагату благодаря полному осуществлению формного тела. По какой причине? Бхагаван, “полное осуществление формного тела”, — это то, о чём Татхагата учил как не о полном осуществлении; потому это именуют “полным осуществлением формного тела”.

Бхагаван сказал: «Субхути, как ты думаешь, следует ли рассматривать кого-то как Татхагату благодаря признакам совершенства?».

Субхути ответил: «Нет, Бхагаван. Не следует рассматривать кого-то как Татхагату благодаря признакам совершенства. По какой причине? О том, о чём Татхагата проповедовал как о признаках совершенства, он учил как о признаках не-совершенства; потому их именуют “признаками совершенства”».

Бхагаван сказал: «Субхути, что ты об этом думаешь? Если [другие] полагают, будто Татхагата считает: “Я являю Дхарму”, Субхути, не рассматривай это так, потому что Дхармы, которую являет Татхагата, вообще не существует. Субхути, если кто-то скажет: “Татхагата являет Дхарму”, Субхути, он будет противоречить мне, поскольку такого не существует и потому это утверждение ложно. По какой причине? Субхути, той явленной Дхармы, именуемой “явленная дхарма”, на которую указывают слова “явленная Дхарма”, вообще не существует».

Почтенный Субхути сказал Бхагавану: «Бхагаван, в будущем будут ли живые существа, которые, услышав таким образом явленную<sup>76</sup> Дхарму, обретут в неё ясную веру?».

Бхагаван сказал: «Субхути, они — и не живые существа, и не-неживые существа. По какой причине? Субхути, о так называемых “живых существах” Татхагата учил как о не-живых существах, потому их именуют “живыми существами”».

Субхути, как ты думаешь, существует ли вообще та дхарма, которую явно и всецело постиг Татхагата — непревзойдённое полное совершенное просветление?».

Почтенный Субхути ответил: «Бхагаван, той дхармы, которую явно и всецело постиг Татхагата — непревзойдённого полного совершенного просветления, вообще не существует».

Бхагаван сказал: «Верно, Субхути, верно. Для него<sup>77</sup> даже малейшей дхармы не существует, и он её не наблюдает<sup>78</sup>. Поэтому это именуют “непревзойдённым полным совершенным просветлением”».

Субхути, та дхарма равнозначна [самой себе], ибо для неё вообще не существует неравнозначности<sup>79</sup>; потому её именуют “непревзойдённым полным совершенным просветлением”. То непревзойдённое полное совершенное просвет-

ление — равнозначное бессамостному, без живого существа, без существа, без личности — явно и всецело постигнуто посредством всех добродетельных дхарм. Субхути, о добродетельных дхармах, называемых “добродетельными дхармами”, Татхагата учил как о просто не-дхармах, и потому их именуют “добродетельными дхармами”.

Субхути, по сравнению с сыном или дочерью благородной семьи, которые соберут множество сокровищ семи видов размером примерно с царицы гор Сумеру, существующие в миллиардах миров, и совершат даяние, если кто-то возьмёт из этой запредельной мудрости всего одну гатху в четыре строки и проповедает её другим, Субхути, то предыдущее множество заслуг не приблизится даже к сотой доле множества его заслуг, никак с ним не сравнится.

Субхути, что ты об этом думаешь? Если [другие] полагают, будто Татхагата считает: “Я освобождаю живых существ”, Субхути, не рассматривай это так. По какой причине? Субхути, тех живых существ, которых освобождает Татхагата, вообще не существует. Субхути, если бы Татхагата освободил некое живое существо, это само по себе было бы цеплянием Татхагаты за “я”, цеплянием за “живое существо”, цеплянием за “существо”, цеплянием за “личность”. Субхути, так называемое “цепляние за “я” есть то, о чём Татхагата учит как о не-цеплянии, и всё же обычные существа, подобные детям, за него цепляются. Субхути, о так называемых “существах, подобных детям”, Татхагата учил как о просто не-существах; потому их именуют “существами, подобными детям”.

Субхути, как ты думаешь, следует ли рассматривать кого-то как Татхагату благодаря признакам совершенства?».

Субхути ответил: «Нет, Бхагаван. Не следует рассматривать кого-то как Татхагату благодаря признакам совершенства».

Бхагаван сказал: «Верно, Субхути, верно. Не следует рассматривать кого-то как Татхагату благодаря признакам совершенства. Субхути, если рассматривать кого-то как Татхагату благодаря признакам совершенства, даже царь-чакраварти был бы Татхагатой. Поэтому не следует рассматривать кого-то как Татхагату благодаря знакам совершенства».

Почтенный Субхути сказал Бхагавану: «Бхагаван, насколько я понимаю смысл сказанного Бхагаваном, не следует рассматривать кого-то как Татхагату благодаря признакам совершенства».

Тут Бхагаван изрёк следующую строфу:

«Видящие меня как форму, познающие меня как звук, поступают неправильно, отбросив<sup>80</sup> [главное],

И неспособны видеть меня.

Будды — созерцаемая дхармата<sup>81</sup>; проводники [на Пути] — Дхармакая.

Поскольку дхармата непознаваема, её невозможно познать».<sup>82</sup>

«Субхути, что ты об этом думаешь? Если кто-то цепляется за то, что “Татхагата, Архат, истинно совершенный Будда [является таковым] благодаря признакам совершенства”, Субхути, ты не должен так это рассматривать, ибо, Субхути, Татхагата, Архат, истинно совершенный Будда не постигает явно и всецело непревзойдённое полное совершенное просветление благодаря знакам совершенства.

Субхути, если кто-то цепляется за то, что “некая дхарма обозначена как разрушенная или уничтоженная<sup>83</sup> теми, кто правильно вступил в колесницу бодхисаттв”, это не следует так рассматривать. Те, кто правильно вступил в колесницу бодхисаттв, не обозначили никакую дхарму как разрушенную или уничтоженную.

Субхути, по сравнению с сыном или дочерью благородной семьи, которые, до краёв наполнив сокровищами семи видов столько миров, сколько песчинок в реках Ганг, совершили даяние, если бодхисаттва, достигший [уровня] терпения [в осознании] дхарм бессамостными и нерождёнными<sup>84</sup>, созданное им благодаря этому множество заслуг было бы неизмеримо большим. Помимо того, Субхути, множество заслуг не должно быть обретено тем бодхисаттвой».

Почтенный Субхути ответил: «Бхагаван, разве множество заслуг не должно быть обретено тем бодхисаттвой?».

Бхагаван сказал: «Субхути, обретай, не цепляясь ошибочно<sup>85</sup>. Потому это именуют “обретением”.

Субхути, если кто-то скажет: “Татхагата уходит или приходит, стоит или лежит”, он не понимает объяснённый мною смысл. По какой причине? Субхути, Татхагата (“Так Ушедший”) никуда не уходит и ниоткуда не приходит. Потому говорят: “Татхагата, Архат, истинно совершенный Будда”.

Субхути, что если сын благородной семьи или дочь благородной семьи сотрут столько частиц земли, сколько существует в мировой системе из миллиарда миров, к примеру, таких, как этот, в порошок, подобный собранию мельчайших частиц? Субхути, как ты думаешь, будет ли многочисленным такое собрание мельчайших частиц?».

Субхути ответил: «Да, Бхагаван. То собрание мельчайших частиц будет многочисленным. По какой причине? Бхагаван, если было бы такое собрание, Бхагаван не сказал бы “собрание мельчайших частиц”. По какой причине? О том “собрании мельчайших частиц”, проповеданном Бхагаваном, Татхагата учил как о не-собрании. Потому его именуют “собранием мельчайших частиц”. О той “мировой системе из миллиарда миров”, проповеданной Бхагаваном, Татхагата учил как о не-системе. Потому её именуют “мировой системой из миллиарда миров”. По какой причине? Потому что, Бхагаван, если бы была мировая система, это само по себе было бы цеплянием за плотное. О том, что было проповедано Татхагатой как о цеплянии за плотное, Татхагата учил как о не-цеплянии. Потому это именуют “цеплянием за плотное”.

Бхагаван сказал: «Субхути, цепляние за плотное само по себе есть условность; та дхарма не существует так, как о ней говорят, но всё же за неё цепляются обычные существа, подобные детям. Субхути, если кто-то скажет: “Татхагата проповедовал представление о “я”, Татхагата проповедовал представление о “живом существе”, представление о “существо”, представление о “личности”, Субхути, будут ли это правильные слова?».

Субхути ответил: «Неправильные, Бхагаван. Неправильные, Сугата. По какой причине? Бхагаван, проповеданному Татхагатой представлению о “я” Татхагата учил как не-представлению. Потому говорят: “представление о “я”».

Бхагаван сказал: «Субхути, те, кто правильно вступил в колесницу бодхисаттв, так должны знать, должны видеть, должны оценивать все дхармы; они должны оценивать<sup>86</sup> их, не пребывая ни в каком различении их как дхарм. По какой причине? Субхути, потому что различение дхарм, называемое “различением дхарм”, проповедано Татхагатой как не-различение. Потому говорят: “различение дхарм”.

Субхути, по сравнению с бодхисаттвой-махасаттвой, который, до краёв наполнив немыслимые и неисчислимыми мировые семью видами сокровищ, совершит даяние, если сын или дочь благородной семьи, взяв<sup>87</sup> всего одну гатху в четыре строки из этой совершенной мудрости, заучат или прочтут, или поймут, или правильно и досконально проповедают её другим во всех подробностях, благодаря этому они создадут неизмеримо больше заслуг, неисчислимы, невообразимых.

Как следует правильно и досконально обучать? Точно так же, как обучать неправильно и недосконально. Потому говорят: “правильно и досконально обучать”.

Как на звезду, на мираж, на светильник, на иллюзию, на каплю росы, на пузырь, на сновидение, на вспышку молнии, на облако — так смотри на всё составное».

Когда Бхагаван изрёк эти слова, старейший<sup>88</sup> Субхути, те бодхисаттвы<sup>89</sup> и четыре вида учеников — бхикшу, бхикшуни, упасаки и упасики<sup>90</sup>, а также весь мир с богами, людьми, асурами и гандхарвами возрадовались и восславили учение Бхагавана.

На этом завершена Великая махаянская сутра о запретной мудрости, именуемая «Ваджрное отсечение».

### **Проигрывайте видео- или аудиозаписи учений [35]**

См. главы 15 и 18.

См. также другие практики, связанные с гуру: 1, 10, 18, 43, 47, 60, 72 и 85.

Для вашего близкого полезно получать благословения святой речи Его Святейшества Далай-ламы, поэтому слушайте записи или смотрите видео его учений. Конечно, вы можете проигрывать записи учений и других лам, особенно личного ламы этого человека.

Слушание темы учения, особенно о бодхичитте, напоминает ему о практике, дарит ему вдохновение, порождает преданность и, конечно, помогает ему избежать рождения в низших мирах.

### **Читайте практику Будды Медицины [36]**

См. главы 16, 18, 20, 21, 22, 23, 27 и 29.

См. также другие практики, связанные с Буддой Медицины: 14, 22, 59 и 78.

Основная практика для выполнения перед смертью, во время и после смерти — это практика Будды Медицины. Как я упомянул в практике 14 в главе 15, есть целая сутра — «Сутра Будды Медицины», в которой описываются невероятные блага этой практики, и то, что Будда Медицины сам обещал, что у того, кто произносит его имя или читает его мантру, исполнятся все молитвы и желания.

Я перевёл краткий вариант этой практики много лет назад; в ней нужно визуализировать семь Будд Медицины — основного Будду Медицины и шесть остальных — над своей головой. Эта практика очень мощна и уникальна, с семичленной молитвой, подношением мандалы и т.д., а затем — с сильным молитвенным обращением к каждому Будде, которое нужно произнести семь раз.

Более простой практикой является визуализация над головой только основного Будды Медицины. Читая мантру, вы представляете, что с Будды Медицины стекает нектар, который вас очищает.

Когда вы направляете близкого человека в медитации, читайте практики так, как они написаны.

Когда вы выполняете практики с друзьями, до или после смерти вашего близкого, визуализируйте Будд Медицины над его головой, представляя, что они его очищают и пр., и, соответственно, меняйте слова.

В заключение посвятите заслуги его будущему перерождению: либо в чистой земле, либо там, где он встретится с Дхармой, с безупречно сведущим гуру Махаяны, будет практиковать и как можно быстрее достигнет просветления.

## ПРАКТИКИ

### 1. КРАТКИЙ ВАРИАНТ В ПЕРЕВОДЕ АВТОРА

Представьте над своей макушкой Гуру Будду Медицины и обратитесь к нему 7 раз с молитвенным обращением:

Обладающий всеми свершениями устранил всех загрязнений,

Всецело осуществлённый будда, во всей полноте постигший абсолютную истину всех явлений,

Гуру Будда Медицины, Царь Лазуритового Сияния,

Тебе поклоняюсь, ищу в тебе Прибежище и делаю подношения!

Пусть твой обет нести благо всем живущим сейчас же созреет для меня и других!

Затем читайте мантру Будды Медицины:

**ТАДЪЯТХА / ОМ БХАЙШАДЖЬЕ МАХА  
БХАЙШАДЖЬЕ [БХАЙШАДЖЬЕ] / РАДЖА  
САМУТГАТЕ СВАХА**

*Общепринятое произношение*

**ТАЙЯТА ОМ БХЕКАНДЗЕ БХЕКАНДЗЕ МАХА  
БХЕКАНДЗЕ [БХЕКАНДЗЕ] РАДЗА САМУДГАТЕ  
СОХА**

*Визуализация во время чтения мантры*

Читая мантру, представляйте, что из сердца и святого тела Гуру Будды Медицины исходят очищающие лучи света, входя в вас и устраняя всю вашу неблагоприятную карму и её причины, а также — завесы вашего ума.

Представьте, что ваше тело полностью наполняется светом и становится ясным и чистым, как хрусталь. Затем во все стороны исходят лучи, устраняя болезни и омрачения всех матерей-живых существ.

### *Визуализация после чтения мантры*

Гуру Будда Медицины превращается в свет и растворяется в вашем сердце. Ваш ум сливается воедино с Дхармакаей, сущностью всех будд.

### *Посвящение заслуг*

*В силу этих заслуг да исполню я подобные океану деяния сыновей Победоносных.*

*Да стану я святым спасителем, Прибежищем и помощником живых существ, которые неизменно были ко мне добры в прошлых жизнях.*

*В силу добродетелей, созданных этой практикой, Пусть все живые существа, которые видят, слышат, касаются или вспоминают меня, — Даже те, кто просто произносит моё имя —*

*В тот же миг освободятся от страданий и обретут вечное счастье.*

*Поскольку всех живых существ, безграничных, как небо, Объемлет сострадание Гуру Будды Медицины,*

*Да стану и я проводником живых существ, Обитающих во всех десяти сторонах света.*

*В силу этих добродетелей да стану я быстро Гуру Буддой Медицины*

*И приведу всех и каждое живое существо в его просветлённую землю!*

На этом закончен краткий вариант.

### 2. ОБШИРНЫЙ ВАРИАНТ В ПЕРЕВОДЕ АВТОРА

На расстоянии около 10 см над моей макушкой пребывает цветок лотоса. В центре лотоса — белый лунный диск, а на лунном диске — мой коренной Гуру, сущность Дхармакаи всех будд в облике Будды Медицины.

Он синего цвета, и его тело источает лучи синего света. Его правая рука покоится на правом колене в мудре дарования высших свершений и держит стебель растения арура, за-

жатый между большим и указательным пальцами. Его левая рука — в мудре сосредоточения и держит чашу из лазурита, полную нектара.

Он восседает в полной ваджрной позе, на нём три красные одеяния монаха. Он отмечен всеми большими и малыми знаками будды.

### **Принятие Прибежища и порождение бодхичитты**

*В Будде, Дхарме и духовной Общине*

*Ищу Прибежище вплоть до просветления.*

*Силой практики даяния и других парамит*

*Да стану я буддой на благо всех живых существ! (3 раза)*

### **Четыре безмерных помысла**

*Да обретут все живые существа счастье и причины счастья!*

*Да будут все живые существа свободны от страдания и причин страдания!*

*Да никогда не разлучатся все живые существа со счастьем, избавленным от страдания!*

*Да пребудут все живые существа в равенности, свободной от привязанности и ненависти, близости к одним и отчуждения от других!*

### **Развитие особой бодхичитты**

*Прежде всего ради блага всех живых существ*

*Я быстро, очень быстро, достигну драгоценного, безупречного состояния будды.*

*С этой целью буду практиковать йогический метод Гуру Будды Медицины.*

*Семичленная молитва*

*Поклоняюсь Гуру Будде Медицины!*

*Все подношения, явленные и мысленно преобразованные, тебе подношу.*

*Раскаиваюсь во всех злодеяниях, совершённых с безначальных времён.*

*Сорадуюсь добродетелям простых и благородных существ.*

*Молю тебя, Будда, наш проводник, нерушимо пребывай и вращай колесо Дхармы до скончания сансары!*

*Все добродетели, мои и других, посвящаю созреванию двух видов бодхичитты и достижению состояния будды ради блага всех живых существ!*

### **Подношение мандалы**

#### **Краткая мандала**

*Эту умащенную благовониями*

*и покрытую цветами землю,*

*Великую Гору [Меру], четыре континента, солнце и луну*

*Я представляю как поле будд и подношу.*

*Да насладятся все существа жизнью в этой чистой земле!*

#### **Внутренняя мандала**

*Всё, порождающее у меня привязанность, отвращение и неведение —*

*Друзей, незнакомцев, врагов — а также тело своё, богатство и наслаждения*

*Без сожаления подношу.*

*Прошу принять это с радостью и благословить меня свободой от трёх ядов!*

### **ИДАМ ГУРУ РАТНА МАНДАЛАКАМ НИРЬЯТАЯМИ**

#### **Молитвенные обращения**

*Молю тебя, Бхагаван Гуру Медицины,*

*Чьё тело небесного лазуритового цвета*

*Означает мудрость всеведения и сострадание,*

*безграничное, как пространство, —*

*Даруй мне благословения!*

*Молю тебя, сострадательный Гуру Медицины,  
Держащий в правой руке царя снадобий,  
Символ твоего обета помочь всем несчастным живым  
существам, терзаемым 424-мя недугами,  
Даруй мне благословения!*

*Молю тебя, сострадательный Гуру Медицины,  
Держащий в левой руке чашу с нектаром,  
Символ твоего обета даровать славный  
бессмертный нектар Дхармы,  
Устраняющий упадки болезней, старости и смерти, —  
Даруй мне благословения!*

### **Визуализация Будд Медицины**

1. Над макушкой Гуру Будды Медицины — Драгоценность исполнения желаний, которая по сути является моим Гуру.

2. Над ней — Будда Исполненный Радости Царь Ясного Знания, чьё тело кораллово-красного цвета, правая рука его — в мудре дарования высших свершений, а левая — в мудре сосредоточения.

3. Над ним — Будда Благозвучный Океан Провозглашённой Дхармы, с телом тёмно-розового цвета, его правая рука — в мудре дарования высших свершений, а левая — в мудре сосредоточения.

4. Над ним — Будда Высшая Слава, свободная от печали, бледно-розового цвета, обе его руки сложены в мудре сосредоточения.

5. Над ним — Будда Незапятнанное Безупречное Золото, золотистого цвета, его правая рука — в мудре проповеди Дхармы, а левая — в мудре сосредоточения.

6. Над ним — Будда Царь Мелодичного Звука, Сверкающее Сияние Мастерства, украшенный драгоценностями, луной и лотосом, жёлтого цвета, его правая рука — в мудре проповеди Дхармы, а левая — в мудре сосредоточения.

7. Над ним — Будда Знаменитый Славный Царь Превосходных Знаков, золотистого цвета, его правая рука — в мудре проповеди Дхармы, а левая — в мудре сосредоточения.

### **Обращение к Буддам Медицины**

Повторите каждую строфу семь раз. После седьмого прочтения, когда вы произносите: «*пусть твой обет нести благо...*», Будда Медицины, к которому вы обращаетесь, растворяется в находящемся ниже.

7. Тебе, Будда Знаменитый Славный Царь Превосходных Знаков,

Обладающий всеми свершениями устранитель всех загрязнений, всецело осуществлённый будда, во всей полноте постигший абсолютную истину всех явлений,

Я поклоняюсь, ищу в тебе Прибежище и делаю подношения.

Пусть твой обет нести благо всем живущим сейчас же созреет для меня и других!

6. Тебе, Будда Царь Мелодичного Звука, Сверкающее Сияние Мастерства, украшенный драгоценностями, луной и лотосом,

Обладающий всеми свершениями устранитель всех загрязнений, всецело осуществлённый будда, во всей полноте постигший абсолютную истину всех явлений,

Я поклоняюсь, ищу в тебе Прибежище и делаю подношения.

Пусть твой обет нести благо всем живущим сейчас же созреет для меня и других!

5. Тебе, Будда Незапятнанное Безупречное Золото, Великая Драгоценность, хранящая все обеты,

Обладающий всеми свершениями устранитель всех загрязнений, всецело осуществлённый будда, во всей полноте постигший абсолютную истину всех явлений,

Я поклоняюсь, ищу в тебе Прибежище и делаю подношения.

Пусть твой обет нести благо всем живущим сейчас же созреет для меня и других!

4. Тебе, Будда Высшая Слава, свободная от печали,

Обладающий всеми свершениями устранитель всех загрязнений, всецело осуществлённый будда, во всей полноте постигший абсолютную истину всех явлений,

Я поклоняюсь, ищу в тебе Прибежище и делаю подношения.  
Пусть твой обет нести благо всем живущим сейчас же созреет для меня и других!

3. Тебе, Будда Благозвучный Океан Провозглашённой Дхармы,

Обладающий всеми свершениями устранитель всех загрязнений, всецело осуществлённый будда, во всей полноте постигший абсолютную истину всех явлений,

Я поклоняюсь, ищу в тебе Прибежище и делаю подношения.

Пусть твой обет нести благо всем живущим сейчас же созреет для меня и других!

2. Тебе, Будда Исполненный Радости Царь Ясного Знания, Высшая Мудрость Океана Дхармы,

Обладающий всеми свершениями устранитель всех загрязнений, всецело осуществлённый будда, во всей полноте постигший абсолютную истину всех явлений,

Я поклоняюсь, ищу в тебе Прибежище и делаю подношения.

Пусть твой обет нести благо всем живущим сейчас же созреет для меня и других!

1. Тебе, Будда Великий Царь Сияния Лазуритовой Драгоценности,

Обладающий всеми свершениями устранитель всех загрязнений, всецело осуществлённый будда, во всей полноте постигший абсолютную истину всех явлений,

Я поклоняюсь, ищу в тебе Прибежище и делаю подношения.

Пусть твой обет нести благо всем живущим сейчас же созреет для меня и других!

#### **Гуру Будда Медицины отвечает на наши мольбы**

В ответ на вашу просьбу из сердца и святого тела Царя Медицины, Гуру Будды Медицины нисходят бесчисленные лучи белого света, полностью наполняя ваше тело с головы до ног. Они устраняют все ваши болезни и загрязнения, вызванные духами, и их причины, а также — всю вашу неблагоприятную карму и завесы ума.

Ваше тело, по природе своей светоносное, становится чистым и ясным, как хрусталь.

Лучи света нисходят на вас ещё дважды, каждый раз наполняя ваше тело исполненным блаженства чистым ясным светом.

Вы преобразуетесь в святое тело Гуру Будды Медицины.

В вашем сердце возникают лотос и лунный диск. В центре лунного диска стоит синий семенной слог ХУМ, окружённый слогами мантры.

Читая мантру, представляйте, что лучи свечения исходят во все стороны света из слога в вашем сердце. Эти лучи проникают в живых существ всех шести миров. Благодаря вашей великой любви, желающей им счастья, и великому состраданию, желающему, чтобы они освободились от всех страданий, они очищаются от всех болезней и загрязнений от духов и от их причин, а также — от всей неблагоприятной кармы и завес ума.

#### *Длинная мантра*

**ОМ НАМО БХАГАВАТЕ БХАЙШАДЖЬЕ / ГУРУ  
БАИДУРЬЯ / ПРАБХА РАДЖАЯ / ТАТХАГАТАЯ /  
АРХАТЕ САМЬЯКСАМ БУДДХАЯ / ТАДЬЯТХА /  
ОМ БХАЙШАДЖЬЕ БХАЙШАДЖЬЕ МАХА  
БХАЙШАДЖЬЕ [БХАЙШАДЖЬЕ] / РАДЖА  
САМУДГАТЕ СВАХА**

#### *Краткая мантра*

**ТАДЬЯТХА / ОМ БХАЙШАДЖЬЕ БХАЙШАДЖЬЕ  
МАХАБХАЙШАДЖЬЕ [БХАЙШАДЖЬЕ] / РАДЖА  
САМУДГАТЕ СВАХА**

#### *Общепринятое произношение*

**ТАЯТА ОМ БХЕКАНДЗЕ БХЕКАНДЗЕ МАХА  
БХЕКАНДЗЕ [БХЕКАНДЗЕ] РАДЗА САМУДГАТЕ  
СОХА**

Почувствуйте великую радость и подумайте: все живые существа преобразуются в проявление Будды Медицины. Как чудесно, что теперь я способен привести всех живых существ к просветлению Будды Медицины!

**Посвящение заслуг**

*В силу этих заслуг да завершу я подобные океану деяния сыновей Победоносных.*

*Да стану я святым спасителем, Прибежищем и помощником живых существ, которые неизменно были ко мне добры в прошлых жизнях.*

*В силу добродетелей, созданных этой практикой, Пусть все живые существа, которые видят, слышат, касаются или вспоминают меня, — Даже те, кто просто произносит моё имя — В тот же миг освободятся от страданий и обретут вечное счастье.*

*Поскольку всех живых существ, безграничных, как небо, Объемлет сострадание Гуру Будды Медицины, Да стану и я проводником живых существ, Обитающих во всех десяти сторонах света.*

*В силу этих добродетелей да стану я быстро Гуру Буддой Медицины И приведу всех и каждое живое существо в его просветлённую землю!*

**Медитируйте, используя ступы [37]**

См. главы 16 и 18.

См. также **практику 6**.

Ступы и другие священные предметы можно использовать для очищающей или исцеляющей медитации. Проведите с близким человеком такую медитацию.

Как я упоминал в **практике 6**, ступе придаёт могущество присутствие в ней четырех реликтовых мантр Дхарма-

каи, которые обычно пишут золотом на «древе жизни», центральной деревянной опоре внутри ступы.

**Направляйте вашего близкого в медитации**

Вначале медленно вдохните и выдохните. На выдохе визуализируйте, что все ваши болезни, вред от духов, проступки и отрицательные мысли, а также их отпечатки в сознании очищаются.

Представьте, что все они выходят из вашего тела в виде чёрного дыма или грязи и исчезают далеко за пределами земли.

Теперь на вдохе визуализируйте, что из ступы, символизирующей безусловно чистый ум полного просветления, исходят могучие лучи света.

Этот белый свет озаряет ваше тело, полностью очищая вас от всех болезней, вреда от духов, проступков и отрицательных мыслей, а также их отпечатков в сознании.

Ощутите, что всё ваше тело по природе — белый свет. У вас нет ни малейшего страдания или проблем. Ваши ум и тело совершенно свободны. Всё ваше тело, с макушки и до пальцев на ногах, наполнено великой радостью, великим блаженством.

Испытав это великое блаженство, подумайте, что ваша позитивная энергия, причина вашего счастья и успеха, возросла. Также развились все ваши качества мудрости и сострадания. Все ваши благие качества получили полное развитие.

**Медитируйте на тонглен, даяние и принятие [38]**

См. главы 16 и 29.

См. также другие практики, связанные с Буддой Сострадания: 13, 21, 42 и 73.

Если ваш близкий по природе сострадателен и смел, он будет способен выполнять тонглен: даяние и принятие. Это глубокая и мощная практика, в которой он сможет использовать своё собственное страдание, в особенности свою смерть, для развития сострадания к другим. Вместо того чтобы отвергать смерть как нечто страшное, он сможет воспользоваться ею для развития абсолютного доброго сердца бодхичитты.

Если близкий человек верит в Иисуса Христа, вы можете напомнить ему, что, подобно Христу, умирая, он принимает на себя страдания других, чтобы они избавились от страдания. Другие святые также об этом думают. Таким образом, поскольку им всё равно придётся умереть, они делают свою смерть наиболее значимой.

### ***Направляйте вашего близкого в медитации***

Практика тонглен, даяния и принятия, составленная автором

#### **1. Принятие**

### ***Породите сострадание***

Породите сострадание, думая о том, что живые существа постоянно испытывают страдания, хотя того не желают, поскольку не ведают о его причинах, либо, зная о причинах страдания, слишком ленивы, чтобы их отбросить.

Подумайте: «Как было бы чудесно, если бы все живые существа стали свободны от всего страдания и причин страдания — кармы и омрачений!»

Подумайте: «Я сам освобожу их от всего их страдания и его причин!»

### ***Примите на себя страдание всех людей***

На вдохе вначале сосредоточьтесь на всех бесчисленных других существах, которые умирают. Затем подумайте обо всех остальных проблемах всех живых существ, а также об их причинах.

Медленно вдыхая, представьте, что вбираете в себя всё это страдание и его причины через ноздри в виде чёрного дыма. Подобно тому, как из плоти другого существа выдёргивают колючку, вы мгновенно освобождаете всех бесчисленных живых существ от всего их страдания.

### ***Примите на себя тонкие завесы святых существ***

Теперь примите на себя все тонкие завесы архатов и высших бодхисатв. (У гуру и будд нечего принимать; вы только можете делать им подношения.)

Чёрный дым входит в ваши ноздри и растворяется в себялюбии в вашем сердце, полностью его уничтожая. Ваше себялюбие, творец всех ваших проблем, перестаёт существовать. Подобно тому, как ракету направляют прямо в цель, цельтесь точно в ваше себялюбие.

### ***Примите на себя страдательную окружающую среду живых существ***

Примите от других всё то нежеланное, что они испытывают в своём окружении. Вдыхайте в себя через ноздри в виде чёрного дыма все нежеланные места, в которых находятся живые существа. Например, представьте, что вдыхаете в себя раскалённую докрасна горящую землю горячих адов, лёд холодных адов, зловещую среду обитания голодных духов и животных, а также грязные места, в которых приходится жить людям. Чёрный дым проникает в вас через ноздри и опускается в ваше сердце, где растворяется в себялюбии и полностью его уничтожает. Теперь вашего себялюбия больше нет.

Себялюбие основано на неведении, которое цепляется за представление об истинно существующем «я». Хотя нет никакого истинного «я», мы лелеем лже-«я» и полагаем его самым драгоценным и важным из всех существ. В то же самое время, когда ваше себялюбие полностью перестаёт существовать, лже-«я», за истинность которого цепляется ваше себялюбие, также становится совершенно пустым, каким оно и является в реальности.

Как можно дольше медитируйте на эту пустоту, абсолютную природу «я». Это умиротворит собственно причины страдания, само неведение.

#### **2. Даяние**

### ***Породите любовь***

Затем породите любовь, думая о том, что, хотя живые существа хотят счастья, у них его нет, потому что они не ведают о его причинах или ленятся их создавать. И даже если они обретают какие-то временное счастье, у них всё равно нет счастья полного просветления.

Подумайте: «Как было бы чудесно, если бы у всех живых существ были счастье и причины счастья!».

Подумайте: «Я сам принесу им счастье и его причины».

### **Отдайте живым существам всё, что у вас есть**

Представьте, что ваше тело — драгоценность исполнения желаний, способное исполнить все желания живых существ. Затем отдайте всё, что у вас есть, каждому живому существу.

Отдайте всю свою благую карму трёх времён и всё обретаемое этим счастье, вплоть до просветления.

Отдайте своё имущество, свою семью и друзей, а также ваше тело, представляемое драгоценностью исполнения всех желаний.

Также сделайте подношения всем просветлённым существам.

### **Люди получают всё им необходимое**

Теперь представьте, что все живые существа получают всё, что для них желанно, включая все свершения на пути к просветлению. Те, кто хочет друга, обретают друга; те, кто хочет гуру, обретают совершенных гуру; те, кто хочет работу, находят работу; те, кто хочет врача, находят хорошего врача; те, кто хочет лекарство, находят лекарство. Для тех, кто неизлечимо болен, вы становитесь исцеляющим лекарством.

Поскольку основной человеческой проблемой является трудность в нахождении средств к существованию, представьте, что на каждое живое существо дождём проливаются миллионы долларов, исходящие от вашего тела, которое является драгоценностью исполнения всех желаний.

Вы также можете думать о том, что окружающая среда становится чистой землёй — чистой землёй Будды Амитабхи или Будды Сострадания. Вы даруете всем людям всё, что они желают, включая чистую землю со всеми совершенными наслаждениями. Все эти наслаждения приводят их только к порождению пути к просветлению, и все они достигают просветлённого состояния.

### **Дайте богам всё для них желанное**

Подобным образом, дайте мирским богам всё, в чём они нуждаются, например, защитные доспехи. И они также достигают просветления.

Преобразуйте миры обитания существ ада и голодных духов в чистые земли

Теперь представьте, что вы полностью превратили миры обитания существ ада в исполненную блаженства чистую землю с совершенными наслаждениями и отсутствием каких бы то ни было страданий. Визуализируйте, что ады стали чистыми землями, прекраснее которых невозможно представить. Все железные дома существ ада, являющиеся пламенем, становятся драгоценными дворцами и мандалами. Все существа ада получают всё желаемое и затем достигают просветления.

То же самое представьте в отношении голодных духов. Преобразуйте всю среду их обитания в чистый мир и даруйте им тысячи различных яств, вкушаемые как нектар. Голодные духи получают всё, в чём они нуждаются, но в конечном итоге все они достигают просветления.

### **Дайте защиту животным**

Поскольку животные прежде всего нуждаются в защите, проявитесь в облике Ваджрапани или любого другого гневного божества, чтобы защитить их от нападений со стороны других животных. Они получают всё, что желают, и всё, ими обретаемое, становится причиной следования ими пути и достижения просветления.

### **Даруйте свершения святым существам**

Также совершите даяние архатам и бодхисаттвам: дайте им все те свершения, в которых они нуждаются для завершения пути к просветлению.

### **Наконец, сорадуйтесь**

После того как все таким образом достигли просветления, сорадуйтесь, думая: «Как чудесно, что я привёл к просветлению всех до единого живых существ!».

**Медитируйте на процесс смерти [39]**

См. главу 16.

См. также практику 41.

Помогите своему близкому ознакомиться с процессом смерти (который я обсуждаю в главе 9), проводя с ним медитацию о различных этапах: растворении элементов, чувств, вплоть до наитончайшего сознания. Помогите ему научиться узнавать видения, и на каждом этапе просите его думать с глубокой решимостью: «Я должен узнать ясный свет и неуклонно медитировать на блаженство и пустоту».

Он также может практиковать это, засыпая: *см. практику 41*.

**Направляйте вашего близкого в медитации****1. Видение миража**

Подумайте: «Сейчас является мираж. Я вижу мираж и обозначаю это как “видение миража”. Я просто накладываю на это мысленное обозначение. Поэтому истинное существование этого видения совершенно пусто, совершенно пусто. Мудрость, осознающая эту пустоту, по своей природе — великое блаженство». На некоторое время сосредоточьтесь на этом.

Подумайте: «Я должен, должен распознать ясный свет. И я неуклонно буду медитировать на блаженство и пустоту». Исполнитесь такой глубокой решимости.

Часть ума сосредоточивается на видении миража, запечатанном блаженством и пустотой, в то время как другая часть вашего ума ожидает следующего видения.

**2. Видение дыма**

Подумайте: «Сейчас возникнет видение дыма». Ждите его. И оно возникнет. Видение миража ушло, и теперь появилось видение дыма, потому что элемент земли растворяется в элементе воды. Это подобно комнате, наполненной дымом или курящимися благовониями.

Подумайте: «Это кажется необозначенным мыслью, существующим со своей стороны, но на самом деле это неправда. Этой видимости мой ум просто присвоил ярлык:

“Видение дыма”. Поэтому истинное существование данного видения дыма совершенно пусто. Мудрость, осознающая пустоту видения дыма, по своей природе — великое блаженство». Некоторое время медитируйте на это.

Затем подумайте: «На этот раз я должен распознать ясный свет и неуклонно медитировать на блаженство и пустоту». Исполнитесь такой глубокой решимости.

Сосредоточьтесь как можно лучше на видении дыма, одновременно ожидая частью своего ума возникновения следующего видения — видения искр. По мере того как вода растворяется в элементе огня, часть вашего ума готовится к следующему видению.

**3. Видение огненных искр**

Подумайте: «Теперь мне являются огненные искры. Есть видение огненных искр, и на него я накладываю обозначение “видение огненных искр”. Моя мысль просто присваивает этому видению ярлык. Поэтому истинное существование этого видения совершенно пусто».

На этот раз пустота воспринимается глубже, чем раньше, как сильнее ощущается и блаженство. Мудрость, осознающая пустоту видения огненных искр, имеет природу великого блаженства. Некоторое время медитируйте на это.

И вновь подумайте: «Я должен распознать ясный свет и неуклонно медитировать на блаженство и пустоту».

Глубже сосредоточьтесь на видении огненных искр, одновременно частью ума ожидая следующего видения — видения огонька. По мере растворения огня в элементе воздуха часть ума уже к этому готовится.

**4. Видение огня**

Подумайте: «Теперь пришло видение огня». Представьте себе тускловатый красно-синий цвет вокруг огня, по мере того как дыхание прекращается. И вновь, постижение пустоты становится гораздо глубже, как возрастает и ощущение блаженства.

«Я должен распознать ясный свет. И я неуклонно буду медитировать на блаженство и пустоту.»

Подумайте: «Это кажется необозначенным, существующим со своей стороны, но на самом деле всё не так. Этому видению мой ум просто присвоил обозначение “видение огня”. Поэтому истинное существование этого видения огня совершенно пусто. Мудрость, осознающая пустотность видения огня, имеет природу великого блаженства».

Часть ума сосредоточена на видении огня, запечатанного блаженством и пустотой, в то время как другая часть ума ожидает возникновения белого видения.

### 5. Белое видение

Затем возникает белое видение, по мере того как белая бодхичитта стекает вниз по центральному каналу. Мудрость, осознающая пустоту белого видения, имеет природу великого блаженства. Испытайте ещё глубже постижение пустоты и переживание блаженства.

Подумайте: «Истинное существование белого видения совершенно пусто». Медитируйте на это.

Сосредоточьтесь на белом видении, в то время как часть вашего ума ожидает красного видения.

Подумайте: «Я должен распознать ясный свет и неуклонно медитировать на блаженство и пустоту».

### 6. Красное видение

Подумайте: «Сейчас возникнет красное видение». Предвкушайте его. Затем оно произойдёт. Белое видение завершилось, и теперь возникает красное, по мере того как красная бодхичитта восходит по центральному каналу.

Подумайте: «Это красное видение совершенно пусто от существования со своей стороны. Оно кажется необозначенным, но на самом деле не таково: этой видимости мой ум просто присваивает ярлык: “Красное видение”».

Познайте пустоту ещё глубже, и ощутите ещё большее блаженство.

Подумайте: «Я должен распознать ясный свет и медитировать на блаженство и пустоту»,

### 7. Тёмное видение

Красное видение прекращается, и на смену ему приходит тёмное видение.

Подумайте: «Оно кажется необозначенным, существующим со своей стороны, но это не так». Теперь возникает ещё больше блаженства, и переживание пустоты становится ещё глубже.

Подумайте: «Я должен распознать ясный свет».

Сосредоточьте часть ума на тёмном видении и в то же время ожидайте появления ясного света.

### 8. Видение ясного света

Наконец, проявляется ясный свет, подобно рассвету на осеннем небе. Он является, но одновременно с ним есть мудрость, познающая пустоту.

Подумайте: «Я и всё остальное — пусто. Эта пустота — великая пустота».

И теперь блаженство многократно приумножается. Это блаженство так велико, что его почти не вмещает в себя небо. И оно объединено с пустотой: пустота есть блаженство, а блаженство есть пустота: это единство — одного вкуса, подобно воде, смешанной с водой. Блаженство — это субъект, а пустота — объект, но они недвойственны. И сейчас и пустота, и блаженство достигают своей высшей точки. Видение ясного света совершенно пусто от существования со своей стороны.

И теперь вы также можете исследовать это своё «я». Вы не видите своё тело, да и ничего более, — есть просто видение ясного света. Пока вы удерживаете на этом свой ум, пусть другая часть вашего ума созерцает то, каким образом проявляется ваше «я», словно вы сами за собой шпионите. Попробуйте распознать ощущение, которым сопровождается это «я».

Подумайте: «Как я на это смотрю? Что я при этом ощущаю? Каким это мне является?». Обычно мы верим в «я» или

«самость» определённым образом; у нас возникает определённое чувство, способ его рассмотрения.

Если вы просто вынесите на повестку дня слово «я», если будете чрезмерно о нём теоретизировать, это ничем вам не поможет. Либо, если вы постараетесь слишком сильно за него уцепиться, вам его не поймать. Оно будет подобно одной из тех крошечных золотых рыбок, которые плавают слишком быстро.

Вам нужно быть очень искусными и осторожными. Итак, медленно и находясь в состоянии видения ясного света, попробуйте исследовать это «я»!

На этом и сосредоточьтесь.

### **Засытайте в позе льва [40]**

См. главу 16.

См. также **практику 55**.

Вы должны научить близкого человека засыпать в позе льва, то есть в том положении, которое принял наш сострадательный Будда перед уходом, и которая рекомендуется во время смерти (см. практику 55).

Практика засыпания в такой позе облегчит её принятие во время умирания.

### **Поза льва**

Ладонь правой руки следует подложить под правую щеку, так, чтобы безымянный палец зажимал правую ноздрю, а левая рука при этом была вытянута вдоль левого бока.

Дыхание через правую ноздрю — это так называемый «ветер привязанности», поэтому его блокирование способствует тому, чтобы ум освободился от власти привязанности, чтобы человеку не умер с привязанностью. Возможно, зажать таким образом правую ноздрю окажется задачей не из лёгких, поэтому вы вместо этого можете заткнуть её кусочком ваты. Также можно подложить подушку под спину близкого человека в качестве опоры для тела.

Как говорилось в **главе 12**, в идеальном случае ваш близкий должен лежать головой на север, то есть лицом на запад, где находится чистая земля Амитабхи.

### **Медитируйте на процесс засыпания [41]**

См. главу 16.

См. также практику 39.

Как я упоминаю в главе 9, этапы растворения, происходящие при смерти, также имеют место, когда мы засыпаем, но поскольку всё это происходит очень быстро, и из-за отсутствия у нас самоконтроля мы их не узнаём.

Если ваш близкий способен проходить через эти этапы при засыпании, ему будет гораздо проще распознать их во время умирания.

Он также может приучить себя к этому как к медитации в состоянии бодрствования: **практика 39**.

### **Направляйте вашего близкого в медитации**

#### **1. Видение миража**

Подумайте: «Сейчас является мираж. Я вижу мираж и обозначаю это как “видение миража”. Я просто накладываю на это мысленное обозначение. Поэтому истинное существование этого видения совершенно пусто, совершенно пусто. Мудрость, осознающая эту пустоту, по своей природе — великое блаженство». Сосредоточьтесь на этом на некоторое время.

Подумайте: «Я должен, должен распознать ясный свет. И я неуклонно буду медитировать на блаженство и пустоту». Исполнитесь такой глубокой решимости.

Часть ума сосредоточивается на видении миража, запечатанном блаженством и пустотой, в то время как другая часть вашего ума ожидает следующего видения.

#### **2. Видение дыма**

Подумайте: «Сейчас возникнет видение дыма». Ждите его. И оно возникнет. Видение миража ушло, и теперь появилось видение дыма, потому что элемент земли растворяется в элементе воды. Это подобно комнате, наполненной дымом или курящимися благовониями.

Подумайте: «Это кажется необозначенным мыслью, существующим со своей стороны, но на самом деле это не-

правда. Этой видимости мой ум просто присвоил ярлык: “Видение дыма”. Поэтому истинное существование данного видения дыма совершенно пусто. Мудрость, осознающая пустоту видения дыма, по своей природе — великое блаженство». Некоторое время на это медитируйте.

Затем подумайте: «На этот раз я должен распознать ясный свет и неуклонно медитировать на блаженство и пустоту». Исполнитесь такой глубокой решимости.

Сосредоточьтесь как можно лучше на видении дыма, одновременно ожидая частью своего ума возникновения следующего видения — видения искр. По мере того как вода растворяется в элементе огня, часть вашего ума готовится к следующему видению.

### 3. Видение огненных искр

Подумайте: «Теперь мне являются огненные искры. Есть видение огненных искр, и на него я накладываю обозначение “видение огненных искр”. Моя мысль просто присваивает этому видению ярлык. Поэтому истинное существование этого видения совершенно пусто».

На сей раз пустота воспринимается глубже, чем раньше, как сильнее ощущается и блаженство. Мудрость, осознающая пустоту видения огненных искр, имеет природу великого блаженства. Некоторое время медитируйте на это.

И вновь подумайте: «Я должен распознать ясный свет и неуклонно медитировать на блаженство и пустоту».

Глубже сосредоточьтесь на видении огненных искр, одновременно ожидая частью ума следующего видения — видения огня. По мере растворения огня в элементе воздуха часть ума уже к этому готовится.

### 4. Видение огня

Подумайте: «Теперь пришло видение огня». Представьте себе тускловатый красно-синий цвет вокруг огня по мере того как дыхание прекращается. И вновь постижение пустоты становится гораздо глубже, как возрастает и ощущение блаженства.

«Я должен распознать ясный свет. И я неуклонно буду медитировать на блаженство и пустоту».

Подумайте: «Это кажется необозначенным, существующим со своей стороны, но на самом деле всё не так. Этому видению мой ум просто присвоил обозначение “видение огня”. Поэтому истинное существование этого видения огня совершенно пусто. Мудрость, осознающая пустотность видения огня, имеет природу великого блаженства».

Часть ума сосредоточена на видении огня, запечатанного блаженством и пустотой, в то время как другая часть ума ожидает возникновения белого видения.

### 5. Белое видение

Затем, по мере того как белая бодхичитта стекает вниз по центральному каналу, возникает белое видение. Мудрость, осознающая пустоту белого видения, имеет природу великого блаженства. Испытайте ещё глубже постижение пустоты и переживание блаженства.

Подумайте: «Истинное существование белого видения совершенно пусто». Медитируйте на это.

Сосредоточьтесь на белом видении, в то время как часть вашего ума ожидает красного видения.

Подумайте: «Я должен распознать ясный свет и, несомненно, медитировать на блаженство и пустоту».

### 6. Красное видение

Подумайте: «Сейчас возникнет красное видение». Предвкушайте его. Затем оно произойдёт. Белое видение завершилось, и теперь, по мере того как красная бодхичитта восходит по центральному каналу, возникает красное.

Подумайте: «Это красное видение совершенно пусто от существования со своей стороны. Оно кажется необозначенным, но на самом деле не таково: этой видимости мой ум просто присваивает ярлык: “Красное видение”».

Познайте пустоту ещё глубже, и испытайте ещё большее блаженство.

Подумайте: «Я должен распознать ясный свет и медитировать на блаженство и пустоту»,

### 7. Тёмное видение

Красное видение прекращается, и на смену ему приходит тёмное видение.

Подумайте: «Оно кажется необозначенным, существующим со своей стороны, но это не так». Теперь возникает ещё больше блаженства, и переживание пустоты становится ещё глубже.

Подумайте: «Я должен распознать ясный свет».

Сосредоточьте часть ума на тёмном видении, и в то же время ожидайте появления ясного света.

### 8. Видение ясного света

Наконец, проявляется ясный свет, подобно рассвету на осеннем небе. Он является, но одновременно с ним есть мудрость, познающая пустоту.

Подумайте: «Я и всё остальное — пусто. Эта пустота — великая пустота».

И теперь блаженство многократно приумножается. Это блаженство так велико, что его почти не вмещает в себя небо. И оно объединено с пустотой: пустота есть блаженство, а блаженство есть пустота: это единство, одного вкуса, подобно воде, смешанной с водой. Блаженство — это субъект, а пустота — объект, но они недвойственны. И сейчас и пустота, и блаженство достигают своей высшей точки. Видение ясного света совершенно пусто от существования со своей стороны.

Подумайте: «Как я вижу своё “я”?». Пока вы удерживаете ум на видении ясного света, пусть другая часть вашего ума созерцает то, каким образом проявляется ваше «я». Попробуйте распознать ощущение, которое это «я» у вас вызывает.

Сосредоточьтесь на этом при засыпании.

Удержание даже на несколько секунд ощущения единства видения ясного света и пустоты «я» — это глубокое состояние ума, и с ним чудесно засыпать.

Ваш близкий может научиться продлевать это осознавание на весь период сна, включая сновидения.

Помните, переход от сна к сновидениям подобен переходу от этой жизни к промежуточному состоянию. Сейчас, когда нам снятся сны, мы редко осознаём их как сны, но ум возможно приучить это делать.

### *Засытайте с бодхичиттой [42]*

См. главу 16.

См. Также практики 13, 21 и 38.

Побуждайте своего близкого засыпать с мыслью о бодхичитте.

Подумайте: «Цель моей жизни — освободить бесчисленных живых существ из океана сансарического страдания и привести их к просветлению: бесчисленных существ в аду, бесчисленных голодных духов, бесчисленных животных, бесчисленных людей, бесчисленных богов и полубогов, бесчисленных существ в промежуточном состоянии. Потому я должен достичь просветления. Потому сейчас я засыпаю».

### *Засытайте на коленях у гуру [43]*

См. главу 16.

См. также другие практики, связанные с гуру: 1, 10, 18, 35, 47, 60, 72 и 85.

Близкий вам человек может засыпать с преданностью гуру. С добродетельными сострадательными мыслями он может представлять, что его голова покоится на коленях его гуру, которого он визуализирует в облике духовно ближайшего ему Будды. Он должен страстно принять Прибежище и представлять, что из святого тела Гуру-Будды исходит сияющий белый свет и входит в его тело. Все его загрязнения очищаются, и он становится единым со святыми качествами гуру.

Это его защищает, и ему будет легче вспомнить о гуру во время смерти.

**Засыпайте с пустотой [44]**

См. главу 16.

См. также **практику 41**.

Если ваш близкий изучал пустоту, вы можете говорить с ним о том, что все страхи и проблемы, с которыми сталкиваются все, исходят от неверного восприятия всего, даже жизни, как имеющего самобытие.

Он может засыпать, думая о пустоте и зависимом происхождении. Либо он может засыпать с мыслью, что всё есть сон, мираж, иллюзия — на самом деле, не иллюзия, но подобие иллюзии. Восприятие всего как подобия иллюзии отсекает его цепляние за самобытие, существование со своей стороны. В своём сердце он может понимать, что «я» пусто и всё пусто.

**Йога сна**

Если он получал посвящение в высшую тантру, то может практиковать йогу сна, как творческую, так и нетворческую. «Нетворческая», по сути, — это медитация на пустоту при засыпании. См. **практику 41**.

Как обсуждалось в **главах 10 и 24**, великие практики тантры, которые способны узнать ясный свет при засыпании, могут, несомненно, узнать и ясный свет смерти.

«С творчеством» означает засыпание с медитацией на мандалу божества. При пробуждении они возникают из ясного света согласно тому божеству, которое практикуют.

Если ваш близкий выполняет практику божества низших тантр, например, Будды Сострадания, как объяснялось в практике поста ньюнгне, он должен визуализировать себя в облике Будды Сострадания, растворяющегося в слоге ХРИХ, и затем — ХРИХ, постепенно растворяющегося в пустоте или в мандале.

**Медитируйте на пустоту смерти [45]**

См. главу 16.

Напоминайте своему близкому, что смерть естественна, что именно цепляющийся ум делает смерть ужасающей.

Смерть — это просто отделение ума от тела, и именно это именуют «смертью».

Вы можете рассказывать ему, что в пустоте нет таких вещей, как рождение и смерть. Ваш близкий может думать: «Смерть кажется реальной и существующей независимо, и я верю в то, что она так существует, но на самом деле это галлюцинация. Такой вещи нет. Она совершенно пуста». Призывайте его пребывать умом в таком состоянии.

Вы можете напоминать ему о том, что он стремится к достижению просветления ради всех живых существ, и что даже ещё до того, когда он достигнет состояния арья-бодхисаттвы и напрямую постигнет пустоту, он превзойдёт болезнь, старость и смерть. Именно это ждёт его впереди, поэтому нет причины бояться смерти.

**Медитируйте на пустоту ума [46]**

См. главу 16.

Вы можете помочь вашему близкому думать о том, что его ум пуст, поскольку существует зависимо; медитировать на пустоту ума, который кажется не просто мысленным обозначением.

Скажите ему, что основа для обозначения «ум» — это нечто бесформенное, беспрепятственное, не омрачённое вещественными феноменами и, следовательно, ясное, а это означает, что он может воспринимать феномены подобно зеркалу, которое не замутнено материальным феноменом пыли и поэтому оно ясное, то есть, способно отражать предметы.

Такова основа. А «ум» — это ярлык, просто присвоенный его собственной мыслью основе. Ум — просто мысленное обозначение, поскольку существует этот феномен: бесформенный, беспрепятственный для явлений, ясный и воспринимающий объекты.

Итак, что же такое его ум? Ничто, помимо того, что просто обозначено мыслью. Теперь он может понять, что нет никакого ума, существующего со своей стороны. Есть ум, существующий просто в названии, просто как мысленное обозначение, но он пуст от самобытия. И хотя этот ум пуст, он

существует. Как он существует? Он существует как простое название, простое мысленное обозначение. Он объединён с пустотой и зависимым происхождением.

И так же существуют все феномены.

**Помогайте близкому в выполнении его ежедневных практик [47]**

См. главы 16, 18, 20, 21, 22 и 23.

См. также другие практики, связанные с гуру: 1, 10, 18, 35, 43, 60, 72 и 85.

Очень хорошо начитывать для близкого его ежедневные практики, особенно его основную садхану, если он получал посвящения — с визуализациями, молитвами и мантрами. Пока вы читаете, он может медитировать. Помощь ему в укреплении связи с его личным божеством и с гуру — драгоценный дар.

Он должен медитировать с сильным желанием переродиться в чистой земле этого Будды.

**Помогайте близкому практиковать пхову [48]**

См. главу 16.

См. также **практики 62 и 81**.

Как я упоминал в главе 6 и в других частях книги, возможно переродиться в чистой земле, практикуя пхову, т.е. перенос сознания. Эта практика — одна из шести йог Наропы. На самом деле, говорится, что даже если человек прожил очень дурную жизнь, но во время смерти осторожен, с помощью этой практики он способен родиться в чистой земле.

Практику может выполнять либо умирающий — он с силой выталкивает своё сознание из тела сразу перед смертью и направляет его в чистую землю — либо его гуру или другой лама, либо даже близкий друг.

Если у вашего близкого есть своя практика пховы

В этом случае пора практиковать её уже сейчас, за месяцы и недели до смерти. Лама Цонкапа говорил, что можно практиковать пхову за шесть месяцев до того, как наступит смерть.

Почему это нужно делать настолько заранее? Почему не дожидаться, пока смерть будет совсем близко? Потому что, когда наступит смерть, человек может испытывать сильную боль и его ум может быть замутнён либо возникнут другие проблемы. Поэтому ради безопасности, вместо того чтобы дожидаться времени умирания, пхову следует практиковать заранее, пока ум ещё ясен.

**Если пхову выполняет лама**

Это должно произойти, как только человек прекратит дышать (практика 62), но не ранее.

Лама также может сделать пхову в течение сорока девяти дней после того, как ум покинул тело (**практика 81**).

**Если пхову выполняете вы и ваши друзья в Дхарме**

Вы можете читать практику пховы Амитабхи, написанную ламой Еше (практика 81 в главе 29) в течение сорока девяти дней после отделения сознания от тела.

**Очищайтесь практикой простираний перед Тридцатью пятью Буддами покаяния [49]**

См. главы 17, 18, 20, 21, 22 и 23.

См. также **практику 15**.

**Направляйте вашего близкого в практике**

Простирания перед Тридцатью пятью Буддами покаяния: составлено автором

Как медитировать перед практикой

Цель моей жизни — освободить бесчисленных живых существ, источник всего моего прошлого, нынешнего и будущего счастья, как временного, так и абсолютного, — включая все свершения на пути, освобождение от сансары и просветление — от всех океанов сансарического страдания, в том числе его причин — омрачений и кармы.

Для этого я должен достичь полного просветления. Следовательно, мне нужно осуществить путь. Поэтому мне необходимо устранить неблагоую карму и завесы ума.

Сансара бесконечна. Кроме того, карма приумножается, следовательно, даже мелкий проступок может повлечь за собой колоссальное страдание. И карму, определённо, придётся пережить, поэтому каждое совершённое мной неблагое действие, несомненно, принесёт свои плоды, сколько бы на это ни ушло времени, пока оно не устранено. Итак, мне придётся испытывать последствия одной неблагой кармы снова и снова на протяжении многих сотен жизней. Понимая это, как я могу прожить жизнь, не очищаясь и не избавляясь от всех этих зловредных карм, так же, как стараются избавиться от смертоносного яда в теле?

Помимо этого, я умру, и смерть может прийти даже сегодня, в любой момент. Следовательно, я должен устранить все свои неблагие действия прямо в эту секунду. Ради этого я буду совершать простирания с практикой раскаяния в падениях и пороках, дабы совершенствоваться ради трудов для счастья всех живых существ.

### **Визуализация**

В пространстве перед собой представьте своего Гуру в облике Будды Шакьямуни. В его сердце пребывает тысячерукий Ченрези. В сердце тысячерукого Ченрези находится слог ХРИХ, из которого исходят лучи света, образуя шесть рядов в низлежащем пространстве. На конце каждого луча — трон, поддерживаемый слонами и украшенный жемчугом. На каждом троне восседает будда.

*В первом ряду — шесть будд синего цвета и в облике Акиобхьи, за исключением третьего будды, Высшего Владыки наг, чьё тело синего цвета, но голова — белого.*

*Во втором ряду — семь будд белого цвета и в облике Вайрочаны.*

*В третьем ряду — семь будд красного цвета и в облике Ратнасамбхавы.*

*В четвёртом ряду — семь будд красного цвета и в облике Амитабхи.*

*В пятом ряду — семь будд зелёного цвета и в облике Амогхасиддхи.*

Таковы Тридцать пять Будд покаяния. Каждый из них находится в позе его частного Дхьяни-будды.

В последнем ряду пребывают Семь Будд Медицины.

### **Как медитировать во время практики**

Подумайте, что каждый из этих будд — воплощение Будды, Дхармы и Сангхи, а также всех статуй, ступ и писаний трёх времён и десяти сторон света. Представьте, что они — средоточие всех святых объектов, чьей сутью является Гуру. Обретите полную веру в то, что у каждого из них есть сила устранить всю вашу неблагую карму и её отпечатки, накопленные с безначальных времён.

Теперь представьте, что источаете бесчисленные тела, и, когда делаете простирания, все эти тела простираются вместе с вами во всех сторонах света, покрывая собой каждую частицу земли.

Теперь прочтите мантры приумножения, Прибежище и «Исповедь перед Тридцатью пятью Буддами», повторяя имя каждого будды снова и снова, как можно больше, во время каждого простирания.

Именно начитывание имени каждого будды приносит очищение, поэтому и так важно повторять его не несколько, а много раз. Даже если вы читаете эти имена, слушая аудио-запись, всё равно повторяйте их сами, сколько сможете. Либо вы можете прочесть молитву трижды с начала до конца, каждый раз делая одно простирание перед каждым из будд, или же делать три простирания перед каждым буддой, читая молитву один раз.

В завершение прочтите имена Будд Медицины.

Наконец, прочтите «Молитву исповеди», а вслед за ней — «Общую исповедь».

### **Мантры приумножения**

Прочтите следующие мантры, приумножающие заслуги от простираний в миллион раз.

**ЧОМ ДЕН ДЕ ДЕ ЩИН ШЕГ ПА ДРА ЧОМ ПА ЯНГ  
ДАГ ПАР ДЗОГ ПЕИ САНГ ГЪЕ РИНЧХЕН ГЪЯЛЦЕН  
ЛА ЧХАГ ЦХЕЛ ЛО (7 раз)**

**ОМ НАМО БХАГАВАТЕ РАТНА КЕТУ РАДЖАЯ /  
ТАТХАГАТАЯ / АРХАТЕ САМЪЯК САМБУДДХАЯ /  
ТАДЪЯТХА / ОМ РАТНЕ РАТНЕ МАХА РАТНЕ РАТНА  
БИДЖА ЙЕ СВАХА (7 раз)**

**ОМ НАМО МАНДЖУШРИЕ / НАМАХ СУШРИЕ /  
НАМА УТТАМА ШРИЙЕ СВАХА (3 раза)**

*Теперь прочтите практику*

Поклоняюсь Исповеди в проступках бодхисаттвы!

**Прибежище**

Я, [назовите ваше имя], навеки

Ищу Прибежище в Гуру,

Ищу Прибежище в Будде,

Ищу Прибежище в Дхарме,

Ищу Прибежище в Сангхе! (3 раза)

**Будда Шакьямуни**

Поклоняюсь Бхагавану, Татхагате, Архату, истинно  
совершенному Будде, Славному Победителю,  
Шакьямуни, Мудрецу из рода Шакьев!

**Первый ряд, синего цвета, в облике Акшобхьи**

Поклоняюсь Татхагате Сокрушающему сущностью ваджры!

Поклоняюсь Татхагате Сияющей драгоценности!

Поклоняюсь Татхагате Высшему владыке наг!

(С белым ликом)

Поклоняюсь Татхагате Храбрцу!

Поклоняюсь Татхагате Радостному герою!

Поклоняюсь Татхагате Драгоценному пламени!

**Второй ряд, белого цвета, в облике Вайрочаны**

Поклоняюсь Татхагате Драгоценному лунному свету!

Поклоняюсь Татхагате Достойному лицезрения!

Поклоняюсь Татхагате Драгоценной Луне!

Поклоняюсь Татхагате Пречистому!

Поклоняюсь Татхагате Геройскому дару!

Поклоняюсь Татхагате Чистому!

Поклоняюсь Татхагате Дару Чистого!

**Третий ряд, жёлтого цвета, в облике Ратнасамбхавы**

Поклоняюсь Татхагате Божеству воды!

Поклоняюсь Татхагате Богу божества воды!

Поклоняюсь Татхагате Благославному!

Поклоняюсь Татхагате Сандалу великолепному!

Поклоняюсь Татхагате Блеску бескрайнему!

Поклоняюсь Татхагате Славносиятельному!

Поклоняюсь Татхагате Славнобезгорестному!

**Четвёртый ряд, красного цвета, в облике Амиабхи**

Поклоняюсь Татхагате Бесстрастному сыну!

Поклоняюсь Татхагате Славному цветку!

Поклоняюсь Татхагате Ясно видящему,

чисто лучащемуся!

Поклоняюсь Татхагате Ясно видящему, лотосолучному!

Поклоняюсь Татхагате Благоденственному!

Поклоняюсь Татхагате Славнопамятливому!

Поклоняюсь Татхагате Именем повсеместно

Прославленному!

**Пятый ряд, зелёного цвета, в облике Амогасиддхи**

Поклоняюсь Татхагате Царственному,

со знаменем Индры!

Поклоняюсь Татхагате Ошеломительно великолепному!

Поклоняюсь Татхагате Победно из сражений вышедшему!

Поклоняюсь Татхагате Триумфально шествующему!

Поклоняюсь Татхагате Славному блеску светозарному!

Поклоняюсь Татхагате Драгоценным лотосом

побеждающему!

Поклоняюсь Татхагате, Архату, истинно совершенному Будде, восседающему на престоле драгоценного лотоса, Будде Властелину горных владык! (3 раза)

**Молитва исповеди в проступках [перед 35 Буддами]**

Им, [Тридцати пяти Буддам,] и всем другим Татхагатам, Архатам, истинно совершенным Буддам-Бхагаванам, живущим и здравствующим во всех мирах десяти сторон [света].

Прошу внимания всех Победоносных Будд!

Какие только грехи и неблагие деяния я ни совершил в этой жизни и безначальном, бесконечном [ряду] жизней на всех уровнях сансары, ни побудил [других] совершить или радовался, когда [они их] совершали, а именно: похищал, побудил похитить или радовался при похищении реликвий ступ, имущества Сангхи [арьев] или имущества общин десяти сторон [света]; совершал, побудил совершить или радовался при свершении [другими] пяти безмерных преступлений; действительно вступал на десять «неблагих путей» кармы, побуждал вступить других или радовался, когда [они] на них вступали; совершал дурные поступки, из-за которых отправлюсь в Ад живых существ, отправлюсь в места рождения животных или в сферу прет, буду рождён в далёкой стране, среди дикарей или богов-долгожителей, обрету неполноценные органы чувств, стану приверженцем ложного мировоззрения или лишусь возможности радоваться присутствию Будды — во всех этих дурных поступках раскаиваюсь, исповедуюсь перед всеми Победоносными Буддами-Бхагаванами, всезнающими и всевидящими, свидетелями, совершенно авторитетными, мудрыми и милосердными. Не утаиваю, не скрываю, зарекаюсь повторить [их]!

Прошу внимания всех Победоносных Будд!

Какие только корни добродетели я в этой жизни и безначальном, бесконечном [ряду] жизней в других уровнях сансары

ни посадил даянием, — хотя бы и даянием куска пищи животным; какие ни посадил корни добродетели соблюдением нравственности, чистым образом жизни или содействием [духовному] созреванию существ; какие корни добродетели ни посадил, порождая Устремлённость к Высшему Пробуждению или высшее Осознание, — собрав все воедино, посвящая их наивысшему, непревзойдённому, высшему из высших, самому высокому: Наивысшему Истинно Совершенному Пробуждению полностью их посвящаю. Как прошлые Победоносные Будды их посвящали, как будущие Победоносные Будды будут посвящать и как нынешние Победоносные Будды посвящают все [свои заслуги Пробуждению существ], так и я заслуги свои полностью посвящаю.

В проступке каждом исповедуюсь.

Существ благим заслугам радуюсь.

Всех Пробуждённых призываю [вращать Ученья Колесо], молю [не уходить в нирвану]!

Да обрету я этим наивысшую святую Мудрость!

Сложив ладони, я к Прибежищу иду  
превосходнейших существ — Победоносцев  
нынешних, грядущих и прошлых,  
чьи беспредельны славные достоинства,  
число которых — громадно, как океан.

**Общая исповедь**

**Как медитировать на Общую исповедь**

Раскаиваясь в каждом из неблагих поступков, упомянутых в этой молитве, подумайте, что вы их совершали не единожды, но бесчисленное количество раз в этой и безначальных жизнях, помните вы об этом или нет. Почувствуйте глубочайшее сожаление. Чем сильнее сожаление, чем глубже очищение.

Затем размышляйте о пустоте каждого этого неблагоприятного действия, памятуя о том, что даже дурные поступки не существуют истинно и объективно. Они возникают в зависи-

мости от причин и условий и являются простым мысленным обозначением. Либо можете думать, что их совершенно не существует «со своей стороны», они — простое мысленное обозначение или же — иллюзия. Каким бы методом вы ни воспользовались для понимания пустоты, в самом вашем сердце должен возникнуть вывод: каждое из этих неблагих действий совершенно пусто, не существует объективно, вплоть до мельчайшего атома.

В завершение молитвы исповеди сделайте паузу, дабы зародить в себе решимость больше никогда не совершать подобные проступки. Такова сила намерения (или самоограничения). Осуществите это обещание на деле, даже если просто пообещали не допускать такого неблагоприятного действия в течение следующих нескольких минут или секунд. Это необходимо для того, дабы вы убедились, что не лжёте полю заслуг.

### Общая исповедь

Горе мне!

О великий Гуру Ваджрадхара и все остальные Будды и бодхисаттвы, обитающие в десяти сторонах света, а также Благородная Сангха!

Я, (назовите своё имя,) в безначальном ряду жизней в сансаре и по сей день, под властью омрачений — привязанности, ненависти и неведения — совершал телом, речью и умом десять видов недобродетелей; совершал пять тяжелейших преступлений и пять близких к ним злодеяний<sup>91</sup>; нарушал обеты пратимокши; обеты бодхисаттвы; обязательства тайной мантры<sup>92</sup>; был непочтителен к отцу и матери, к настоящему и своим учителям; к своим сотоварищам, живущим в чистоте<sup>93</sup>; причинял вред Трёх Драгоценностям; отрекался от святой Дхармы<sup>94</sup>; оскорблял Арья Сангху<sup>95</sup>; вредил своими деяниями живым существам, и так далее.

Эти недобродетели я совершал сам, побуждал совершать других, радовался, когда их совершали другие, и так далее, в общем, всё собрание пороков и преступлений, препятствующих высокому положению и освобождению и являющихся причиной сансары и дурных перерождений, я признаю в присутствии ве-

ликого Гуру Ваджрадхары и всех остальных будд и бодхисаттв, обитающих в десяти сторонах света, а также благородной Сангхи. Раскаиваюсь, не утаиваю, более не совершу!<sup>96</sup>

Если признаю их и раскаюсь, буду неразлучен со счастьем.  
Если их не признаю и не раскаюсь, не будет мне счастья.

### Визуализация в завершение практики

Подумайте о том, что в силу начитывания имён Тридцати пяти Будд покаяния и Будд Медицины, в силу их чистых молитв и обетов, в силу сожаления и других противоядий и в силу совершения простираций из святых тел будд исходят лучи света с нектаром, полностью устраняющих всю неблагоприятную карму, загрязнения и их отпечатки, накопившиеся в потоке вашего ума с безначальных времён. Породите сильную веру в то, что ваш ум стал совершенно чистым.

### Размышляйте о пустоте

Затем поразмышляйте о пустоте. В пустоте нет «я», творца недобродетелей. В пустоте нет создания недобродетелей. В пустоте нет созданных недобродетелей. Хотя существуют бесчисленные явления, в пустоте вообще ничего нет. Нет ни этого, ни того, ни меня, ни тебя — ничего. В пустоте всё одного вкуса. Из этой пустоты возникает всё. Всё существующее суть проявления пустоты.

### Очищайтесь практикой Ваджрасаттвы и четырёх противодействующих сил [49]

См. главы 17, 18, 20, 21, 22 и 23

Практика медитации на Ваджрасаттву и начитывания его мантры, которая также включает в себя четыре противодействующие силы, является невероятно мощным методом. Её выполнение в конце каждого дня предотвращает приумножение неблагоприятной кармы. Она также способствует устранению неблагоприятной кармы, созданной в этот день, как и негативной кармы, накопленной с момента рождения и во всех наших предыдущих жизнях.

### **Направляйте вашего близкого в практике**

*Ваджрасаттва и четыре противодействующие силы:  
составлено автором*

#### **Визуализация**

Справа от вас — ваш отец, слева — ваша мать. Ваши враги — живые существа, вас раздражающие, — перед вами, а ваши друзья и те, к кому вы привязаны, находятся за вашей спиной. Все остальные живые существа, в человеческом облике, вас окружают настолько далеко, насколько вы способны себе это представить. Визуализируйте объект вашего Прибежища, поле заслуг в пространстве перед собой, либо выполните детальную визуализацию «одного в виде всех», как это описано в Джорчо. Также можно визуализировать «многих в одном»: Будду, Дхарму и Сангху — в облике Будды Шакьямуни. Читая следующие далее строфы, представляйте, что вы вместе со всеми живыми существами принимаете Прибежище в Трёх Драгоценностях.

#### **1. Сила опоры: Принятие Прибежища**

В Будде, Дхарме и Сангхе

И во всех трёх колесницах,

В дакинях тайной мантры, в героях и героинях,

В богинях посвящения и в бодхисаттвах

Навеки принимаю Прибежище.

Но прежде всего я навеки принимаю Прибежище в моём святом Гуру! (3 раза)

#### **2а. Сила сожаления**

Вначале вспомните определение неблагой кармы: это любое действие, ведущее к страданию, обычно — любое действие, побуждаемое неведением, привязанностью или отвращением.

Почти каждое совершаемое мною действие в течение суток побуждается мирскими заботами, привязанностью к удобствам этой жизни. Так происходит с момента рождения и вплоть до смерти в этой жизни, и так было во всех безначальных рожде-

ниях в сансаре. Почти каждое совершённое мною действие было недобродетельным и становилось причиной страдания.

Помимо этого, я постоянно нарушаю свои обеты личного освобождения, обеты бодхисаттвы и обеты тантры. Что хуже всего, я создал тяжелейшую из неблагих карм в отношении своих благих друзей — гневаясь на них, порождая в их отношении ложные взгляды, отказываясь от преданности им, причиняя вред их святым телам и не следуя их советам.

Как невыносимо хранить эти неблагие отпечатки в потоке моего ума! Это подобно принятию смертоносного яда! Я должен сейчас же применить противоядие и немедленно очистить всю эту дурную карму, не откладывая это ни на секунду!

Таким образом породите глубочайшие чувства сожаления и необходимости в безотлагательных действиях.

#### **Памятование о непостоянстве и смерти**

Многие люди моего возраста или младше меня умерли. Это чудо, что я ещё живу и у меня есть такая невероятная возможность очистить мою неблагую карму! Смерть неизбежна, но её время совершенно неизвестно.

Умри я прямо сейчас, меня, несомненно, ожидало бы перерождение в низших мирах. И поскольку там я не смог бы практиковать Дхарму, я оставался бы в низших мирах в течение бесчисленных кальп.

Следовательно, мне невероятно повезло, что я способен очистить мою неблагую карму прямо сейчас, даже без секундного промедления, практикуя медитацию на Ваджрасаттву и читая его мантру!

#### **2б. Сила опоры: порождение бодхичитты**

Но я практикую это очищение Ваджрасаттвы не только ради себя. Цель моей жизни — избавить всех существ ада, прет, животных, людей, асур, сур и существ в промежуточном состоянии от всех видов страдания и его причин и привести их к непревзойдённому просветлению.

Для этого я должен сначала сам достичь просветления. Следовательно, мне нужно немедленно очистить всю мою

неблагую карму, практикуя медитацию на Ваджрасаттву и читая его мантру.

### **Визуализация**

Над моей макушкой на сиденье из лотоса и луны восседает Ваджрасаттва с супругой. Их тела белого цвета, у каждого один лик и две руки. Он держит ваджру и колокольчик, она — изогнутый нож и чашу из черепа. Они обнимают друг друга. Он восседает в ваджрной позе, она — в лотосовой.

Ваджрасаттва — мой коренной гуру, святой ум всех будд, Дхармакая. Из нестерпимого сострадания, объемлющего меня и всех остальных живых существ, он проявляется в таком облике, чтобы очистить меня и всех остальных.

Таким образом, мой ум преобразуется в преданность гуру — корень всех благословений и свершений на пути к просветлению.

### **3. Сила противоядия: начитывание мантры**

На лунном диске в сердце Ваджрасаттвы стоит слог ХУМ, окружённый стослоговой мантрой. Из слога ХУМ и гирлянды мантры стекает обильный поток белого нектара, и я очищаюсь от всех болезней, вреда от духов, неблагодой кармы и омрачений.

**ОМ ВАДЖРАСАТТВА САМАЙЯ МАНУПАЛАЯ /  
ВАДЖРАСАТТВА ТВЕНПАТИШТХА / ДРИДХО МЕ  
БХАВА / СУТОШЬЙО МЕ БХАВА / СУПОШЬЙО МЕ  
БХАВА / АНУРАКТО МЕ БХАВА / САРВА  
СИДДХИМ МЕ ПРАЯЧЧХА / САРВА КАРМА СУ  
ЧАМЕ / ЧИТТАМ ШРИЯМ КУРУ ХУМ / ХА ХА ХА  
ХА ХО / БХАГАВАН САРВА ТАТХАГАТА / ВАДЖРА  
МАМЕ МУНЧА / ВАДЖРА БХАВА МАХАСАМАЙЯ  
САТТВА АХ ХУМ ПХАТ**

*Прочтите мантру семь или двадцать один раз, либо — как можно больше, практикуя три техники нисходящего очищения, восходящего очищения и мгновенного очищения.*

### **Порождение веры в очищение**

Гуру Ваджрасаттвы над моей макушкой говорит: «О дитя благородной семьи, теперь твои неблагая карма, омрачения, а также пришедшие в упадок и нарушенные самайи полностью очищены».

*Породите сильную веру в то, что всё полностью очищено, как и сказал Гуру Ваджрасаттвы.*

### **4. Сила ограничения: воздержание от совершения проступков вновь**

Перед Гуру Ваджрасаттвой я клянусь никогда не совершать те проступки, от которых могу легко отказаться, и не совершать в течение дня, часа или, по крайней мере, несколько секунд те проступки, от которых мне трудно воздержаться.

### **Растворение**

Гуру Ваджрасаттвы крайне доволен моей клятвой. Отец и Мать Ваджрасаттвы тают в свете и растворяются во мне. Мои тело, речь и ум становятся неотделимы от святых тела, речи и ума Ваджрасаттвы.

### **Медитация на пустоту**

В пустоте нет «я», создателя неблагодой кармы, нет действия, создающего неблагую карму, и нет созданной неблагодой кармы.

Сосредоточьтесь некоторое время на этой пустоте. Также созерцайте пустоту всех явлений — они лишены самобытия. С этим осознанием пустоты посвятите заслуги.

### **Посвящение заслуг**

*Силой заслуг, накопленных в трёх временах всеми буддами и бодхисаттвами, мною и всеми живыми существами, пустыми от самобытия,  
Да достигну я, пустой от самобытия, состояния просветления Гуру Ваджрасаттвы,  
пустого от самобытия,  
И да приведу всех существ,*

пустых от самобытия, к этому состоянию  
как можно быстрее, самолично.

Да породится в моём уме и умах всех живых существ  
Без малейшего промедления  
Драгоценная бодхичитта, источник всего счастья  
и успеха для меня и всех живых существ,  
А та, что породилась, да возрастет!

Да будет лама Цонкапа нашим непосредственным гуру  
Во всех наших рождениях,  
Да не разлучимся мы ни на миг с чистым путём,  
восславленным победоносными буддами,  
И осуществим полный путь — три основы пути  
и две стадии высшей тантры, корень которого —  
преданность гуру,  
Как можно скорее!

Подобно герою Манджушири и Самантабхадре,  
Постижим таковость вещей,  
И я наилучшим образом посвящаю эти заслуги,  
Дабы последовать их безупречному примеру.  
Я посвящаю все эти корни добродетели  
С молитвой, восславленной как наилучшая,  
Победоносными татхагатами трёх времён,  
Тому, дабы стали благими мои труды.

### Значение мантры

Ты, Ваджрасаттва, породил святой ум (бодхичитту),  
согласно твоей клятве (самайе). Твой святой ум богат од-  
новременными святыми деяниями избавления существ-ски-  
тальцев от сансары (круговорота, страдающих совокуп-  
ностей). Что бы ни случилось в моей жизни — счастье или  
страдание, благое или дурное, — да будет доволен твой свя-  
той ум, и никогда не оставляй, но, прошу, веди меня! Прощу,  
укрепи всё счастье, включая счастье высших миров, осущест-

стви все деяния и обычные, и высшие свершения, и прошу, да  
пробудет в моём сердце слава пяти мудростей!

### Очищайтесь практикой Самайяваджры [51]

См. главы 17, 18, 20, 21, 22 и 23.

Практика Самайяваджры (по-тибетски Дамциг Дордже) —  
могущественный метод избавления, в частности, от небла-  
гой кармы, созданной по отношению к учителю. С момента  
встречи с Дхармой и принятия всех трёх уровней обетов мы  
постоянно нарушали свои обеты и наносили ущерб обяза-  
тельствам — клятвам нашим гуру и особенно — тантриче-  
ские обеты. В силу своего сострадания все наши гуру проя-  
вились в облике божества Самайяваджра, чтобы мы могли  
очистить всю эту дурную карму.

### Направляйте вашего близкого в практике

Краткая практика Самайяваджры, составленная автором

### Визуализация

Я проявляюсь в облике моего гуру-йидама. В моём серд-  
це — разноцветный лотос и мандала луны. Над этим зелёный  
слог ХА превращается в меч, украшенный слогом ХА внутри  
рукоятки.

Затем это превращается в Самайяваджру со святым те-  
лом зелёного цвета, тремя ликами (центральный лик — зелё-  
ный, правый — чёрный, а левый — белый) и шестью руками.  
Он обнимает подобную ему супругу. Отец и Мать отмечены  
тремя слогами. Первыми двумя руками они обнимают друг  
друга. Во второй правой руке оба держат ваджру, в третьей  
правой — меч. Во второй левой руке оба держат колоколь-  
чик, а третьей левой — цветок.

В сердце Самайяваджры — плоская разноцветная вад-  
жра, в центре отмеченная слогом ХА и окружённая мантрой.

### Начитывание мантры

Начитывая мантру, визуализируйте стекающий вниз  
нектар, наполняющий и благословляющий всё ваше тело

и устраняющий все самаи, нарушенные по беспечности, и все омрачения и неблагоую карму, накопленную вашими тремя вратами.

### ОМ АХ ПРАДЖНЯ ДХРИК ХА ХУМ

После завершения начитывания представьте, что Гуру Самайяваджра говорит: «Вся твоя неблагая карма, омрачения и нарушенные самаи полностью устранены». Породите сильную веру в то, что сказанное Самайяваджрой в точности сбылось в реальности: поток вашего ума стал совершенно чистым. Не осталось ни малейшей омраченности. Даже тяжелейшая неблагая карма, накопленная в отношении гуру, устранена.

#### *Растворение*

Гуру Самайяваджра, очень довольный, растворяется в неразрушимой капле в вашем сердце, в вашем собственном тончайшем уме-ветре. Ваши тело, речь и ум становятся едины со святыми телом, речью и умом Самайяваджры.

#### *Медитируйте на пустоту*

Медитируйте на пустоту трёх «кругов» — вы сами как деятель, действие создания неблагой кармы и созданная неблагая карма пусты от самобытия.

#### *Посвятите заслуги с памятованием о пустоте*

С этим же осознанием пустоты и зависимого происхождения посвятите заслуги: вы сами как посвящающий, действие посвящения заслуг и посвящаемые заслуги — простое мысленное обозначение.

#### *Очищайтесь кратким подношением цог [52]*

См. главы 17, 18, 20, 21, 22 и 23.

См. также практику 53.

Мощный способ помочь близкому очистить нарушенные обеты личного освобождения, обеты бодхисаттвы и тантрические обеты и обязательства, а также накопить заслуги, —

это подношение цог. Это одна из основных причин достижения чистых земель Херуки и Ваджрайогини, рождения в них.

### *Направляйте вашего близкого в практике*

*Краткое подношение цог, составленное автором*

Этому краткому подношению цог должно предшествовать самопосвящение в любое божество высшей тантры на основе Прибежища и бодхичитты либо «Шестиразовая гуру-йога», садхана божества, «Гуру пуджа» и т.д.

Затем необходимые субстанции бала и мандана, а также подношение пищи, следует благословить так же, как вы благословляете внутреннее подношение. Для удобства здесь приведено сокращённое благословение, которое следует делать на основе самопорождения в облике божества.

После этого можно поднести цог, как указано.

#### *Благословение цог*

### **ЭМАХО!**

*Пища, напиток, пять видов мяса и пять нектаров —  
содержимое капалы —*

*По природе — блаженство и пустота.*

*Очищением, преображением и приумножением  
тремя ваджрами*

*Это становится океаном незагрязнённого нектара.*

### **ОМ АХ ХУМ (3 раза)**

#### *Подношение цог*

*ХО! Я делаю это благословлённое подношение*

*нераздельных блаженства и пустоты*

*На радость всему собранию коренных гуру*

*и учителей традиции,*

*Йидамов, Ваджрайогини и прочих,*

*Трёх Драгоценностей, океана дакинъ  
и защитников Дхармы,  
А также существ шести миров,  
бывших моими матерями!*

### **ОМ АХ ХУМ**

*С радостью его примите,  
И да восстановятся все нарушенные обеты!  
Просим, быстро приведите нас в чистую землю дакинъ,  
Быстро пролейте великий дождь высших  
и обычных свершений,  
И пусть омрачающие ложные явления  
у всех матерей-живых существ  
Тотчас же очистятся без усилий!*

Прочтите это один раз, трижды или любое количество раз.

### **ОЧИЩАЙТЕСЬ ПОДНОШЕНИЕМ ЦОГ ВАДЖРАСАТТВЕ ОТ ЛАМЫ ЕШЕ [53]**

См. Главы 17, 18, 20, 21, 23 и 29.

См. также практику 52.

Написав в 1982 году подношение цог Ваджрасаттве, лама Еше сказал, что составил его «на тот случай, если ученикам наскучат старые пуджи. Оно также короче и поэтому больше подходит нашей занятой жизни!».

Это подношение цог можно делать и другим божествам высшей тантры, заменяя имя Ваджрасаттвы на имя соответствующего божества, благословляя подношения в соответствии с его йогическим методом и начитывая его мантру.

***Направляйте вашего близкого в практике  
Пиршество великоблаженного круга чистых даров:  
противоядие от ваджрных адов***

От Ламы Тхубтена Еше

### **ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

После завершения сокращённой или обширной медитации на самопорождение в облике Ваджрабхайравы сделайте следующую визуализацию.

Медитация на мандалу Гуру Ваджрасаттвы: поле для накопления заслуг

### **ХУМ**

*В пространстве предо мной  
Из игры нераздельных великого блаженства и пустоты  
Являются полные мандалы Ваджрасаттвы —  
опоры и опирающегося.  
Всё пространство заполняют облака подношений  
Самантабхадры.  
В великом недвойственном блаженстве  
Все существа возникают чудесно как боги и богини.  
Подобно искусным танцорам, являющим покой,  
возрастание, власть и гнев,  
Они — воплощение всесовершенных метода и мудрости.  
Благословение подношений*

### **ОМ КХАНДАРОХИ ХУМ ХУМ ПХАТ**

*Все препятствующие силы устранены и чтением этого  
очищены от обыденного проявления.*

### **ОМ СВАБХАВА ШУДДХА САРВА ДХАРМА СВАБХАВА ШУДДХО ХАМ**

*Всё становится пустотой.  
Из пустоты возникает слог АХ, который превращается  
В огромную, обширную капалу.  
В ней пять видов мяса и пять нектаров.  
Все они тают и преобразуются  
В великий океан нектара мудрости.*

**ОМ АХ ХУМ ХА ХО ХРИХ** (3 раза).

Совершение подношений и чтение мантры  
 Это чистое подношение — самая йогина,  
 И как чистое видение его великого блаженства  
 Оно превосходит обычные чувственные объекты.  
 Это — основа всех сиддхи и наивысший нектар.  
 О Гуру, обладатель вместилища рождённого  
 Великого блаженства без измышлений, прошу,  
 насладись им!

1. ХУМ О чудесное облако радужное,  
 В Дхармакаи пространстве явленное,  
 Святое тело Ваджрасаттвы!  
 Очистив иллюзорное видение  
 И двойственность, не узнающую, что Гуру  
 По сути — божество, дакини, Дхармапалы,  
 Дабы порадовать тебя, О Гуру Ваджрасаттвы,  
 Я подношу тебе эти святые субстанции  
 Как чистые дары для услаждения твоих пяти чувств.  
 Благослови меня породить вместилище рождённое  
 великое блаженство!

**ОМ ВАДЖРА ХЕРУКА САМАЙЯ МАНУПАЛАЯ /  
 ХЕРУКА ТВЕНПАТИШТХА / ДРИДХО МЕ БХАВА  
 / СУТОШЬО МЕ БХАВА / СУПОШЬО МЕ БХАВА  
 / АНУРАКТО МЕ БХАВА / САРВА СИДДХИМ МЕ  
 ПРАЯЧЧХА / САРВА КАРМА СУ ЧАМЕ / ЧИТТАМ  
 ШРИЯМ КУРУ ХУМ / ХА ХА ХА ХА ХО / БХАГАВАН  
 / ВАДЖРА ХЕРУКА МАМЕ МУНЧА / ХЕРУКА  
 БХАВА / МАХА САМАЙЯ САТТВА АХ ХУМ ПХАТ**

2. ХУМ О чудесное облако радужное,  
 В Дхармакаи пространстве явленное,  
 Святое тело Ваджрасаттвы!  
 Очистив иллюзорное видение  
 Цепляния пяти чувственных сознаний

За наслаждение желанными объектами,  
 Лишающего этой драгоценной человеческой  
 жизни со всем её смыслом,  
 Дабы порадовать тебя, О Гуру Ваджрасаттвы,  
 Я подношу тебе эти святые субстанции  
 Как чистые дары для услаждения твоих пяти чувств.  
 Благослови меня отбросить цепляние  
 За обыденные представления и явления этой жизни!

**ОМ ВАДЖРА ХЕРУКА САМАЙЯ МАНУПАЛАЯ /  
 ХЕРУКА ТВЕНПАТИШТХА / ДРИДХО МЕ БХАВА  
 / СУТОШЬО МЕ БХАВА / СУПОШЬО МЕ БХАВА  
 / АНУРАКТО МЕ БХАВА / САРВА СИДДХИМ МЕ  
 ПРАЯЧЧХА / САРВА КАРМА СУ ЧАМЕ / ЧИТТАМ  
 ШРИЯМ КУРУ ХУМ / ХА ХА ХА ХА ХО / БХАГАВАН  
 / ВАДЖРА ХЕРУКА МАМЕ МУНЧА / ХЕРУКА  
 БХАВА / МАХА САМАЙЯ САТТВА АХ ХУМ ПХАТ**

3. ХУМ О чудесное облако радужное,  
 В Дхармакаи пространстве явленное,  
 Святое тело Ваджрасаттвы!  
 Очистив иллюзорное видение:  
 Демона двойственности и пелену завес  
 Невнимания, измышлений, кармы и омрачений,  
 Дабы порадовать тебя, О Гуру Ваджрасаттвы,  
 Я подношу тебе эти святые субстанции  
 Как чистые дары для услаждения твоих пяти чувств.  
 Благослови меня породить безупречное отречение!

**ОМ ВАДЖРА ХЕРУКА САМАЙЯ МАНУПАЛАЯ /  
 ХЕРУКА ТВЕНПАТИШТХА / ДРИДХО МЕ БХАВА  
 / СУТОШЬО МЕ БХАВА / СУПОШЬО МЕ БХАВА  
 / АНУРАКТО МЕ БХАВА / САРВА СИДДХИМ МЕ  
 ПРАЯЧЧХА / САРВА КАРМА СУ ЧАМЕ / ЧИТТАМ  
 ШРИЯМ КУРУ ХУМ / ХА ХА ХА ХА ХО / БХАГАВАН  
 / ВАДЖРА ХЕРУКА МАМЕ МУНЧА / ХЕРУКА  
 БХАВА / МАХА САМАЙЯ САТТВА АХ ХУМ ПХАТ**

4. ХУМ О чудесное облако радужное,  
 В Дхармакаи пространстве явленное,  
 Святое тело Ваджрасаттвы!  
 Очистив иллюзорное видение  
 Заботы о себе большей, чем о других:  
 Врат во всё страдания и двойственность,  
 Наихудшего зла,  
 Дабы порадовать тебя, О Гуру Ваджрасаттва,  
 Я подношу тебе эти святые субстанции  
 Как чистые дары для усаждения твоих пяти чувств.  
 Благослови меня породить безупречную бодхичитту!

**ОМ ВАДЖРА ХЕРУКА САМАЙЯ МАНУПАЛАЯ /  
 ХЕРУКА ТВЕНПАТИШТХА / ДРИДХО МЕ БХАВА  
 / СУТОШЙО МЕ БХАВА / СУПОШЙО МЕ БХАВА  
 / АНУРАКТО МЕ БХАВА / САРВА СИДДХИМ МЕ  
 ПРАЯЧЧХА / САРВА КАРМА СУ ЧАМЕ / ЧИТТАМ  
 ШРИЯМ КУРУ ХУМ / ХА ХА ХА ХА ХО / БХАГАВАН  
 / ВАДЖРА ХЕРУКА МАМЕ МУНЧА / ХЕРУКА  
 БХАВА / МАХА САМАЙЯ САТТВА АХ ХУМ ПХАТ**

5. ХУМ О чудесное облако радужное,  
 В Дхармакаи пространстве явленное,  
 Святое тело Ваджрасаттвы!  
 Очистив иллюзорное видение:  
 Скверну двойственного цепляния за истинность  
 Простых мысленных обозначений,  
 Дабы порадовать тебя, О Гуру Ваджрасаттва,  
 Я подношу тебе эти святые субстанции  
 Как чистые дары для усаждения твоих пяти чувств.  
 Благослови меня постичь великую печать пустоты!

**ОМ ВАДЖРА ХЕРУКА САМАЙЯ МАНУПАЛАЯ /  
 ХЕРУКА ТВЕНПАТИШТХА / ДРИДХО МЕ БХАВА  
 / СУТОШЙО МЕ БХАВА / СУПОШЙО МЕ БХАВА  
 / АНУРАКТО МЕ БХАВА / САРВА СИДДХИМ МЕ  
 ПРАЯЧЧХА / САРВА КАРМА СУ ЧАМЕ / ЧИТТАМ**

**ШРИЯМ КУРУ ХУМ / ХА ХА ХА ХА ХО / БХАГАВАН  
 / ВАДЖРА ХЕРУКА МАМЕ МУНЧА / ХЕРУКА  
 БХАВА / МАХА САМАЙЯ САТТВА АХ ХУМ ПХАТ**

6. ХУМ О чудесное облако радужное,  
 В Дхармакаи пространстве явленное,  
 Святое тело Ваджрасаттвы!  
 Очистив иллюзорное видение  
 Обыденных видимости и представлений:  
 Восемидесяти грубых и тонких концепций,  
 Буйный, неуправляемый ветер двойственного ума,  
 Дабы порадовать тебя, О Гуру Ваджрасаттва,  
 Я подношу тебе эти субстанции святые  
 Как чистые дары для усаждения твоих пяти чувств.  
 Благослови меня получить четыре посвящения!

**ОМ ВАДЖРА ХЕРУКА САМАЙЯ МАНУПАЛАЯ /  
 ХЕРУКА ТВЕНПАТИШТХА / ДРИДХО МЕ БХАВА  
 / СУТОШЙО МЕ БХАВА / СУПОШЙО МЕ БХАВА  
 / АНУРАКТО МЕ БХАВА / САРВА СИДДХИМ МЕ  
 ПРАЯЧЧХА / САРВА КАРМА СУ ЧАМЕ / ЧИТТАМ  
 ШРИЯМ КУРУ ХУМ / ХА ХА ХА ХА ХО / БХАГАВАН  
 / ВАДЖРА ХЕРУКА МАМЕ МУНЧА / ХЕРУКА  
 БХАВА / МАХА САМАЙЯ САТТВА АХ ХУМ ПХАТ**

7. ХУМ О чудесное облако радужное,  
 В Дхармакаи пространстве явленное,  
 Святое тело Ваджрасаттвы!  
 Очистив иллюзорное видение  
 Переживания ваджрных адов  
 Из-за неуправляемого потока  
 Неблагой кармы и нарушения самай,  
 Дабы тебя порадовать, О Гуру Ваджрасаттва,  
 Я подношу тебе эти святые субстанции  
 Как чистые дары для усаждения твоих пяти чувств.  
 Да возникнет одна лишь бесконечная чистота!

**ОМ ВАДЖРА ХЕРУКА САМАЙЯ МАНУПАЛАЯ /  
ХЕРУКА ТВЕНОПАТИШТХА / ДРИДХО МЕ БХАВА  
/ СУТОШЙО МЕ БХАВА / СУПОШЙО МЕ БХАВА  
/ АНУРАКТО МЕ БХАВА / САРВА СИДДХИМ МЕ  
ПРАЯЧЧХА / САРВА КАРМА СУ ЧАМЕ / ЧИТТАМ  
ШРИЯМ КУРУ ХУМ / ХА ХА ХА ХА ХО / БХАГАВАН  
/ ВАДЖРА ХЕРУКА МАМЕ МУНЧА / ХЕРУКА  
БХАВА / МАХА САМАЙЯ САТТВА АХ ХУМ ПХАТ**

**Подношение ваджрному мастеру**

Теперь сделайте подношение цог ваджрному мастеру со следующими словами:

*О держатель ваджры, прошу внимания!  
Этим чистым подношением от собравшегося круга  
даков и дакинь,  
Этим нектаром, свободным от всех  
субъектно-объектных различий,  
Запредельного блаженства полным,  
просим наслаждаться вечно!*

**АХ ЛА ЛА ХОХ**

**Ответ ваджрного мастера**

*ЭМАХО Великая мудрость блаженства!  
Великое подношение цог,  
Зерно, ведущее к взрыву жара туммо,  
Этот опыт восторга и блаженства, непостижимый  
и невыразимый —  
Приветствую, о великое блаженство вечное!*

**АХ ХО МАХА СУКХА ХО**

Раздайте собранию подношения цог.

**Восхваление**

Восхваление делается следующими словами:

*Простым воспоминанием о твоём имени  
Устраняются все препятствия,  
и мгновенно устраняется вся дурная карма.  
Непревзойдённому Ваджрасаттве  
Почтительно поклоняюсь!*

**Восьмистрочное восхваление**

*ОМ Сверкающему огнём конца кальпы —  
ХУМ ХУМ ПХАТ  
ОМ Обладателю могучей короны волос  
ХУМ ХУМ ПХАТ  
ОМ Свирепому лику с оскаленными клыками  
ХУМ ХУМ ПХАТ  
ОМ Обладателю тысячи пламенеющих светом рук  
ХУМ ХУМ ПХАТ  
ОМ Держащему секиру и аркан, трезубец  
и кхатвангу ХУМ ХУМ ПХАТ  
ОМ Облачённому в одежды из тигровой шкуры  
ХУМ ХУМ ПХАТ  
ОМ Поклоняюсь Великому телу дымного цвета,  
уничтожающему все препятствия ХУМ ХУМ ПХАТ  
ОМ Поклоняюсь Бхагавати Ваджраварахи  
ХУМ ХУМ ПХАТ  
ОМ Непобедимой в трёх мирах Владычице святых  
подвижниц ХУМ ХУМ ПХАТ  
ОМ Сокрушающей великой ваджрой все ужасы  
от вредоносных духов ХУМ ХУМ ПХАТ  
ОМ Восседающей в ваджрасане, необоримой,  
с очами властными ХУМ ХУМ ПХАТ  
ОМ В облике свирепой Чандали  
иссушающей Брахму ХУМ ХУМ ПХАТ  
ОМ Ужасающей и испепеляющей мар и победившей  
все чуждые силы ХУМ ХУМ ПХАТ*

ОМ Победившей всё, что вызывает вялость,  
тупость и омрачённость ХУМ ХУМ ПХАТ  
ОМ Поклоняюсь Ваджраварахи, Великой йогине,  
Владычице страсти ХУМ ХУМ ПХАТ

**Подношение оставшегося Цог**

**ОМ АХ ХУМ (3 раза)**

Собранию восьми классов гневных владык-охранителей  
Я подношу все оставшиеся дары чистые —  
Нектар пяти мудростей, содержащийся  
в этой капле —  
Иллюзорную видимость нераздельных пустоты  
и блаженства.  
Исполняйте свой долг — четыре деяния для йогов!

**Заключительная молитва благоприятствования**

Да будет всё благоприятно, дабы узрел я свой ум как гуру,  
Безупречно постигающего мысли всех живущих,  
Речью своей исполняющего желания неисчислимых  
сущест,в,  
Возникающего в чистом теле из безмерного собранья  
заслуг!

Да будет всё благоприятно, дабы обрёл я единство  
Дхармакаи с Рупакаей,  
Узнав моё тончайшее и непрерывное сознание  
Силой принятия на путь трёх тел:  
Исцеления от неизбежных смерти, бардо  
и рождения нового.

Да будет всё благоприятно, дабы все явления  
в сансаре и нирване  
Объединились с великими пустотой и блаженством  
В необычайных объятиях Матери: пространства

за пределами всех умопомрачающих разделений,  
И Отца: великой мудрости блаженства,  
видимости всех существующих явлений.

**Послесловие [Постскриптум]**

Нижеследующее шуточное стихотворение возникло непроизвольно и без предварительной медитации в уме автора, когда он сочинял этот труд:

Вся сансара является  
Врагом для того, кто пугается.  
Его бодают и рвут на части  
Всем известные рога зайца  
Тантрического рукоположения:  
Золотая земля-основание,  
Без общего пути освоения,  
Без тантрической инициации,  
Не имеет он посвящения...  
Что за дивная ситуация!  
Вот чудеса! От смеха аж взмок!  
Этот йогин — небесный цветок!

Благословениями всех коренных гуру  
и учителей традиций,  
Великими свершениями божества Ваджрасаттвы,  
самайи ума,  
И божественными деяниями дакинь  
и защитников трёх мест,  
Да будет благо наслаждения всех сущест,в  
высшим покоем!

**Очищайтесь самопосвящением основного божества  
вашего близкого человека [54]**

См. Главы 17, 18, 20, 21, 22, 23 и 29.

Чоден Ринпоче говорит, что если умирающий человек имеет право принимать самопосвящение — то есть, если он получал посвящение высшей тантры и завершил затворни-

чество с заключительной огненной пуджей, — но не способен это сделать самостоятельно, он может пригласить других людей для чтения ради него молитв и совместной медитации на их смысл.

Конечно, если рядом есть лама, то, по совету Ринпоче, лучше вновь получить от него это посвящение.

Принятие самопосвящения устраняет не только нарушения тантрических обетов, такие как коренные падения, но также — нарушенные обеты личного освобождения и обеты бодхисаттвы, как коренные, так и вторичные. С этой практикой вы засеиваете семена для обретения тел будды (как об этом говорится в главе 10), оставляя тем самым в своём сознании сильнейшие отпечатки тантрического пути, что позволит вам быстро обрести свершения на пути к просветлению.

**Уложите вашего близкого в позу льва [55]**

См. главу 18.

См. также практику 40.

Как уже говорилось в теме о пятой из пяти сил **в главе 5**, вашему близкому лучше последовать примеру нашего милосердного, сострадательного Будды, когда он ушёл за пределы печали; поэтому уложите его в позу льва. (Конечно, если этот человек — практикующий, он может сидеть в позе медитации. Но в этом нет необходимости; всё зависит от личного предпочтения.)

Если ранее ваш близкий практиковал засыпание в такой позе (**практика 40**), теперь ему будет легче это сделать.

Эта поза помогает человеку зародить в уме добродетельные мысли во время смерти; это произойдёт легко. И напомним ему о Будде, о том, что он следует по стопам Будды. Во время смерти у него не будет тревоги и беспокойства: его спасёт эта последняя мысль о Будде.

Также эта поза естественным образом помогает сознанию выйти через макушку, что означает, что ваш близкий отправится в чистую землю.

**Поза льва**

Ладонь правой руки следует подложить под правую щёку, так, дабы безымянный палец зажимал правую ноздрю, а левая рука была вытянута вдоль левого бока.

Дыхание через правую ноздрю — это так называемый «ветер привязанности», поэтому его блокирование способствует освобождению ума от власти привязанности и человек умирает без этого омрачения. Возможно, зажать таким образом правую ноздрю окажется задачей не из лёгких, поэтому вместо этого можно заткнуть её кусочком ваты. Также можно подложить под спину близкого человека подушку, дабы он на неё опирался.

Как говорилось в главе 12, в идеальном случае ваш близкий должен лежать головой на север, то есть лицом на запад, где находится чистая земля Амиабхи.

**Предложите пилюлю «мани» от Его Святейшества Далай-ламы [56]**

См. главу 18.

Как рекомендуется в «Тибетских церемониях для умерших», хорошо дать умирающему пилюлю «мани». Это благословит и очистит ум вашего близкого, помогая ему зародить добродетельные мысли.

Нужно растолочь пилюлю, смешать её с водой и положить немного смеси в рот вашего близкого, так, дабы он её проглотил. Чоден Ринпоче говорит, что это важно сделать до прекращения внешнего дыхания, потому что после этого тела касаться нельзя, как было упомянуто на стр. # в главе 19.

В этих пилюлях содержится множество освящённых субстанций и реликтов просветлённых существ. Они были благословлены молитвами Его Святейшества Далай-ламы, воплощённого Будды Сострадания, ради блага живых существ; и многие великие ламы, йогины и монахи также много дней и ночей молились, постоянно их благословляя.

Вы можете давать такие пилюли детям и людям, неспособным к пониманию, а также животным.

### **Предложите реликт будды [57]**

См. главу 18.

Ещё один метод помочь умирающему избежать перерождения в низших мирах — это дать ему реликт будды: вы должны положить его ему в рот.

Опять же, реликт нужно положить в рот до остановки дыхания, а иначе, как сказано в «Тибетских церемониях для умерших», он просто останется во рту и не пройдёт через горло. Кроме того, подношение реликта после остановки дыхания может отсрочить смерть.

Так же, как и благословлённые пилюли, реликты можно давать детям и животным.

### **Благословите тело написанными мантрами [58]**

См. Главы 18, 20, 21, 22, 23 и 26.

См. также практики 21-30 и 31.

Перед смертью [Глава 18]

Положите лист бумаги или карточку с написанными на них мантрами лицевой стороной вниз на тело человека, дабы буквы касались его кожи. При этом подойдёт любая часть тела.

Я написал одиннадцать мантр, малая версия которых находится в «Наборе предметов для освобождения»; туда включены некоторые из пяти великих (практика 31) и десяти могущественных мантр (**практики 21-30**), а также — мантра Ваджрных доспехов.

Либо можете использовать любую из пяти великих или десяти могущественных мантр. Мантра Намгьялмы (**практика 25**), которая входит в оба набора (она также есть в «Наборе предметов для освобождения») — одна из лучших для умирающих; либо мантры Кюнрига (**практика 27**), Митругпы (практика 24) или Незагрязнённой вершины (**практика 31**) — можно использовать любые мантры, которые вам нравятся.

Лучше всего оставить мантры на теле до его похорон или кремации.

После прекращения дыхания, но до выхода ума из тела [Главы 20-23]

Если вы ещё этого не сделали, благотворно положить лист бумаги или карточку с написанными на них мантрами лицевой стороной вниз на тело умершего, дабы буквы, как упомянуто выше, касались его кожи.

Будьте осторожны, дабы не потревожить тело.

Лучше всего оставить мантры на теле до его похорон или кремации.

### **После выхода ума из тела [Глава 26]**

Если вы ещё не положили мантры на тело вашего близкого, особенно благотворно сделать это, как упомянуто выше, сейчас.

Вы можете прикладывать листочки с мантрами к любой части тела, дабы буквы касались кожи, либо натирать ими тело.

Либо вы можете класть на тело рулоны с мантрами — например, на голову.

Или же вы можете оборачивать рулоны с мантрами вокруг тела, к примеру, вокруг груди, как, по словам Кирти Ценшаба Ринпоче, это делают в Амдо в Тибете; там для этого используют мантру Митругпы.

Вы должны оставить мантры на теле при его похоронах или кремации. Это поможет устранить неблагую карму или получить хорошее перерождение. Также это можно делать и для животных.

«Набор предметов для освобождения» (Liberation Box) можно приобрести в «Базовом магазине» (The Foundation Store):

**shop.fpmt.org**

**shopfpmt@fpmt.org**

Спонсируйте монастыри, Дхарма-центры или друзей для выполнения таких практик, как Будда Медицины [59]

Вы можете сделать подношения людям, находящимся далеко — монахам и монахиням в монастырях или Дхарма-центрах, либо друзьям — и попросить их выполнить практику Будды Медицины или другие практики для вашего близкого.

### **Для спонсирования пудж**

Свяжитесь с монастырём Копан, монастырём автора возле Катманду, Непал.

**kopanmonastery.com/index.php/prayers-pujas/order-a-puja**

**Прокричите на ухо вашему близкому имя его гуру или будды [60]**

См. главу 19.

См. также другие практики, связанные с гуру: 1, 10, 18, 35, 43, 47, 72 и 85.

Самое первое, что вы должны сделать, как только дыхание вашего близкого прекратится, — громко крикнуть ему на ухо имя его ламы или Его Святейшества Далай-ламы, или имя будды, которому он обычно молился, или же любого будды, и напомнить ему о необходимости принятия Прибежища.

Как я упоминал в **практике 10 в главе 14**, слышание имени своего гуру считается очень действенным способом переноса сознания. Чоден Ринпоче ссылается на цитату из «Тантры Калачакры»: «Воспоминание об имени вашего гуру даже на секунду — лучшая пхова».

Это справедливо даже для того, кто совершил пять тяжелейших злодеяний: если этот человек предан своему гуру и просто услышит его имя, это может помочь его сознанию получить хорошее перерождение.

**Положите благословлённые субстанции на макушку вашего близкого [61]**

См. главу 19.

Затем вы можете положить благословлённые субстанции на его макушечную чакру, которая расположена ближе к затылку:

- пилюлю пховы;
- пилюлю внутреннего подношения;
- пилюлю «мани»;
- песок с мандалы Калачакры.

Дабы закрепить их, можно использовать масло и мёд. (Ни в коем случае не прикасайтесь к другим частям тела, как говорилось на стр. # в главе 19.) Это поможет сознанию вашего близкого направиться к макушечной чакре, дабы оно вышло оттуда и тем самым попало в чистую землю.

После выноса тела вы можете сохранить пилюлю или песок и использовать их при умирании других.

**Пилюли пховы**

Пилюли пховы состоят из праха великих йогинов и бодхисатв, а также мощей будд — некоторые из них я изготовил из праха Пабонки Дечен Ринпоче. Некоторые ламы также используют их при проведении пховы. Если слыша таких великих практиков Херуки, как Пабонка Ринпоче и лама Еше, получая от них благословение, касаясь, видя или даже вспоминая их, можно освободиться от всей неблагодной кармы, несомненно, произойдёт то же самое, если соприкоснуться с их прахом.

В «Наборе предметов для освобождения» есть пилюля пховы.

Пилюли для внутреннего подношения

Если у вас нет пилюль пховы, вы можете использовать пилюлю для внутреннего подношения, изготовленную высокими ламами.

Пилюли «мани»

Пилюли «мани» мы получаем от Его Святейшества Далай-ламы.

Песок с мандалы Калачакры

Песок берётся с мандалы Калачакры и также благословлён Его Святейшеством.

«Набор предметов для освобождения» (Liberation Box) можно приобрести в «Базовом магазине» (The Foundation Store):

**shop.fpmt.org**  
**shopfpmt@fpmt.org**

**Попросите ламу провести пхову [62]**

См. главу 19.

См. также практики 48 и 81.

Если ваш близкий просил об этом, теперь настало время пригласить ламу для проведения пховы. Вы должны сделать это сразу же после прекращения дыхания и, за исключением наложения благословлённых субстанций на макушку, перед тем, как коснётся тела.

Лама может прийти либо туда, где находится тело, либо, как рекомендуется в «Тибетских церемониях для умерших», сделать практику на расстоянии. В последнем случае важно сказать ламе, в какую сторону света обращена голова вашего близкого: это сделает пхову точнее.

Говорится, что пхову можно делать только после прекращения дыхания, но не ранее (если только умирающий не делает её сам, как обсуждалось в практике 48). Поскольку пхова обладает силой переносить сознание из тела, если её выполнять перед смертью, есть риск, что ум может покинуть тело, когда ещё к этому не готов.

Однако если ваш близкий является опытным йогином и пребывает в медитации, пхову делать нет необходимости: он сможет сам о себе позаботиться.

См. **практику 48**, если у вашего близкого есть собственная практика пховы.

См. **практику 81**, если пхову нужно делать в течение срока девяти дней после смерти.

### **Поместите светильники перед телом [63]**

См. **главу 20**.

Чоден Ринпоче сказал, что, пока тело находится в доме, рядом с ним всегда должны гореть светильники. В Тибете, конечно, люди всегда подносили масляные светильники, но вы можете использовать освещение любого рода — электрические светильники, свечи и т.д.

Это подношение не телу, а Трём Драгоценностям. В коренной тантре Херуки упомянуто, что, если подносить светильники — сотни, тысячи светильников — будут обретены свершения. В учениях много подобных утверждений.

Ещё одна причина, по которой нужен свет — достаточно просто оставлять включённым свет в комнате — состоит в том, что свет препятствует вхождению духа в тело, что опасно. Свет должен гореть постоянно, днём и ночью.

Между прочим, Ринпоче объяснял, что фитиль масляного светильника, стоящего перед телом, всегда тяжёлый и тёмный, что означает, что огонь горит нечисто. По словам

Ринпоче, загрязнение, исходящее от тела, влияет на свет, и это происходит всегда.

### **Читайте «Царя молитв» [64]**

См. Главы 20, 21, 22, 23, 27 и 29.

См. также главу 6 и другие практики, связанные с Ами-табхой: 11, 20, 66 и 29.

### **Первая из восьми молитв для блага умерших**

#### **Особое устремление практики Самантабхадры**

*Поклоняюсь юному Арье Манджушири!*

*Вам, львам среди людей,  
Ушедшим в свободу в настоящем, прошлом и будущем  
В мирах десяти сторон света,  
Телом, речью и искренним умом поклоняюсь!*

*С усердным стремлением к пути бодхисаттвы,  
С почитением глубочайшим,  
Телами всеми, числом — что пылинок в мире,  
Вам, буддам, словно воочию зримым, я поклоняюсь!*

*На каждой частице — будды, неисчислимые —  
что частицы,  
Каждый — среди бесчисленных бодхисаттв,  
Так, я убеждён, пространство всех явлений  
До предела наполнено буддами.*

*Безграничными океанами восхвалений тебе  
И океанами звуков — проявлений моего голоса,  
Я воспеваю ошеломляющее величие будд  
И чествую всех вас, ушедших в блаженство.*

*Изысканные цветы и царственные гирлянды,  
Масла ароматные, сладчайшую музыку и зонты,*

Сверкающие светильники и лучшие благовония  
Вам подношу, Победители!

Лучшие одеяния и благоуханные ароматы,  
Порошок сандала, высыющийся горой Меру,  
Дивные подношения, великолепно расставленные,  
Вам подношу, Победители!

С превосходными подношениями, несравненными  
и обширными,  
С глубочайшим восхищением буддами,  
С могучей убеждённой в пути бодхисаттв  
Подношу, поклоняясь, всем Победителям!

В злодеянии каждом, мной совершённом  
Телом, речью, умом  
Под властью привязанности, гнева, неведения,  
Искренне раскаиваюсь перед вами.

Сердечно сорадуюсь всем заслугам благим  
Будд и бодхисаттв десяти сторон света,  
Пратьекабудд, шраваков, следующих  
Пути и вышедших за пределы,  
А также — обычных существ.

О озаряющие миры десяти сторон света,  
Будды, всеведение обретшие благодаря  
ступеням пробуждения,  
Прошу всех вас, моих проводников,  
Вращать высшее Колесо Дхармы!

Сложив пред собой ладони, горячо молю вас,  
Готовых уйти в паринирвану:  
Оставайтесь с нами кальпы, бесчисленные —  
что мира частицы,  
Ради блага и счастья всех скитальцев в сансаре!

Сколь бы малые заслуги я ни создал  
Поклонением, подношениями и раскаянием в пороках,  
Сорадованием и просьбой к буддам  
о пребывании и учении,  
Я посвящаю всё это полному просветлению.

О будды, живущие ныне в мирах десяти сторон света,  
И вы, в свободу ушедшие в прошлом,  
примите мои подношения!  
Ещё же не пробудившиеся пусть быстро  
придут к совершенству  
И достигнут полного просветления!

Да будут все миры десяти сторон света  
Совершенно чисты и обширны.  
Да будут они полны бодхисаттв,  
Окружающих будд под деревом бодхи.

Да будут всегда счастливы и благополучны  
Все миров обитатели десяти сторон света,  
Да пребывают все существа сансары  
неизменно в согласии с Дхармой,  
И да исполнится каждое их духовное пожелание!

Памятуя о прошлых существованиях  
в разнообразных бытия уделах,  
Да буду практиковать я путь бодхисаттв,  
А в жизнях последующих, после смерти и перерождения,  
Всегда отрекаться от мирской жизни!

Затем, следуя по стопам всех будд  
И совершенствуясь в практиках бодхисаттв,  
Да смогу я всегда действовать без ошибок и уклонений  
С чистой и безупречной нравственностью!

Да буду я обучать Дхарме на языке богов,  
На каждом из языков духов и нагов,

Людей и демонов,  
Голосом существ любого вида.

Да буду податлив, развивая шесть парамит  
И никогда не забывая о бодхичитте.  
Да смою я полностью и без остатка  
Проступки и скверны с ума пробуждения.

Да проведу я все мои жизни в мире  
Свободным от кармы, скверн и препятствий,  
Подобно лотосу, волной неколеблемому,  
Либо солнцу, луне ли, вольно шествующим по небу.

Да облегчу страдания в низших мирах  
И во многих направлениях и измерениях вселенной.  
Да направлю я всех, в сансаре блуждающих,  
к блаженству чистому просветления,  
А также доставлю им блага мирские.

Да буду кальпами непрерывно практиковать,  
Совершенство в деяниях просветлённых,  
Согласно различным склонностям существ  
Являя пути бодхисаттвы.

Да буду всегда я в согласии с теми,  
Чей путь моему подобен,  
И телом, речью, а также умом  
Буду осваивать вместе с ними  
те же стремления и деяния.

Да буду всегда неразлучен с моим духовным наставником,  
Вовеки не огорчая благого друга,  
Всем сердцем жаждущего мне помочь  
И обучающего искусно пути бодхисаттв.

Да буду всегда я видеть будд воочию —  
Учителей в окружении бодхисаттв,

И непрерывно, без усталости, в грядущих кальпах  
Свершать им обширные подношения!

Да буду хранить в себе подлинную Дхарму Будды,  
Распространяя повсюду пробуждающие учения,  
Воплощая свершения бодхисаттв  
И практикуя усердно во всех грядущих кальпах.

Кружа по всем бытия уделам,  
Да стану неисчерпаемой сокровищницей добродетелей —  
Искусных средств, мудрости, самадхи и освобождения,  
Сбирая беспредельную изначально  
чистую мудрость и благие заслуги!

На одной частице увижу  
Будд поля, бесчисленные, как частицы,  
Непостижимых будд — среди бодхисаттв  
на каждом поле,  
Свершающих деяния просветлённые.

Воспринимая это во всех направлениях,  
Я погружаюсь в океан полей будд;  
Каждый такой океан будд трёх времён —  
в пространстве пряди волос.  
Потому обучаться и я буду в течение океана кальп!

Итак, я погружён непрерывно в речь будд,  
Проявление которой в одном слове  
раскрывает океан качеств:  
Совершенно чистое красноречие всех будд,  
Сообразное различным склонностям разных существ.

С понимания силой я погружаюсь  
В безграничную просветлённую речь Дхармы  
Всех будд трёх времён, ушедших в свободу,  
Постоянно вращающих Колесо методов Дхармы.

В миг один я испытаю  
Такие обширные деяния всех будущих кальп  
И вступлю во все кальпы трёх времён,  
Всего за долю мгновения.

Я мигом увижу всех тех просветлённых существ,  
Львов среди людей в прошлом, настоящем и будущем,  
И силой сосредоточения, подобного иллюзии,  
Буду вершить постоянно их деяния непостижимые.

Я проявлю на одной частице  
Множество чистых земель прошлого,  
настоящего и будущего.  
И также вступлю во множество чистых полей будд  
Во всех сторонах света без исключения.

Предстану пред всеми моими проводниками,  
Светочами этого мира, ещё не явившимися,  
Поочерёдно вращающимися колёса полного просветления,  
Свидетельствующими о нирване —  
конечном, полном покое.

Да обрету я способность быстрого,  
волшебного проявления,  
Силу вести к Махаяне всеми путями,  
Силу всегда благотворных деяний,  
Силу любви, пронизывающей все миры,

Силу превосходнейших благих заслуг,  
Силу высшего знания, свободного от различения;  
И силами мудрости, искусных средств и самадхи  
Да обрету просветления совершенную силу.

Очищая силу всех загрязнённых деяний,  
На корню сокрушая омрачений силу,  
Уничтожая силу препятствий,  
Доведу до совершенства силу практики бодхисаттв.

Да очищу я океан миров,  
Да освобожу океан существ,  
Да узрею ясно океан Дхармы,  
Да обрету океан мудрости изначальной.

Да очищу я океан деяний,  
Да исполню я океан устремлений,  
Да содею я подношения будд океану,  
Да буду практиковать без уныния океан кальп.

Для полного пробуждения путём бодхисаттв  
Я выполню все без остатка  
Устремления пробуждающей практики  
Всех будд, ушедших в свободу  
в трёх временах, повсеместно.

Дабы практиковать в точности как мудрец  
По имени Всеблагой или Самантабхадра,  
Старший брат сыновей и дочерей будд,  
Я всё это благо полностью посвящаю.

Так посвящаю,  
Как искусный Самантабхадра,  
С чистыми телом, речью, умом  
Деяния чистые и чистые поля будд.

Я сотворю устремления Манджушири  
Ради практики этой всеобъятного блага,  
Для совершенствования в этих практиках  
Без уныния и перерывов во всех будущих кальпах.

Пусть бесконечными будут мои деяния чистые,  
Мои достоинства — безграничными,  
И, пребывая в безмерных деяниях,  
Да явлю я бесчисленные проявления!

Не имеет предела пространство,  
И живых существ не исчислить,  
Так же неисчерпаемы карма и омрачения.  
Да будут такими же мои устремления!

Можно поднести буддам  
Все богатства и украшения миров нескончаемых  
десяти сторон света,  
И подносить можно кальпами, бесчисленными —  
что мира частицы,  
Даже величайшее счастье божественное и людское;

Но любой, кто слышит о таком необычном стремлении  
И, жажда высшего просветления,  
Всего лишь раз породит веру,  
Драгоценных заслуг сотворит куда более.

Создающие такое сердечное устремление  
к пути бодхисаттв  
Будут свободны от всех низших миров,  
Свободны от пагубного окружения  
И быстро узрят Безграничный Свет — Амитабху.

Они даже в этой человеческой жизни  
Напитаются счастьем и обретут условия  
благоприятные.  
И, не тяготясь ожиданием,  
Станут подобны самому Самантабхадре.

Изъявившие это сверхобычное устремление,  
Быстро и до конца у существ устранят  
Даже пять тяжелейших из всех злодеяний,  
Созданных в силу неведения.

Благословлённые высшим знанием,  
Превосходными телом, семьёй,  
свойствами и внешностью,

Неуязвимы будут они для множества  
препятствующих сил и лженаставников,  
И все три мира будут свершать им подношения.

Быстро проследовав к благородному древу бодхи  
И воссев под ним ради блага живых существ,  
Подчинив все препятствующие силы,  
Они полностью пробудятся  
и повернут великое Колесо Дхармы.

Без сомнения, полное просветление —  
Обретённое лишь буддой полностью созревшее следствие  
Хранения в уме учения, чтения или произношения  
Этого устремления к практике бодхисаттв.

Подобно герою Манджушри и Самантабхадре,  
Постигшим таковость вещей,  
И я наилучшим образом посвящаю эти заслуги,  
Дабы последовать их безупречному примеру.

С посвящением этим, восславленным как наилучшее  
Всеми буддами, в свободу ушедшими в трёх временах,  
И я посвящаю все корни моей добродетели  
Свершениям в практике бодхисаттв.

Когда наступит час моей смерти,  
Я, устранив все омрачения  
И видя воочию Амитабху,  
Да попаду тотчас же в Сукхавати,  
Чистую землю Блаженства Великого.

Отправившись в Сукхавати,  
Да осуществляю я цель этих моих устремлений,  
Соответствуя им всем без остатка  
Ради блага существ до скончания мира.

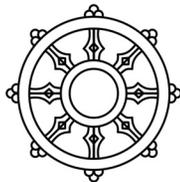
Родившись из дивного, превосходного лотоса  
 В той обители радости, великолепной мандале Будды,  
 Да услышу пророчество я о моём просветлении  
 От самого Амиабхи Будды.

Получив там пророчество,  
 Да сотворю я безмерное благо  
 Существам десяти сторон света  
 Несметными проявлениями — силой мудрости.

Благодаря даже одной добродетели малой  
 из мною накопленных,  
 Подношением этой молитвы практики бодхисаттв  
 Да будут мгновенно исполнены  
 Всех существ добродетельные устремления.

Созданием безмерных благих заслуг  
 От посвящения этой молитвы деяний Самантабхадры  
 Да предстанут перед Амиабхи ликом  
 Все существа, тонущие в пучине страдания.

Благодаря этому царю устремлений,  
 величайшему из наивысших,  
 Помогающему бесчисленным скитальцам в сансаре,  
 А также — исполнению писания этого, просветляющего  
 практикой Самантабхадры,  
 Да опустеют полностью от существ мира страдания.



**Читайте главу посвящения заслуг из «Бодхичарья-аватары» Шантидевы [65]**

См. Главы 20, 21, 22, 23 и 29.

**Вторая из восьми молитв для блага умерших.**

Силою добродетели, [накопленной] мною  
 При сочинении «Бодхичарья-аватары»,  
 Пусть все живущие ступят  
 На путь к Пробуждению.

Пусть силой моей заслуги  
 Существа всех сторон света,  
 Страдающие умом и телом,  
 Обретут океан счастья и радости.

Покуда они пребывают в сансаре,  
 Пусть не иссякнет их счастье.  
 Пусть весь мир обретёт  
 Радость вечную бодхисаттв.

Пусть все существа,  
 Томящиеся во всевозможных адах,  
 Какие только есть в мирах сансары,  
 Вкусят блаженство Сукхавати.

Пусть согреются все, изнурённые холодом,  
 Пусть истомлённые зноем найдут прохладу  
 В бесконечных потоках, струящихся  
 Из великих облаков бодхисаттв.

Пусть чаща деревьев с мечами-листьями  
 Станет роцей красот и наслаждений.  
 И пусть деревья шалмали  
 Обратятся в деревья, исполняющие желания.

Пусть адские миры станут странами радости  
С благоуханными лотосовыми озёрами,  
Где слышны изумительные призывные крики  
Диких уток, гусей, лебедей и чакравак.

Пусть груды тлеющих углей превратятся  
в россыпи самоцветов.

Пусть раскалённая твердь станет полом  
из гладкого хрустала.

Пусть превратятся горы давящего ада  
В дивные храмы для поклонения Сугатам.

Пусть дожди пылающих углей, лавы и оружия  
Станут цветочными ливнями.

И пусть все сражения превратятся  
В весёлый обмен цветами.

Пусть те, кого захлестнули жгучие, как огонь,  
воды реки Вайтарани  
И чьи кости белые, словно цветок жасмина,  
проступили сквозь лохмотья кожи,  
Обретут тела небожителей и силой моей заслуги  
Окунутся вместе с богинями в воды реки Мандакини.

«Чего испугались слуги Ямы — ужасные грифы и вороны?  
Какая благородная сила принесла нам блаженство  
и тьму развеяла?»

Взглянув ввысь, существа видят на небосводе  
лучезарную форму Ваджрапани!  
Да освободятся они от зла силой своей радости  
и уйдут вместе с ним!

Когда узники ада увидят, как дождь лотосов, окроплён-  
ных благоуханными водами,  
Затушит огненную лаву ада,  
«О, что это?» — воскликнут они, возрадовавшись.  
Пусть [в тот же миг] узрят они Падмапани.

Друзья, спешите сюда! Отбросьте страх! Мы спасены!  
С нами царевич блистательный в монашеских одеяниях,  
дарующий бесстрашию.  
Его силою все страдания уничтожаются, источаются  
потоки блаженства,  
Зарождается бодхичитта и сострадание —  
основа спасенья живущих.

«Взгляни на него! Короны сотни богов поднесены  
к его лотосовым стопам,  
Очи его влажны от сострадания.  
Всевозможные цветы дождём ниспадают ему на плечи,  
Он пребывает в чудесном дворце,  
где тысячи богинь поют ему гимны.»  
Пусть мученики ада вскричат от радости,  
узрев перед собой Манджугхошу.

В силу моих заслуг  
Пусть мученики ада возрадуются,  
узрев облака бодхисаттв  
Во главе с Самантабхадрой,  
Приносящие прохладный благоуханный дождь и ветерок.

Пусть улягутся страхи  
И успокоятся тяжёлые страдания мучеников ада.  
Пусть все обитатели низших миров  
Избавятся от своей скорбной участи.

Пусть животные освободятся от страха  
Погибнуть от когтей и клыков своих собратьев.  
Пусть голодные духи будут так же счастливы,  
Как люди континента Уттаракуру.

Пусть голодные духи насытятся  
Из потока молочного, стекающего с ладони  
Благородного Авалокитешвары,  
И, омываясь в нём, пусть прохладною наслаждаются.

Пусть прозреет незрячий,  
Пусть глухой обретёт слух.  
И пусть, как Маядеви,  
Беременные рожают без боли.

Пусть все существа обретут всё,  
Что полезно и желанно душе:  
Одежду, еду, напитки, гирлянды цветочные,  
Бальзам сандаловый и украшения.

Пусть объятые страхом обретут бесстрашие,  
А скорбящие — радость.  
Пусть встревоженные познают успокоение  
И решимости преисполнятся.

Пусть обретут больные здоровье.  
Пусть они освободятся от всяких пут.  
Пусть немощные обретут силу,  
И пусть все будут добры друг к другу.

Пусть повсюду  
Гостеприимно встречают путников.  
Пусть достигнут они  
Целей своих путешествий.

Пусть обретут желаемое  
Те, кто отправляется в плавание на кораблях и лодках.  
Пусть будет благополучным их возвращение на берег  
И радостной — встреча с родными.

Пусть те, кто сбился с дороги в страшном лесу,  
Повстречают надёжных попутчиков;  
Пусть идут они, не зная усталости,  
Не страшась тигров и разбойников.

Пусть хранят божества  
Тех, кто очутился в джунглях и других опасных местах;

Детей, стариков и беззащитных,  
Спящих и душевнобольных.

Пусть все существа избегнут дурных уделов.  
Пусть будут они наделены верой, мудростью  
и состраданием.  
Пусть будет внешность их совершенной,  
а поведение — безупречным,  
И пусть всегда они помнят о прошлых жизнях.

Пусть они уподобятся Гаганагандже,  
Неистоимой Сокровищнице Небес.  
Не зная раздоров и раздражения,  
Пусть будут они независимы.

Пусть те, в ком мало блеска,  
Достигнут величия.  
Пусть те, чьи уродливые тела измождены аскезой,  
Обретут совершенную красоту.

Пусть все женщины мира  
Переродятся мужчинами.  
Пусть низшие достигнут высот,  
Но не ведают высокомерия.

Силой моей заслуги  
Пусть все существа без исключения  
Откажутся от пагубного  
И всегда совершают благое.

Пусть никогда не оставят они бодхичитту  
И неуклонно следуют путём бодхисаттв.  
Пусть всегда будут они под покровительством будд  
И не поддаются уловкам Мары.

Пусть будет неизмеримо долгою  
Жизнь всех существ.

Да будут они всегда пребывать в блаженстве,  
И пусть даже слово «смерть» исчезнет!

Пусть по всем сторонам света  
в изобилии произрастают  
Сады исполняющих желания деревьев,  
Где пребывают будды и их сыновья  
И звучат чарующие звуки Дхармы.

Пусть повсюду земля будет гладкой,  
Без камней и гальки,  
Ровной, как длань руки,  
И подобной ляпис-лазури.

Пусть восседают повсюду  
Великие собрания бодхисаттв,  
Украшая эту землю  
Своим [блистательным] совершенством.

Пусть все существа  
Непрерывно слышат звуки Дхармы,  
Исходящие от птиц, от каждого дерева,  
Солнечных лучей и неба.

Пусть они постоянно встречаются  
С буддами и их сыновьями  
И почитают Учителя Мира  
Облаками бесчисленных подношений.

Пусть божество ниспошлёт дожди в нужное время,  
И пусть урожаи будут обильными.  
Пусть процветают народы,  
И пусть праведным будет правитель.

Пусть действенными будут лекарства,  
А повторение мантр — успешным.

Пусть преисполнятся состраданием  
Дакини, ракиасы и прочие.

Пусть ни одно существо не страдает,  
Не совершает пагубного, не болеет,  
Пусть никто не знает уныния,  
Презрения и унижений.

Пусть процветают монастыри,  
И пусть непрерывным будет чтение и изучение текстов.  
Пусть Сангха всегда пребывает в согласии  
И дела ее будут успешными.

Пусть монахи, стремящиеся осуществить Учение,  
Отыщут места уединения.  
Пусть ум их, послушный и свободный от отвлечений,  
Достигнет сосредоточения.

Пусть монахини не знают ни в чём нужды,  
Пусть оставят вражду и невредимы будут.  
И пусть безупречной будет нравственность  
Принявших монашество.

Пусть те, кто не соблюдает нравственную дисциплину,  
Преисполнятся сожаления  
и вознамерятся избавиться от пороков.  
Пусть достигнут они перерождения в высших мирах  
И там не нарушают обетов.

Пусть мудрые и учёные  
Всегда получают пищу и подаяния.  
Пусть ясным будет их сознание,  
И пусть знают о них во всех сторонах света.

Пусть без изнурительных усилий  
Весь мир достигнет состояния будды

В едином небесном воплощении,  
Минуя мучительные перерождения в низших мирах.

Пусть все существа  
Поклоняются Сугатам многообразными способами.  
Пусть беспрестанно переполняет их  
Несказанное блаженство будд.

Пусть исполнится желание бодхисаттв  
Принести благо этому миру.  
И пусть осуществится всё то,  
Что Покровители замыслили для живущих.

Пусть познают счастье  
Шраваки и пратьекабудды.  
Пусть всегда почитают их  
Боги, асуры и люди.

Пусть, милостью Манджугхоши,  
В каждой жизни я буду принимать обеты  
И помнить свои прошлые перерождения,  
Покуда не достигну Уровня Радости.

Каким бы ни было мое положение,  
Пусть буду всегда я наделён силой.  
И пусть в каждом перерождении  
Я обрести сумею благоприятное место уединения.

Если я пожелаю увидеть что-либо  
Или задать вопрос,  
Пусть безо всяких помех я узрю  
Покровителя Манджунантху.

Пусть во всех делах  
Стану я поступать, как Манджушри,  
Приносящий благо  
Существам десяти сторон света.

Покуда существует пространство  
И покуда живущие пребывают в нём,  
Пусть и я буду жить,  
Избавляя мир от страданий.

Пусть во мне созревают  
Страдания всех живущих.  
И пусть бодхисаттв деяния чистые  
Принесут счастье миру.

Пусть долго живёт Учение  
В окружении богатства и почитания.  
Ибо оно — единственное лекарство от страданий мира  
И источник всякой радости и благоденствия.

Я склоняюсь пред Манджугхошей,  
Ибо его милостью [мой] ум устремлён к благому.  
Я прославляю своего духовного друга,  
Ибо его милостью я совершенствуюсь.

**Читайте «Молитву о рождении в Мире блаженства  
Будды Амитабхи» ламы Цонкапы [66]**

См. главы 20, 21, 22, 23 и 29.

См. также главу 6 и другие практики, связанные с Амитабхой: 11, 20, 64 и 81.

**Третья из восьми молитв для блага умерших.**

Поклоняюсь Будде Амитаюсу, учителю богов и людей! Своими деяниями превосходными ты приносишь существам бесконечное благо! Одно лишь памятование о тебе изгоняет страх, [вызываемый] Владыкой смерти. Твой ум всегда сострадает существам, как мать — своему единственному сыну.

Владыка Будда множество раз восхвалял благие качества высшего рая Дэвачен. Силой сострадания и молитв о рождении в нём я расскажу об этом как можно лучше.

Из-за омрачённости глубоким неведением о том, что нужно отбросить, а что принять, возможности существ достичь высшей формы жизни гибнут, истребляемые гневом. Мы заперты в темнице сансары, связаны путами желания, и великая река кармы уносит нас в океан сансары.

Носимый волнами страданий от болезни и старости, пожираемый пастью морского чудовища — беспощадного Владыки смерти и погребённый под бременем ненавистных страданий, я незащищён и стенаю от отчаяния. Мой ум жаждет увидеть единственного друга обездоленных — Спасителя Амитабху.

Тебя сопровождает великий бодхисаттва Владыка Авалокитешвара и окружает высшая свита. Прошу, не забывай о своём нерушимом обещании нам помогать, данном бесчисленные кальпы тому назад при порождении бодхичитты! Благодаря этому я почтительно прошу тебя прибыть сюда в силу твоих чудесных способностей и сострадания, так же, как царь птиц пролетает по небесному пути божеств!

Опираясь на силу накопления двух океаноподобных собраний добродетели, как мной, так и другими, в трёх временах, молю тебя, Амитабха: вместе с твоими двумя основными сыновьями и свитой будь рядом со мной в момент моей смерти и защити меня! Молю, Будда, воочию узреть тебя вместе с твоей свитой! И да породится у меня тогда сильнейшая вера в тебя!

Да не будет в момент смерти невыносимой боли! Да буду я помнить объект моей веры, не забывая о нём! Да снизойдут ко мне при смерти восемь бодхисаттв, обладающие чудесными силами, и укажут мне точный путь в Дэвачен! Благодаря этому да смогу я родиться из лотоса в драгоценной чистой земле Дэвачен с остротой чувственного восприятия и среди существ семейства Махаяны! Сразу после рождения да вспомню я всё, что прежде изучал о со-

средоточении, бессамостной бодхичитте, безграничных способностях, уверенности и прочем! Да обрету я безграничные собрания благих качеств!

Да будут во мне уверены Амитабха, свита его, а также будды и бодхисаттвы десяти сторон света, и да получу я полные учения Махаяны, поняв их точно так, как нужно! Посредством чудесной силы да отправлюсь я беспрепятственно во многие будда-поля, завершая все великие деяния бодхисаттв!

Даже если я получу рождение в чистых мирах, пусть великая сила сострадания повлечёт меня, без препятствий и с помощью чудесных способностей, в основном в нечистые земли!

Да буду я обучать Дхарме всех существ сообразно их способностям! Благодаря этому да смогу утвердить их на безупречном, чистом пути, восславленном буддами! Да завершу я быстро все превосходные деяния и с лёгкостью достигну состояния будды ради блага множества существ!

Однажды, когда дела этой жизни подойдут к концу, да исполнится мой ум веры и сострадания от ясного лицезрения тебя, Амитабха, в окружении океана твоих учеников!

Как только придут ко мне видения промежуточного состояния, да укажут мне восемь бодхисаттв безошибочный путь! В силу этого да получу я рождение в Дэвачен, а затем проявлюсь в нечистых землях ради спасения существ!

Даже если не сумею достигать подобного высшего состояния во всех моих жизнях, да смогу я всегда обретать основу — драгоценное человеческое рождение! Да буду я усерден в слушании, размышлении и медитации над разъяснениями и свершениями учений Будды!

Да буду я вечно неразлучен с основой человеческой жизни, украшенной семью качествами высших миров! В этих

жизнях да буду всегда я помнить обо всех моих прежних рождениях, ясно и чётко!

Во всех моих будущих жизнях да увижу я сансару лишённой сути! Пусть всегда влекут меня качества нирваны! Благодаря этому, да отрекусь я от мира милостью превосходных учений Будды о винае и приму монашество!

Став монахом, да не совершу я ни один из «природных» проступков и не нарушу ни малейшую заповедь Будды! Да буду подобен я бхикшу Митругпе (Неколебимому), достигшему великого просветления полным развитием нравственности! Также во всех моих будущих жизнях да смогу я в совершенстве постичь способ полного очищения от умственных омрачений!

Затем да обрету я превосходную память обо всём без исключения, что я ранее освоил, в том числе — ветви совершенства и удержание в уме слова и смысла Дхармы! Да обрету я чистую уверенность в беспрепятственном обучении других тому, что постиг сам!

Также да смогу я во всех своих жизнях вступать в самадхи под названием «отважно идущий» и в другие и обрету «плотское око» и пять способностей ясного видения, такие как чудесную способность познавать отдалённые предметы и так далее! Да никогда не утрачу я эти способности!

Да смогу я во всех своих будущих жизнях обретать великую мудрость, позволяющую самостоятельно отличать то, что следует развивать, от того, что нужно отбросить!

Да обрету я ясную мудрость, способную отличать даже тонкие омрачения ума от чистых добродетелей, в точности как они есть, не путая их, но всегда разделяя!

Да обрету я быструю мудрость, способную пресекать всякое отсутствие понимания, ложные взгляды и сомнения тотчас при их возникновении!

Да обрету я глубокую мудрость, дающую мне доступ к писаниям превосходного слова Будды, дабы, не запинаясь, я смог постичь невообразимые глубины смысла!

Вкратце, обладая мудростью, свободной от пороков лже-мудрости, да стану я подобен досточтимому Манджушири с мудростью искусного учителя, сохраняющей ясное понимание смысла учений Будды и позволяющей совершенствовать заповедные деяния всех бодхисаттв!

Подобно этому, с великой, ясной, быстрой и глубокой мудростью, да буду я милосердно заботиться о других счастливых, разрушать ложные воззрения и радовать знающих учениями, диспутами и сочинением писаний о различных разделах учений Будды, став совершенным учёным!

Во всех моих будущих жизнях да буду я прежде всего свободен от мыслей о собственном благе и да пресеку всю лень и трусость в отношении великих деяний бодхисаттв! Затем — да стану я искусен в бодхичитте, мужественном, всесовершенном уме, добровольно исполняющем цели других! Тем самым да достигну я совершенства во всех деяниях бодхисаттв и стану подобен Владыке Авалокитешваре!

Во всех моих будущих жизнях, трудясь во благо себя и других, да подчиню я всех демонов, приверженцев крайностей и противников — носителей ложных воззрений искусной силой, позволяющей завершить все совершенные деяния бодхисаттв, и да стану подобен Владыке Ваджрапани!

Во всех моих будущих жизнях, с усердием, пресекающим всякую лень, да завершу я деяния бодхисаттв, вначале мгновенно породив бодхичитту, а затем от неё не отклоняясь.

Посредством этого великого усердия да обрету я несравненное состояние будды, став подобен Будде Шакьямуни!

Во всех моих будущих жизнях да смогу я преодолевать все болезни тела и ума — препятствия просветлению! Да стану я подобен Татхагате Будде Медицины, одним упоминанием чьего имени умиротворяются все страдания тела, речи и ума!

Во всех моих будущих жизнях да буду я обретать любой желанный жизненный срок, став подобным Будде Амитаюсу! Одним произнесением его имени укрошается любая преждевременная смерть!

Когда приблизятся препятствия моей жизни, прошу, снизойди, Спаситель Амитаюс, и четырьмя деяниями обуздай своих учеников, воочию являясь им в любой подходящей форме! Как только твой облик будет увиден, да исчезнут все без исключения препятствия жизни!

Спаситель Амитаюс, когда ты явишься в любой форме, подходящей для твоих учеников, да узнаем мы тебя в этих формах и да возникнет у нас произвольная, нерушимая, крепкая вера! В силу этой веры да будем мы, О Будда Амитаюс, во всех будущих жизнях непосредственно встречать тебя в облике духовных друзей, получая от тебя учения и никогда с тобой не разлучаясь!

Во всех моих будущих жизнях да буду я окружён добротой полностью сведущего добродетельного учителя Махаяны, корня всех обычных и запредельных достоинств, и да будет тот учитель неизменно доволен мною!

И в то время, в силу мощной, непоколебимой веры в моего благого проводника, да буду я своими тремя вратами — тела, речи и ума — вершить лишь то, что радует моего учителя! Да не совершу я того, что вызовет у моего проводника недовольство даже на мгновение!

Порадовав благого друга, да получу я от него всецелые, полные наставления, и буду усердно их практиковать! Постигнув смысл всего преподанного, да устремлюсь я к полному его осуществлению! Да не помешают мне даже на миг дурные друзья или лжеучителя!

Да буду во всех моих жизнях ясно верить в карму, отречение, бодхичитту, чистое воззрение и во все знания, с лёгкостью осваиваемые и непрерывно переживаемые! Во всех моих будущих жизнях да будут корни всех добродетелей, свершаемых моими телом, речью и умом, служить на благо других, становясь причиной их чистого просветления!

**Читайте «Молитву о добродетели с начала до конца» ламы Цонкапы [67]**

См. главы 20, 21, 22, 23 и 29.

**Четвёртая из восьми молитв для блага умерших.**

Поклоняюсь всем буддам, бодхисаттвам и архатам всех сторон света и всех времён!

Силой моей чистой, высшей решимости спасти от сансары неисчислимых существ,  
Силой истины надёжного Прибежища  
в Трёх Драгоценностях  
И могуществом наставников-мудрецов  
Да исполнятся мои безграничные молитвы!

Во всей череде моих грядущих рождений  
Да не стану я вновь страдальцем в юдоли скорби,  
Но обрету драгоценное тело человека  
Со всеми свободами и условиями [для изучения  
и практики Дхармы].

Свободный с рожденья от жажды мирского счастья  
И помышляющий об отречении ради освобождения

от оков сансары,  
 Да устремлюсь я с неизменным усердием  
 К чистой нравственной жизни.

Пусть ни друзья, ни близкие, ни богатство  
 Не создадут мне никаких препятствий  
 Для облачения в монашеские одежды,  
 И да возникнут все условия благоприятные  
 Согласно моим пожеланиям!

Приняв монашество, до самой смерти  
 Да не запятнаю я себя пороком [нарушения]  
 Обетов монашеских или обычными проступками,  
 Как обещал я наставнику и настоятелю.

Да смогу я, опираясь на чистую нравственность,  
 Ради всех моих матерей, бесчисленные калпы  
 С несметными трудностями осуществить все до единого  
 Глубокие и обширные учения Махаяны.

Да будет обо мне вечно заботиться святой гуру,  
 Чей ум исполнен прозрений и знания писаний,  
 Чьи чувства укрощены, кто собою владеет  
 и в сердце хранит любовь,  
 Сострадание и мужество в неустанных трудах  
 на благо других.

Подобно тому, как Садапранудита служил Дхармодгате,  
 Да буду и я всецело и неколебимо радовать святого гуру  
 Телом, жизнью и всем имуществом,  
 Ни на миг его не огорчая.

Пусть смысл совершенной мудрости,  
 Глубокой, спокойной, свободной от измышлений,  
 Не запятнанной мутной водой лжевоззрений,  
 Всегда открывается мне,  
 как был он преподан Садапранудите.

Да не попаду я под влияние друзей,  
 Ведущих по пути недобродетели,  
 Или лжегуру, проповедующих нигилизм и этернализм —  
 Воззрения, преступающие замысел Муни.

Привязав себя к лодке слушания,  
 размышления и медитации  
 И подняв парус чистого, высшего намерения,  
 Движимый ветром неослабевающего усердия,  
 Да спасу я всех существ из океана сансары!

Сколько бы я ни совершенствовал свой ум  
 Слушанием [учений], великим даянием, нравственностью  
 И освоением аналитической мудрости,  
 Да буду я также свободен и от гордыни!

Да буду я ненасытен в слушании бесчисленных  
 [учений Будды],  
 Пребывая рядом с учёным наставником,  
 Какой, опираясь на силу чистой логики,  
 Раскрывает точный смысл этих писаний.

Денно и ночью подвергая смысл услышанных [учений]  
 Полному и верному анализу при помощи четырёх доводов,  
 Да отсеку я все сомнения аналитической мудростью,  
 Рождённой в размышлениях об этих темах медитации!

Обретя убеждённость [в истинности]  
 глубочайших учений  
 С помощью постижений, рождённых в раздумьях о них,  
 Да удалюсь я в уединенье с усердием, отсекающим все свя-  
 зи с этой жизнью,  
 И достигну [прозрений] в правильной [медитации]!

Когда, после слушания [учений], размышлений  
 и медитации,  
 В моём уме родятся [прозрения]

в суть замысла Победителя,  
 Да не устремлюсь я ни к поиску личного счастья,  
 Ни к явлениям этой жизни —  
 причинам привязанности к сансаре.

Когда, отвернувшись от всего богатства,  
 Я преодолею в себе скупость,  
 Да соберу я вокруг себя учеников, вначале —  
 дарами материальными,  
 А затем — полностью удовлетворяя их Дхармой.

Осмыслив, как следует, отречение,  
 Да воздвигну навеки стяг победный свободы,  
 Ради какой до просветления  
 Не преступлю, даже ценою жизни,  
 Ни малейшего из принятых мною обетов.

Видя, слыша ли иль вспоминая о тех,  
 Кто избивал, оскорблял, унижал меня,  
 Да буду я свободен от гнева, и, обратясь  
 к их достоинствам,  
 Смогу медитировать на терпение!

Полностью отбросив три вида лени —  
 Препятствия развитию  
 ещё не обретённых добродетелей  
 И возвращиванию уже обретённых,  
 Да смогу я усердно [практиковать добродетель]!

Отвергнув покой, ввергающий меня в сансару,  
 Как лишённый силы опровергающего  
 крайность бытия проникновения в суть вещей,  
 А также — влаги сострадания,  
 смягчающей крайность праздной безмятежности,  
 Да разовью я в медитации единство  
 сострадания и проникновения!

Полностью отбросив многообразные воззрения ложные,  
 Превозносящие пустые суждения и искажающие  
 Понимание пустоты, — глубокой природы реальности, —  
 Да постигну я изначальную пустоту всех вещей!

Да приведу я к безупречной нравственности [монахов],  
 Лишь с виду следующих добродетели,  
 Беспечно отбрасывающих  
 чистые нравственные предписания,  
 Нарушая свои обеты и не страшась проступков,  
 благородными презираемых.

Да приведу я легко и быстро на путь,  
 прославленный Победителями,  
 Любого, кто, не зная о верном пути,  
 Вступил на тропу заблуждений,  
 Попав под влияние ложного гуру или дурного друга.

Усмирив львиным рыком [правильных] толкований,  
 дебатов и сочинений  
 Лисью дерзость лжепроповедников,  
 Да буду я заботиться о них,  
 укрощая любыми искусными средствами,  
 И да воздвигну победный стяг непревзойдённых учений!

В какой бы жизни я ни вкушал нектар слов  
 Мудреца [Будды],  
 Да обрету я благую семью, тело, богатство,  
 Власть и мудрость, долгую жизнь без болезней  
 И великое счастье  
 [дабы другим помочь наилучшим образом]!

В особенности, да возлюблю я, как мать — своих детей,  
 Тех, кто помышляет вечно о причинении вреда  
 Моим телу, жизни или имуществу,  
 А также тех, кто меня оскорбляет.

Развив в уме чистое, высшее намерение и бодхичитту,  
Забываясь о других больше, чем о себе,  
Да смогу я этой силой немедленно даровать тем,  
[кто мне вредит],  
Достижение полного просветления.

Пусть те, кто видит, слышит  
или вспоминает эти слова,  
Не утратят мужества в осуществлении  
Величайших молитв всех бодхисаттв  
[О достижении просветления].

В силу подношения этих обширных молитв,  
Рождённых чистым и высшим моим устремлением,  
Да станет молитва моя совершенной  
И да исполню я чаяния всех живых существ!

**Читайте «Вплоть до состояния будды» [68]**

См. главы 20, 21, 22, 23 и 29.

**Пятая из восьми молитв для блага умерших.**

Вплоть до достижения  
Святого состояния высшего укротителя  
Да буду я обретать основу осуществления  
чистого благородного пути,  
Принимать монашество и вспоминать все мои жизни.

Да буду я держателем сокровищницы  
неисчислимых достоинств —  
Дхарани, уверенности, медитативного сосредоточения,  
Ясновидения, волшебных проявлений и прочих.

Обретя несравненное знание, милосердие и способности,  
Да приведу я к совершенству быстрее  
деяния просветлённые!

Заметив знаки преждевременной смерти,  
В тот же миг да узрею я ясно тело  
Защитника Амитаюса и уничтожу Владыку смерти;  
Да стану я быстро бессмертным держателем знания!

Силой Амитаюса, являющего непосредственно  
Деяния благого друга Высшей колесницы,  
Во всех моих жизнях да не отступлю ни на миг  
От пути благородного, восславленного Победоносными!

Да никогда не возникнет у меня надежда  
На обретение лишь своего блага  
с пренебрежением другими.  
Да устремлюсь я искусно к благу других,  
Ясно зная, как достичь этой цели!

Просто произнося и вспоминая моё имя,  
Пусть все мучимые плодами неблагих поступков  
Обогатятся славой высшего счастья  
И взойдут по лестнице, ведущей к Высшей из колесниц!

Демонстрацией лишь малой части жизнеописаний сынов  
Победителей  
Да будут устранены без остатка  
все препятствия их деяниям,  
А всё необходимое —  
обретено одним воспоминанием о них.

Истиной правителя Шакьев,  
Проводников Амитабхи, Майтреи, Владыки Тайны,  
Авалокитешвары и сугат с их свитами  
Да исполнятся быстро все эти молитвы!

**Читайте «Ежедневную молитву бодхисаттве Майтрее, преподанную Буддой Шакьямуни» [69]**  
См. главы 20, 21, 22, 23 и 29.

### Шестая из восьми молитв для блага умерших.

Поклоняюсь пробуждённому,  
Йогинам, наделённому  
Силой божественного ока,  
А также всем бодхисаттвам, шравакам и прочим!

Бодхичитта преграждает путь к низким уделам;  
Это великое учение, ведущее в высочайшие миры  
И даже выводящее  
За пределы старости и смерти.

Поклоняюсь я бодхичитте!  
Под властью дурных привычек, на глазах у Будды,  
Я часто вредил другим.  
Раскаиваюсь в этих злодеяниях!

Молю, дабы никогда не истощались заслуги  
От благодеяний моих тела, речи, ума —  
семян всеведения.  
Да буду я и далее накапливать эти заслуги  
Свершением трёх действий: (тела, речи, ума)!

Всё имущество я подношу буддам  
В их чистых землях десяти сторон света!  
Сорадуюсь мудрости всех будд  
И собственным добродетелям!

Вкратце, раскаиваюсь во всех злодеяниях!  
Простираюсь пред всеми буддами!  
Сорадуюсь всем добродетелям!  
Желаю обрести высшую мудрость!

Бодхисаттвам десятой ступени  
Во всех десяти сторонах света  
Не нужны напоминания  
О трудах для просветления.

Обретя состояние будды, высшее просветление,  
Единившись с обуздавшими демона себялюбия,  
Он (Майтрея) повернёт Колесо Дхармы  
Ради блага всех живых существ!

Молю о том, дабы все без исключения существа  
Освободились звуком великого барабана Дхармы!  
Прошу, останься, дабы учить пути к просветлению  
Неисчислимы миллионы кальп!

Обо мне, увязшем в трясине мира желаний,  
Крепко связанном верёвкой сансары,  
Прошу, заботьтесь, высшие существа,  
Стоящие на двух опорах — метода и мудрости!

Любовь Будды не омрачена,  
В отличие от любви друг к другу живых существ.  
Цель его любви и сострадания —  
Переправить их чрез океан сансары.

Я буду неуклонно следовать  
Пути будд прошлого,  
Настоящего и будущего.  
К этому просветлению устремлюсь!

Да обрету я шесть совершенств  
И затем освобожу всех существ,  
в шести мирах скитающихся!  
Да обрету я шесть надмирских познаний  
И прикоснусь к великому просветлению!

Нерождённое и неприходящее,  
по своей природе несуществующее;  
Где нет ни пребывания, ни осознания явлений.  
[Таково] неистинное бытие самих вещей!

Я желаю познать пустоту вещей.  
Будда подобен владыке великому;  
Но живых существ, как и жизни, не существует.  
Нет ни единого существа; нет даже исцеления.

Я желаю познать несамосущее «я».  
Поскольку эгоцентричного цепляния  
За все явления не существует,  
Жажду я довести до совершенства даяние  
Ради блага всех живых существ.

Явления? Явлений не существует.  
Да не помешает мне отсутствие имущества!  
Все вещи непостоянны;  
Посему я желаю достичь совершенства даяния!

Да никогда не преступлю я нравственность  
и освобожусь от гордыни,  
Поскольку гордящийся видимостью  
нравственности и чистоты  
Лишён нравственности.

Я желаю достичь совершенства нравственности!  
Терпение должно быть прочным, как земля или вода,  
А не изменчивым, как ветер.  
Зная, что ни терпения, ни гнева не существует,  
Я желаю достичь совершенства терпения!

Усердно практиковать я должен совершенство усердия,  
Не наслаждаясь ленью.  
Силою ума и тела  
Я желаю достичь совершенства усердия!

Подобно самадхи под названием «Волишебное»,  
Самадхи под названием «Геройское шествие»  
И самадхи под названием «Подобное молнии»,  
Да достигну я совершенства сосредоточения!

Да обрету я великую мудрость  
Осуществления практик всех трёх колесниц,  
Трое врат в освобождение  
И три безупречных сосредоточения!

Был тот, кто таким путём  
полностью следовал практике.  
Его называли Майтреей.  
Обретя все шесть совершенств,  
Он быстро достиг десятой ступени.

*Мантре Обещания Будды Майтреи*

**НАМО РАТНА ТРАЙЯ / НАМО БХАГАВАТЕ  
ШАКЪЯМУНИЙЕ / ТАТХАГАТАЙЯ / АРХАТЕ  
САМЪЯКСАМ БУДДХАЙЯ / ТАДЪЯТХА / ОМ  
АДЖИТЕ АДЖИТЕ АПАРАДЖИТЕ / АДЖИТАНЧАЙЯ  
ХА РА ХА РА МАЙТРИ АВАЛОКИТЕ КАРА КАРА  
МАХА САМАЙЯ СИДДХИ БХАРА БХАРА МАХА  
БОДХИ МАНДА БИДЖА СМАРА СМАРА АХСМА  
КАМ САМАЙЯ БОДХИ БОДХИ МАХА БОДХИ  
СВАХА**

*Сердечная мантра Майтреи*

**ОМ МОХИ МОХИ МАХА МОХИ СВАХА**

*Околосердечная мантра Майтреи*

**ОМ МУНИ МУНИ СМАРА СВАХА**

Когда ко мне придёт смерть,  
 Да вознесусь я с лёгкостью в чистую землю Тушита!  
 Да принесу я быстро радость бодхисаттве Майтрее  
 И узнаю у него время и место моего пробуждения!

**Читайте «Молитву о статуе Майтреи» [70]**

См. главы 20, 21, 22, 23 и 29.

**Седьмая из восьми молитв для блага умерших.**

Пусть воплощённые существа,  
 исполнившие всё требуемое  
 Для строительства превосходной статуи Майтреи,  
 Предстанут перед спасителем,  
 совершенным, чистым Майтреей  
 И наслаются великолепием Дхармы Махаяны!

Когда могучее солнце, спаситель Майтрея,  
 Воссияет над возвышенным местом Бодхгая  
 И раскроется лотосовый бутон моей мудрости,  
 Да насытится рой пчёл счастливых!

Тогда Будда Майтрея, весьма довольный,  
 Возложит мне на голову правую руку  
 И даст пророчество о высшем моём просветлении  
 несравненном.  
 Пусть затем я быстро стану буддой  
 для блага всех живущих!

Во всех будущих жизнях, завершая путь к просветлению,  
 Собрав воедино все великие волны деяний,  
 какими бы те ни были,  
 Всех будд и бодхисаттв трёх времён,  
 Да смогу я верно распространять учения!

Расшитое подобными тонким рисункам  
 писаниями благих объяснений,

Поддерживаемое золотым различения древком  
 И украшенное драгоценным навершием  
 трёх высших практик,  
 Да будет победное знамя учений Будды  
 воздвигнуто повсеместно!

Да распространятся и процветают учения,  
 источник всего благоденствия!  
 Да наслаются добрым здоровьем все существа  
 святые, учений хранители!  
 И да будут всегда распространяться учения Будды,  
 Источник счастья всех воплощённых существ!

Непрерывной силой развития трёх видов любви\*  
 Да будет благоприятствование спасителя,  
 Будды Майтреи,  
 Истребляющего полчища мар могуществом своей любви  
 И насыщающего всех живых существ любви  
 своей силой!

\* В последней строфе три вида любви — это безмерная любовь (один из четырёх безмерных помыслов), приятная любовь (из «Семиленной молитвы») и любовь высшего помысла (также из «Семиленной молитвы»).

**Читайте «Молитву о спонтанном блаженстве» Второго Далай-ламы Гендуна Гьяцо [71]**

См. Главы 20, 21, 22, 23 и 29.

**Последняя из восьми молитв для блага умерших.**

Почтительно поклоняюсь могучему защитнику  
 Майтрее,  
 Мир напитывающему облаками любви и сострадания  
 Из пространства Дхармакаи, спонтанно завершающей  
 великое блаженство,  
 И проливающему непрерывный дождь деяний!

Из проявления твоей мудрости, зрящей реальность  
Умов и элементов природных бесчисленных учеников,  
Силой веры, прошу, беспрепятственно  
снизойди сюда повсеместно,  
Подобно отражению луны в воде!

Подобно драгоценной инкрустации  
из многообразия самоцветов  
На горе Меру из груды изысканного чистейшего золота,  
Твою высшую, ненаглядную форму  
Я прошу пребывать нерушимо до скончания сансары!

Ты, спаситель, крепко держишь в руках сострадательных  
Всех живых существ, обеспечивших необходимое  
Для строительства статуи приятной любви  
[Майтреи].  
Прошу, приведи их достоверно в землю Тушита!

Их, неотделимых от твоего лика, амриты для их глаз,  
Насыщаемых твоей речью, писаниями Махаяны,  
Достигших совершенства  
во всех практиках бодхисаттвы,  
Прошу, благослови быстро достичь состояния будды!

А пока пусть исполнятся все их желания;  
Да родится у всех живущих любовь;  
Да распространятся учения Будды во все стороны света;  
Да наслаждаются все существа чудесным благополучием!

Да наполнится это место монахов  
и монахинь собранием,  
Облачённых в шафрановые одежды  
и следующих трём высшим практикам,  
И пусть их объяснения и практики  
принесут удачу распространению  
Повсюду Учений Будды, пока длится сансара!

Истиной непогрешимых Трёх Драгоценностей,  
Благословениями силы Будды Майтреи  
И просветлёнными деяниями  
могучих защитников Дхармы  
Да исполнится полностью суть этой чистой молитвы!

**Читайте «Гуру пуджу» [72]**

См. главы 20, 21, 22, 23 и 29.

См. также другие практики, связанные с гуру: 1, 10, 18, 35, 43, 47, 60 и 85.

«Гуру пуджа» — невероятная практика. В неё входит всё, включая пхову.

Вы можете читать только раздел Прибежища. Какими бы практиками вы ни занимались — джангвой, пховой, самопосвящением — их основой является Прибежище, опора на Будду, Дхарму и Сангху. Поэтому горячо принимайте Прибежище в Гуру-Будде, которого следует представлять над головой вашего близкого — либо вы можете визуализировать всё поле заслуг или одного Будду Шакьямуни.

Затем, читая несколько кругов на чётках каждую из мантр Прибежища, молитесь, дабы оно мгновенно устранило всю неблаговую карму вашего близкого и он переродился в чистых землях будд или обрёл совершенную человеческую жизнь.

**Мантры Прибежища из «Гуру пуджи»**

НАМО ГУРУБХЬЯ Принимаю Прибежище в Гуру  
НАМО БУДДХАЯ Принимаю Прибежище в Будде  
НАМО ДХАРМАЯ Принимаю Прибежище в Дхарме  
НАМО САНГХАЯ Принимаю Прибежище в Сангхе

**ЛАМА ЙИДАМ КОНЧОГ СУМ ЛА КЬЯБ СУ ЧИ ВО**

Принимаю Прибежище в Гуру, Божестве и Трёх Драгоценностях!

«Гуру пуджу» можно приобрести в «Базовом магазине» (The Foundation Store):

[shop.fpmt.org](http://shop.fpmt.org)

[shopfpmt@fpmt.org](mailto:shopfpmt@fpmt.org)

**Проведите пост ньюнгне [73]**

См. главы 20 и 29.

См. также другие практики, связанные с Буддой Состраданием: 21 и 38.

Превосходно провести трёхдневный затворнический пост ньюнгне. Вы можете представлять себя в облике Будды Сострадания или созерцать его перед собой и, читая мантру, длинную или краткую (практика 21), визуализировать, что из сердца исходит нектар, очищающий вашего близкого.

Практику поста ньюнгне можно приобрести в «Базовом магазине» (The Foundation Store):

[shop.fpmt.org](http://shop.fpmt.org)

[shopfpmt@fpmt.org](mailto:shopfpmt@fpmt.org)

**Убедитесь, что ум покинул тело [74]**

См. главы 20, 21, 22, 23 и 25.

Перед тем как переместить тело вашего близкого, важно убедиться в том, что ум его оставил. Существуют разнообразные знаки, указывающие на то, что ума уже нет в теле.

Эти знаки видимы как для обычных людей, так и для практиков медитации.

Больше нет тепла в области сердца

Самый лёгкий и распространённый способ проверить, покинул ли ум тело, — это приставить ладонь к месту непосредственно над сердечной чакрой, не касаясь тела. Если вы почувствуете там тепло, то, даже если все остальные части тела похолодели, сознание ещё там.

**Из тела выходят белая и красная капли**

Как говорилось в теме о процессе смерти на *стр. # в главе 9*, сознание оставило тело, когда у мужчины из нижней чакры выходит белая капля (беловатая жидкость), а из носа — красная капля (розоватая жидкость); у женщины всё происходит наоборот.

Обе капли не всегда выходят из тела, иногда только одна; а бывает и так, что из-за хронической или длительной болезни не выходит ничего.

**Тело начинает пахнуть**

Когда тело начинает издавать запах, напоминающий запах протухшего мяса, это признак того, что сознание его покинуло. Один лама, у которого есть опыт помощи умирающим, говорит, что сразу после выхода сознания от тела начинает исходить очень специфический запах. Тела больных уже пахнут, но когда их покидает сознание, по его словам, запах совсем другой, ужасный, какой-то очень глубокий — иногда люди называют его «запахом смерти».

**Плоть не реагирует**

Другой знак того, что ум покинул тело, — это когда вы нажимаете пальцами на какой-либо участок тела, и плоть более не упруга — на ней остаются отпечатки ваших пальцев.

**Движение головы**

У медитирующего ещё одним знаком того, что ум покинул тело, как я говорил в главе 24, является движение его головы, вне зависимости от того, сидит он или лежит.

**Потяните за волосы в макушечной чакре [75]**

Как говорилось в *практике 74*, если есть признаки того, что ум ещё не покинул тело, несколько раз потяните за волосы в макушечной чакре — по направлению к затылку — или сильно постучите по макушке. В любом случае, это благоприятно сделать, когда вы впервые прикоснётесь к телу.

Если сознание ещё в теле, это может помочь ему подняться к макушечной чакре и выйти из неё, и это будет означать, что ваш близкий отправится в чистую землю, о чём я говорю на *стр. # в главе 9*.

**Проконсультируйтесь с астрологом [76]**

Обычно тибетцы консультируются с астрологами сразу же после того, как ум умершего покидает тело. С помощью астрологии можно узнать, какие практики следует выполнять, дабы ваш близкий не переродился в низших мирах, или помочь ему принять хорошее перерождение, например, какую стацию или

тханку следует сделать от его имени. Если вы так поступите, у него будет благое перерождение, либо он станет монахом или монахиней или даже великим ламой. Можно даже предсказать, где именно произойдёт такое хорошее перерождение.

Однако говорится, что это обычно работает только для простых людей; астрология не способна предсказать будущее ни великих святых, ни изрядных злодеев.

Вам нужно сообщить тибетскому астрологу, под каким из двенадцати знаков животных родился ваш близкий, а также дату и время его кончины, указав, в какое время суток это случилось, в какой час и т.д. Это важно для точности расчётов.

Конечно, и на Западе есть астрология, но я не уверен, что она предсказывает будущие жизни и пр.

#### **Для консультации с астрологом**

Дхарамсала, Индия:

«Мен-ци-кханг», Тибетский медико-астрологический институт

men-tsee-khang.org

Оросите тело вашего близкого благословлёнными семенами, водой и пр. [77]

**См. главу 26.**

Возьмите немного горчицы, духов, воды, талька, семян кунжута или чего-нибудь подобного. Затем двадцать один раз прочтите мантру Намгьялмы (**практика 25**) — лучше длинную, но подойдёт и краткая — или любую мантру, которую вы знаете, такую как мантра Будды Сострадания (**практика 21**).

Благословив своё дыхание начитыванием, подуйте на семена или воду и пр. Оросите этим тело.

Я обычно держу при себе большой пакет с горчичными зёрнами или с детской присыпкой. Каждый день, начитав тысячи различных мантр, я дую на порошок или зёрна, дабы их благословить. Я использую их каждый раз, когда вижу мёртвых насекомых или животных, либо для умерших людей. И вы можете поступать так же. Вы также можете посылать благословлённые зёрна другим людям, дабы они пользовались ими, когда кто-то умирает.

Мантра Намгьялмы особенно могущественна для избавления от неблагодной кармы. Например, любой, кого касается ветер, подувший на мантры, написанные на бумаге или на ткани и помещённые на вершину горы, будет очищен от своей неблагодной кармы. Обхождение вокруг ступы, содержащей мантру, очищает карму перерождения в горячих адах.

#### **Благословите прах, волосы, ногти и пр. вашего близкого практикой джангва [78]**

См. главу 28.

См. также другие практики, связанные с Буддой Медицины: 14, 22, 36, 59 и 78.

Как можно раньше после окончания похоронной службы вы должны организовать практику джангва, в ходе которой в останки — как я говорил, вам потребуется лишь небольшое количество праха или костей, волос, ногтей и пр. — призывается мудрость будды, тем самым их очищая и благословляя.

Даже если человек умирает с недобродетельными мыслями, что обычно означает прямую дорогу в низшие миры, и находится в промежуточном состоянии, опора на такие методы как джангва может помочь ему сменить направление и вместо этого обрести человеческое тело или даже попасть в чистую землю. Он на пути в низшие миры, но благодаря силе Ваджрасаттвы, могуществу слов Будды и силе сосредоточения ламы или человека, проводящего практику, человек внезапно меняет маршрут своего путешествия.

Хранение неблагословлённого праха вашего близкого не приносит никакого блага ни мёртвым, ни живым. И напротив, по словам Кирти Ценшаба Ринпоче, когда прах очищен и благословлён джангвой, он превращается в мощи или в священный предмет.

Затем вы можете посвятить все заслуги, созданные благословлением, своему близкому, молясь об очищении его неблагодной кармы и о том, дабы он обрёл совершенное человеческое рождение или переродился в чистой земле, встретился с совершенно сведущим благом другом, услышал святую Дхарму и быстро достиг полного просветления.

Но вы можете сделать и больше. Благословив прах джангвой, вы можете поместить его в такие священные предметы, как ца-ца, ступы или статуи, что принесёт огромное благо вашему близкому и вам (см. **практику 79** ниже).

### **Кто может выполнять практику?**

Практику джангва обычно выполняют опытные ламы. Вы можете попросить ламу в ближайшем к вам тибетском буддийском центре провести эту церемонию либо попросить о том же монахов или монахинь. Если вам не удаётся пригласить ламу или сангху, вы можете сделать эту практику вместе с друзьями.

Изначально практика джангва проводилась в связи с Буддой Кюнригом, который, как упоминалось в практике 27, известен как царь божеств, очищающих низшие миры. Позже джангву стали проводить и с другими буддами: Буддой Медицины, Ваджрайогини, Майтреей и пр. Практика, которую я рекомендую, связана с Буддой Медицины.

В конце практики джангва есть пхова, перенос сознания в чистую землю.

Практику джангва можно приобрести в «Базовом магазине» (The Foundation Store):

**shop.fpmt.org**  
**shopfpmt@fpmt.org**

**Делайте ца-ца, статуи или ступы с использованием благословлённого праха [79]**

**См. главу 28.**

**См. также практику 87.**

Вы можете делать самостоятельно ца-ца или статуи будд либо спонсировать их создание, используя прах вашего близкого в качестве одного из материалов.

Некоторые говорят, что прах обычных людей нельзя помещать в священные предметы, но, как обсуждалось в практике 78, посредством практики джангва в него призывается мудрость будд, тем самым очищая его и благословляя. Это также отмечается в «Тибетских церемониях для умерших».

Включение благословлённого праха в ца-ца или другие священные предметы создаёт невообразимые заслуги вашему близкому, и также вам самим. Обычно люди приносят цветы или зажигают светильники для своих близких на кладбище, но это не накапливает никаких заслуг; это даже не является добродетелью. Но делая подношение священному предмету, вы создаете колоссальные заслуги.

Вы можете решить, к какому Будде прибегнуть — например, к Будде Медицины, Амиабхе или к Будде Сострадания — либо можете попросить ламу или астролога определить, какой из будд окажет наибольшее воздействие на освобождение вашего близкого. Либо вы можете построить ступу.

### **Если вы делаете священные предметы самостоятельно Ца-ца**

Если вы делаете ца-ца, смешайте некоторое количество благословлённого праха или останков с глиной, гипсом или любым материалом, который используете.

### **Статуи или ступы**

Если предпочитаете сделать статую или ступу, поместите внутрь благословлённый прах или останки. Для этого подойдёт любой из восьми видов ступ, а также ступа кадампы.

Вы можете хранить священный предмет у себя дома — или, если это ступа, также и в своём саду — и делать подношения святым существам и состоянию просветления, которые символизирует этот объект.

Если священные предметы изготавливает Дхарма-центр

В качестве альтернативы вы можете попросить Дхарма-центры изготовить для вас священные предметы. Для этой цели в Австралии, Индии, Новой Зеландии и Соединённых Штатах учреждены Дхарма-центры ФПМТ, где можно изготовить священные предметы и хранить их в мемориальных храмах, которые вы можете посещать и делать там подношения.

**Австралия**

«Институт Ченрези»: chenrezig.com.au

«Великая ступа»: stupa.org.au

**Индия**

«Коренной институт»: rootinstitute.com

**Новая Зеландия**

«Институт Дордже Чанг»: dci.org.nz

**США**

«Страна Будды Медицины»: landofmedicinedebuddha.org

**Развейте благословлённый прах по ветру  
или бросьте его в воду [80]**

См. главу 28.

При желании вы также можете развеять некоторое количество благословлённого праха по ветру с высокой горы или бросить его в море, озеро, реку и пр. Все живые существа, которых будет касаться прах в воздухе или в воде, будут очищаться от своих завес и неблагодатной кармы.

**Попросите ламу провести пхову, либо вы с друзьями  
можете практиковать пхову Амитабхи  
от ламы Еше [81]**

См. главу 29.

См. также главу 6; практики 48 и 62; и другие практики, связанные с Амитабхой; 11, 20, 64 и 66.

**Если практику проводит лама**

Если пхову ещё не сделали — либо ваш близкий (практика 48), либо лама, как только дыхание прекратилось (практика 62) — теперь её может выполнить лама.

Как я упоминал **в практике 62**, когда между умирающим человеком и его гуру существует очень сильная связь, в некоторых ситуациях гуру может увести его ум прочь от дурного и направить к добродетели — даже если сознание человека

находится в промежуточном состоянии — дабы он принял хорошее перерождение или даже попал в чистую землю.

Когда высокий лама переносит чьё-то сознание в чистую землю, наблюдается множество особых знаков, таких как радуги в небе или белый свет, исходящий от тела человека.

**Если практику проводите вы с друзьями**

Если вам не удалось попросить ламу, вы с друзьями в Дхарме можете провести пхову Амитабхи, которую составил лама Еше.

Однажды я спросил Кирти Ценшаба Ринпоче, как сделать практику пховы действенной. Ринпоче сказал, что во время нашей ежедневной практики Ваджрасаттвы мы должны представлять живых существ в нашем сердце на лунном диске и затем, делая очистительную медитацию, мы можем визуализировать, что из Ваджрасаттвы исходят лучи нектара и входят в сердца живых существ, их очищая. По словам Ринпоче, делая так, мы сможем удачнее перенести чьё-то сознание в чистую землю.

В наше время много людей интересуется развитием хосписов, особенно на Западе. Практика пховы — необычайное служение, которое они могут предложить другим.

Кирти Ценшаб Ринпоче сказал, что практика станет более действенной и мощной, если перед ней вы проведёте медитацию на Будду Медицины. Вы произносите имена семи Будд Медицины и мантру — и то, и другое включено в эту практику. Ринпоче сам так и делает. Помню, много лет назад, когда умерла одна из собак в затворническом центре «Тушита» в Дхарамсале — у нас там было много собак — Ринпоче вначале сделал практику Будды Медицины. Во время неё я прочёл по семь раз каждое из имён семи будд.

Обычно перед практикой пховы Будды Амитабхи необходимо получить в неё посвящение, но если у вас есть вера в Дхарму, вам можно её выполнять, особенно с мотивацией помочь вашему близкому, без посвящения.

*Метод переноса сознания в Чистый мир Гуру Будды Амитабхи, предложенный ламой Тхубтенем Еше*

**Вначале прочтите имена Семи Будд Медицины**

1. Будда Знаменитый Славный Царь Превосходных Знаков.
  2. Будда Царь Мелодичного Звука, Сверкающее Сияние Мастерства, украшенный всеми драгоценностями, луной и лотосом.
  3. Будда Незапятнанное Безупречное Золото.
  4. Будда Высшая Слава, свободная от печали.
  5. Будда Благозвучный Океан Провозглашённой Дхармы.
  6. Будда Царь Ясного Знания.
  7. Будда Гуру Медицины, Великий Царь, источающий сияние лазурита.
- (7 раз)**

**Затем прочтите мантру Будды Медицины**

**Краткая мантра**

**ТАДЬЯТХА / ОМ БХАЙШАДЖЬЕ БХАЙШАДЖЬЕ  
МАХА БХАЙШАДЖЬЕ [БХАЙШАДЖЬЕ] / РАДЖА  
САМУТГАТЕ СВАХА**

Общепринятое произношение

**ТАЙЯТА ОМ БХЕКАНДЗЕ БХЕКАНДЗЕ МАХА  
БХЕКАНДЗЕ [БХЕКАНДЗЕ] РАДЗА САМУДГАТЕ  
СОХА**

**Предварительные практики**

Уберитесь в месте медитации, поставьте изображение Амитабхи, сделайте много подношений и сядьте лицом на запад (либо представьте это).

**Прибежище и мотивация бодхичитты**

Примите Прибежище в Трёх Драгоценностях и породите мотивацию бодхичитты, однонаправленно и преданно читая следующую молитву:

В Будде, Дхарме и высшем Собрании  
Ищу Прибежище вплоть до просветления.  
Силой практики даяния и других парамит  
Да стану я буддой на благо всех живых существ! (3 раза)

**Четыре безмерных помысла**

Да обретут все живые существа счастье и причины счастья!

Да будут все живые существа свободны от страдания и причин страдания!

Да никогда не разлучатся все живые существа со счастьем, избавленным от страдания!

Да пребудут все живые существа в равенности, свободной от привязанности и ненависти, близости к одним и отчуждения от других!

**Визуализация Гуру Будды Амитабхи**

Визуализируйте следующее с однонаправленной ясностью.

*Над моей макушкой на троне из лотоса, луны и солнца восседает Гуру Будда Амитабха в ваджрной позе. Его святое тело рубиново-красного цвета сияет. У него один лик и две руки, покоящиеся в мудре однонаправленного сосредоточения. Он держит чашу, полную нектара бессмертия, и облачён в шафрановые одежды чистой нравственности. Его макушка отмечена сверкающим белым слогом ОМ, горло — сияющим красным АХ, а сердце — насыщенно-синим ХУМ. Из ХУМ в его сердце исходит бесконечный свет, заполняя всё пространство. Этот свет особенно проникает в Западный чистый мир Амитабхи, призывая Будду Амитабху, восемь великих львиноподобных бодхисаттв и обширное собрание бодхисаттв мужского и женского пола, обитающих в Чистом мире Запада.*

Все они входят в макушечную чакру Гуру Амитабхи, опускаются по его центральному каналу и сливаются с его сердцем. Они становятся с ним едины по сути.

Созерцайте это с однонаправленным сосредоточением.

### Семичленная молитва

(При недостатке времени — по своему усмотрению.)

Эта практика очищает ум от ядовитых отпечатков и их следствий — страданий и наделяет ум благотворной энергией, культивируя в нём обширные добродетельные отпечатки и посвящение их благих плодов абсолютной цели, высшему счастью просветления ради блага всех живых существ.

Поклоняюсь телом, речью и умом с сердечной верой и благоговением.

Делаю материальные дары и наполняю бескрайнее небо миллиардами изысканных подношений, преображённых мыслью.

Каждое злодеяние или омрачённый поступок, совершённый мною с безначальных времён, признаю и подношу для очищения.

Сорадуюсь всем бесчисленным благодеяниям обычных существ и непостижимым благодеяниям высших.

Молю, Гуру-Будда, пребывай в своём нынешнем ваджрном облике до полного опустошения сансары. Визуализируйте драгоценный трон, отмеченный перекрёщённой ваджрой. И вращай Колесо безупречной Дхармы ради блага живых существ. (Визуализируйте золотое колесо о тысяче спиц.)

Все прошлые, нынешние и будущие заслуги посвящаю полному просветлению всех живых существ.

### Подношение мандалы вселенной

(При недостатке времени — по своему усмотрению.)

Эту умащенную благовониями и покрытую цветами землю, Великую Гору [Меру], четыре континента, солнце и луну Я представляю как поле будд и подношу. Да наслаждаются все существа жизнью в этой чистой земле!

### Включите следующие молитвенные просьбы:

Да смогу я практиковать пхову в момент смерти и делать это для других!

Да будут все живые существа свободны от страдания в низших мирах, и да вознесутся в высшие миры!

Молю, притяни меня своим крючком в твой Мир блаженства!

### ИДАМ ГУРУ РАТНА МАНДАЛАКАМ НИРЬЯТАЯМИ

#### Простирания

(При недостатке времени — по своему усмотрению.)

Гуру, неуязвимому для всего зла, наделённому всеми добродетелями, Татхагате, Архату, истинно совершенному Будде, великолепному царю, Гуру Амитабхе Безграничного света поклоняюсь, делаю подношения, и ищу в тебе Прибежище!

Прошу, даруй мне свои бесчисленные благословения!

(21 раз)

Затем с сердечной преданностью я однонаправленно сосредоточиваюсь на Гуру Амитабхе.

Из его святого тела нисходят пятицветные потоки света и нектара и стекают по моему центральному каналу. Оттуда они струятся по всем остальным каналам мо-

его тела, полностью заполняя его исполненным блаженства светом-нектаром.

Все препятствия, такие как болезни и преждевременная смерть, полностью устраняются.

Все неблагоприятные силы полностью исчезают, особенно — цепляние за мирское бытие.

Даруется сила успешного переноса сознания и перерождения в Чистом мире Запада.

Моё тело становится кристально-ясным и полупрозрачным, как радуга.

**Молитва мотивации бодхичитты и посвящения заслуг**

Все прошлые, нынешние и будущие гуру, будды и бодхисаттвы, пребывающие в десяти сторонах света, Особенно Будда Амитабха и восемь великих львиноподобных бодхисаттв, прошу вашего внимания!

Желая освободить всех матерей-живых существ от обширного океана страданий сансары И привести их всех к высшему восторгу полного просветления, Я осознаю, что сам должен стать буддой.

Поэтому я решаю переродиться в Чистом мире Запада и услышать учения напрямую от самого Будды Амитабхи.

Поэтому, в силу всех моих прошлых, нынешних и будущих заслуг, собранных воедино, и нерушимому обещанию всех татхагат, А также в силу мудрости и абсолютной истины, Пусть я в самый момент смерти Мгновенно и самопроизвольно обрету рождение в полностью раскрытом цветке лотоса лицом к лицу с сияющим ликом Будды Амитабхи!

Да обрету я без труда способность слушать учения напрямую из уст Будды Амитабхи!  
Да разовью я шесть запредельных совершенств в их превосходной полноте,  
И да осуществлю десять уровней пути бодхисаттвы!

Да обрету я всю мудрость, любовь и силу  
Мириадов будд в бесчисленных полях будд,  
Числом — более всех частиц в бескрайней вселенной.

**Ясно визуализируйте следующее:**

Сознание (наитончайший ум ясного света)  
Видится как сверкающая бело-красная капля энергии в центре моей сердечной чакры внутри центрального канала.  
Оттуда я могу смотреть вверх, в сердце Гуру Амитабхи, недвойственной мудрости,  
Ясно зримое, словно поверхность зеркала, но источающее сияние пятицветное.  
Гуру Амитабха, глядя вниз и видя сияющую каплю энергии в моём сердце, говорит: «Прошу, поднимись, мой сын (или моя дочь)».  
В радостном предвкушении я готовлюсь к отбытию.

**Затем произнесите:**

С безначальных времён я пребываю в постоянном смятении и вращаюсь в сансаре.  
Связанный цеплянием и страстной привязанностью, Я непрерывно страдаю.  
Если я не отброшу этот омрачённый и цепляющийся ум, никакие будды или бодхисаттвы не смогут принести мне высшее благо.  
Ничто в сансаре не определёнno, кроме того, что все мирские наслаждения преходящи.  
Этот цепляющийся и невежественный ум —

аркан, привязывающий меня к непрерывному вращению колеса обусловленного бытия.  
 Я всем сердцем стремлюсь отправиться в Чистый мир Амиабхи, где нет даже слова «страдание»,  
 И откуда я никогда вновь не низвергнусь в муки сансары.  
 С силой совершенной убеждённости я готовлюсь к отправлению в просветлённый мир Амиабхи и пребыванию в нём.

**Молитва восхваления**

Ты подобен солнцу, рассеивающему весь мрак,  
 И лекарству от всех болезней и недугов.  
 Ты безупречный проводник, ведущий всех существ к блаженству свободы  
 Сияющим красным крюком,  
 исходящим из твоего сердца.

**Молитва о времени смерти**

(При недостатке времени — по своему усмотрению.)

В момент прибытия посланца смерти  
 Прошу, в тот же миг явись из своего чистого мира,  
 Повели мне отбросить цепляние за бытие мирское  
 И позови меня в свой чистый мир.

Когда земля растворится в воде,  
 Возникнет видение миража  
 И в моём иссохшем рту появится дурной вкус,  
 Прошу, приди, скажи мне, дабы я не страшился, и вдохнови на истинное мужество.

Когда вода растворится в огне,  
 Возникнет видение дыма  
 И мой язык распухнет, а речь пропадёт,  
 Прошу, яви мне свой сияющий лик,  
 и дай утешение и спокойную радость.

Когда огонь растворится в воздухе,  
 Возникнет видение огненных светлячков  
 И жар моего тела, и блеск моих глаз быстро угаснут,  
 Прошу, приди и наполни мой ум звуками мудрости Дхармы.

Когда воздух растворится в сознании,  
 Возникнет видение огня масляного светильника,  
 И тело моё станет подобным земле,  
 а дыхание прекратится,  
 Прошу, притяни меня в свой чистый мир лучезарным светом твоего сияющего лика.

И затем пусть сияющий красный крюк,  
 Исходящий из твоего чистого сердца,  
 Войдёт мне в макушку, опустится  
 по каналу центральному и зацепит  
 Мой тончайший ум ясного света  
 и вознесёт его в твой чистый мир.

Если из-за дурной кармы мне придётся попасть в бардо,  
 Пусть все будды и бодхисаттвы  
 спасут меня силой Дхармы  
 И вдохновят меня восприятием чистым,  
 видящим всех существ совершенно чистыми,  
 Слышащим все звуки как учение Дхармы  
 и видящим все места как твой Чистый мир.

**Затем ясно визуализируйте следующее:**

Из сердца Гуру Амиабхи к моей макушке нисходит подобный полуму тростнику луч сияющего белого света и образует там неразрушимое прочное соединение.

Это беспрепятственный тоннель между моим тончайшим умом,  
 Бело-красной энергетической каплей ясного света

в центре моего сердца  
 И ясным зеркалоподобным сердцем Гуру Амитабхи.  
 Затем из сердца Гуру Амитабхи внезапно протягивает-  
 ся сияющий крюк красного света,  
 Опускается через тоннель  
 И прочно цепляет нежную и чистую каплю  
 энергии ясного света в моём сердце.  
 Либо можете представить себе,  
 что сердце Гуру Амитабхи тянет каплю энергии  
 вверх подобно магниту, притягивающему железо.

**Созерцайте это с однонаправленным сосредоточением.**

### **Молитва об осуществлении**

Гуру Будда Амитабха, сущность безупречной истины  
 Трёх Драгоценностей,  
 Отважный, освобождающий всех живых существ  
 от оков бытия мирского  
 И возносящий их в блаженнейший мир состояния будды,  
 Прошу, избавь меня и всех остальных от тягот и ужасов  
 умирания и переходного состояния после смерти.  
 С лёгкостью направь меня к своему мудрому сердцу,  
 благословив меня полностью отказаться от цепляния  
 за мирское и достичь успеха в переносе моего сознания.  
 Ты — мой единственный спаситель.  
 Прошу, сострадательно возьми меня в свой Чистый мир!

Теперь с кристальной ясностью и чётким сосредоточени-  
 ем визуализируйте свой тончайший ум ясного света в виде  
 исполненной великого блаженства и сверкающей бело-крас-  
 ной энергетической капли в своём сердце, луч-тростник из  
 сияющего белого света и ясное лучезарное сердце Гуру Ами-  
 табхи. Воспринимайте энергетическую каплю как путеше-  
 ственника, луч-тростник из белого света — как путь, а серд-  
 це Гуру Амитабхи — как пункт назначения.

Затем обратите вспять поток нисходящих энергий-ве-  
 тров и введите другие энергии-ветры в центральный канал;

направьте их вверх по нему, используя метод «кувшинного  
 дыхания».

Задержав дыхание, однонаправленно сосредоточьтесь на  
 блаженнейшей бело-красной энергетической капле в своём  
 сердце.

Когда вы почувствуете, что пришла пора уходить, тон-  
 чайший ум, который легче пёрышка, решает отправиться  
 в сердце Гуру Амитабхи.

На выдохе произнесите мантру ХИК.

Ваше сознание в виде исполненной блаженства энерге-  
 тической капли, в силу сосредоточения и восходящих энер-  
 гий-ветров, взлетает, как стрела, дабы встретиться и слить-  
 ся воедино с ясной недвойственной и сияющей мудростью  
 сердца Гуру Амитабхи. Пребывайте там в однонаправленном  
 сосредоточении, сколько пожелаете.

Когда вы почувствуете, что пришло время вернуть со-  
 знание в тело, представьте бело-красную энергетическую ка-  
 плю в центре ясного и сияющего пространства сердца Гуру  
 Амитабхи.

Возвращая энергетическую каплю обратно в своё серд-  
 це, произнесите мантру КААХ.

Во время первых трёх повторений визуализируйте, что  
 капля отправляется в сердце Амитабхи, затем, повторяя это  
 двадцать один раз, — что она достигает только вашей макуш-  
 ки, и последние три раза — что она опять взлетает в сердце  
 Амитабхи.

Затем Амитабха превращается в Амитаюса.

### **Читая мантру Амитаюса**

## **ОМ АМАРАНИ ДЖИВАН ТИЙЕ СВАХА**

### **Визуализируйте следующее:**

Из сосуда с нектаром в руках Гуру Амитаюса по моему  
 центральному каналу стекает неистощимый поток ясного  
 и исполненного блаженства эликсира бессмертия и полно-

стью наполняет моё ваджрное тело. Он обновляет мою жизненную силу и дарует долголетие.

После этого луч-тростник, лотос, луна, солнце и Гуру Амитаюс все тают в свете и затем растворяются в моём центральном канале. Гуру Амитаюс и сущность моего сердца становятся неделимым единым целым. Моя макушка запечатывается ваджрной печатью.

Подумайте: я обрёл свершение бессмертной жизни.

Затем, если есть время, повторите «Молитву мотивации бодхичитты и посвящения» **на стр. #**.

### **Посвящение заслуг**

*Силой заслуг от добродетелей этих  
Да достигну я быстро просветлённого состояния  
Амитабхи  
И приведу всех без исключения живых существ  
К этому просветлённому состоянию.*

*Пусть я и все живые существа,  
В силу наших заслуг трёх времён,  
Родимся из прекрасного лотоса  
в радостной чистой мандале Победоносного  
И да получим пророчество напрямую  
из уст Будды Бесконечного света!*

### **Делайте подношение «сур» [82]**

См. главу 29.

После смерти всем существам, за исключением тех, кто находится в мире без форм, приходится пройти через промежуточное состояние. Поскольку в нём у них тонкие тела, как говорилось в главе 9, их единственной пищей являются запахи — это всё, что у них есть. Их называются «питающиеся запахами».

Превосходно делать им подношение запаха пищи с практикой, называемой «сур». Тибетское слово «сур» означает запах жареной ячменной муки. Чоден Ринпоче советовал делать эту практику трижды в день — утром, днём и вечером.

У этой практики масса достоинств. Она умиротворяет препятствия. Она — подношение Гуру, Будде, Дхарме и Сангхе. Это практика даяния всем существам в шести мирах, в особенности существам в промежуточном состоянии, которые скончались в человеческом и других мирах и ещё не переродились. Вы выплачиваете свои кармические долги. Это способ помочь близкому переродиться в чистых землях, а также причина успешного исполнения любых ваших желаний.

Выполняя её, вы накапливаете множество заслуг, устраняете препятствия, и все ваши желания исполнятся согласно святой Дхарме. Вы завершите два накопления (заслуг и мудрости) и, в конечном итоге, достигнете просветления.

Практику «сур» можно приобрести в «Базовом магазине» (The Foundation Store):

**shop.fpmt.org**  
**shopfpmt@fpmt.org**

### **Практикуйте огненную пуджу Дордже Кхадро [83]**

См. главу 29.

У практики Дордже Кхадро (Ваджра Дака) множество достоинств. Она мощно устраняет загрязнения и неблагодарную карму, восстанавливает нарушенные самайи и обеты и избавляет от препятствий.

Я получил передачу на эту практику от ламы Еше в Копане. Она очень почитается и несёт в себе великие благословения, будучи наставлением, данным Ваджрадхарой о достижении успеха.

*Сжигаемое подношение Дордже Кхадро*

*Переведено на англ. автором вместе с дост. Джампой  
Зангпо и дост. Тхубтеном Донью*

### **Принятие Прибежища и порождение бодхичитты**

*В Будде, Дхарме и высшем Собрании*

*Ищу Прибежище вплоть до просветления.*

*Силой практики даяния и других парамит*

*Да стану я буддой на благо всех живых существ! (3 раза)*

**Молитва особой бодхичитты**

*Прежде всего для блага всех матерей-живых существ  
Я быстро, очень быстро,  
достигну полного состояния будды.  
Для этого совершу сжигаемое подношение  
Дордже Кхадро (3 раза).*

**Медитация на пустоту**

*Теперь произнесите мантру очищения препятствий.*

**ОМ ВАДЖРА АМРИТА КУНДАЛИ ХАНА ХАНА ХУМ  
ПХАТ**

*Теперь произнесите мантру, устраняющую ложное представление об огне как о самосущем.*

**ОМ СВАБХАВА ШУДДХА САРВА ДХАРМА СВАБ-  
ХАВА ШУДДХО ХАМ****Визуализация**

Огонь превращается в пустоту: то есть ложное, обыденное представление об огне как о самосущем становится пустым.

Пока вы сохраняете это воззрение о пустоте, возникает пылающий огонь мудрости, и в его центре — семенной слог ХУМ и ваджра. Они превращаются в гневное божество Дордже Кхадро. Он тёмно-синего цвета, с одним ликом и двумя руками, и держит ваджру и колокольчик. Он являет мудру божественной мудрости — ХУМ.

На нём диадема из пяти черепов, он рычит в пространство, обнажая четыре громадных клыка.

Он также украшен ожерельем из пятидесяти истекающих кровью голов и скудной набедренной повязкой из тигровой шкуры.

Он пребывает в положении сидя, с ногами, образующими круг, и всем своим обликом являет могущественного, великолепного уничтожителя всех проступков и омрачений.

В его макушечной чакре — белый слог ОМ, в горле — красный АХ, а в сердечной чакре — синий ХУМ.

Из ХУМ в его сердце исходят лучи света, приглашая за-предельную мудрость Дордже Кхадро и божеств посвящения из их обители в абсолютной природе.

**ДЗА ХУМ БАМ ХО**

Они сливаются и становятся недвойственным единым целым. После получения посвящения от этих божеств он становится увенчан Акшобхьей.

**Подношения****ОМ ВАДЖРА ДАКА САПАРИВАРА АРГХАМ  
[ПАДЬЯМ ПУШПЕ ДХУПЕ АЛОКЕ ГАНДХЕ  
НАВИДЬЯ ШАПТА] ПРАТИЧЧХА ХУМ СВАХА****Восхваление**

Великая мудрость, столь премудрое  
пространство ваджрное,  
Три ваджры твои — тела, речи, ума —  
три мандалы.  
Тебе, обладателю этого знания,  
О Ваджра Акшобхья, я поклоняюсь!

**Визуализация**

Вы видите себя в обычном человеческом облике, и в вашем сердце возникает чёрный ПАМ, семенной слог всех ваших скверн и проступков. В вашем пупке из красного РАМ возникает красная мандала огня, и под вашими ступнями — синий ЯМ, превращающийся в синюю мандалу воздуха.

Из ПАМ исходят лучи света, притягивая все скверны и омрачения ваших трёх врат, которые проявляются как чёрные лучи и растворяются в ПАМ.

Снизу дует синий ветер, и синий воздух восходит по вашим ногам, раздувая огонь, полыхающий в вашем пупке.

Пламенеющие лучи преследуют ПАМ, изгоняя его из врат вашего носа. ПАМ принимает форму большого чёрного скорпиона и растворяется в семенах кунжута.

Эти семена затем подносятся устам Дордже Кхадро.

### Мантра подношения

**ОМ ВАДЖРА ДАКА КХА КХА КХАХИ КХАХИ  
САРВА ПАРАМ ДАХАНА БАКМИ КУРУ СВАХА**

*При произнесении этой мантры молитесь о следующем:*

Все мои проступки и омрачения, и все обеты, что я нарушил с безначальных рождений в сансаре,

### ШИН ТИНГ КУРУ СВАХА

(все полностью очищены).

Каждый раз, когда вы произносите мантру и молитву, также ясно и мощно представляйте, что непрерывно делаете подношение.

### Подношения

**ОМ ВАДЖРА ДАКА САПАРИВАРА АРГХАМ  
[ПАДЬЯМ ПУШПЕ ДХУПЕ АЛОКЕ ГАНДХЕ  
НАИВИДЬЯ ШАПТА] ПРАТИЧЧХА ХУМ СВАХА**

### Восхваление

*В центре полыхающего огня мудрости пребывает тёмно-синий гневный людоед Дордже Кхадро. Простым памятованием о нём все демоны и омрачения полностью уничтожены. Тебе, Дордже Кхадро, поклоняюсь!*

### Просьба о прощении

*Прошу, прости мне все мои проступки, совершённые в бессилии из-за непонимания и неспособности найти материалы для подношения.*

*Запредельная мудрость возвращается в абсолютную природу, откуда она прибыла, и существо самайи (дам-цигна) Дордже Кхадро превращается в пылающее пламя.*

### Посвящение заслуг

*Силой этих заслуг*

*Да буду я окружён заботой гуру Махаяны и неразлучен*

*С ним, указующим непогрешимый путь,*

*Да буду вкушать нектар его речи,*

*Не довольствуюсь лишь парой фраз.*

*Силой, обрётённой завершением практик отречения, бодхичитты и правильного воззрения о пустоте, шести парамит и двух стадий тантры, Да достигну я быстро состояния будды, наделённого десятью качествами.*

*Да принесёт мне это благо быстрого достижения*

*просветления, обретения всеведения,*

*Да исполнятся мои молитвы силой благословений гуру,*

*Никогда не предающего Три Высших Драгоценности,*

*Неизменного, абсолютного пространства*

*и безошибочной взаимозависимости!*

**Поднесите светильники, цветы от имени вашего близкого [84]**

См. главы 27 и 29.

Вы можете соорудить алтарь с изображениями гуру вашего близкого и статуями будд и также сделать обширные подношения. Участвовать в этом могут все. Как я упоминаю

в главе 29, можно использовать свечи, масляные или электрические светильники. Также вы можете сделать другие подношения, такие как чашечки с водой или цветы.

Среди тибетцев очень распространено подносить сотни, даже тысячи светильников; для них эта практика имеет большое значение. Они делают подношения дома, где находится умерший, но также и отправляются в монастыри, где много драгоценных священных предметов.

Они делают это не только после смерти члена семьи, но и в повседневной жизни, для накопления заслуг. Иногда, когда им не удаётся отдельно поднести масляные светильники, они приносят контейнеры с жидким маслом, обходят все горящие светильники и подливают немного масла в каждый. Таким образом, свет подносится непрерывно, в каждом храме и алтарной комнате. Это создаёт огромные заслуги.

В Тибете они идут к самой драгоценной исторической статуе Будды Шакьямуни в Лхасе, которая была сделана во времена Будды. Каждый день люди выстраиваются в очередь, дабы сделать подношения или вознести молитвы. В Индии они отправляются к Великой ступе в Бодхгае и делают сотни тысяч подношений масляных светильников. Они посещают все священные объекты.

**Поднесите деньги от имени вашего близкого [85]**

См. главу 29.

См. также другие практики, связанные с гуру: 1, 10, 18, 35, 43, 47, 60 и 72.

Подношение денег создаёт невообразимые заслуги, которые вы можете посвятить своему близкому. Вы можете делать эти подношения в священные дни по тибетскому лунному календарю, такие как дни Будды, когда заслуги приумножаются в сто миллионов раз.

Если, скажем, вы поднесли один доллар, вы накопите заслуги подношения ста миллионов долларов. Если вы поднесли одну чашку чая монаху или монахине в монастыре, это сравнимо с подношением ста миллионов чашек чая.

Много лет назад я начал откладывать деньги для спонсирования пудж и возведения ступ и молитвенных колёс. Мы

начали с пудж, и теперь у нас есть «Фонд пудж ФПМТ», основная цель которого — совершение подношений монастырям, таким как Сера, Ганден и Дрепунг, которые все вместе насчитывают шесть колледжей, в особенности — подношение чая и завтрака, а также небольшой суммы в рупиях каждому монаху по время пуджи.

Вы также можете сделать подношения:

**«Фонду пудж ФПМТ»  
(The FPMT Puja Fund)  
fpmt.org/projects/fpmt/puja**

**Гуру вашего близкого или вашему собственному Гуру  
Например, «Фонду бодхичитты» (Bodhicitta Foundation)  
автора  
fpmt/projects/fpmt/lzrbf/**

**Монашеской Сангхе  
Международный институт Махаяны ФПМТ  
(The FPMT's International Mahayana Institute)  
imisangha.org**

**Студентам-мирянам, у которых те же Гуру,  
что и умершего человека  
Дхарма-центру  
Иными словами, месту, где люди могут медитировать  
на путь, изучать Дхарму, очищать ум и накапливать  
заслуги.**

**Больным, бедным или бездомным  
Проект «Службы здравоохранения Тибета»  
(Tibet Health Services Project)  
fpmt.org/projects/fpmt/tibet-health-services-project/**

**Различным благотворительным организациям  
Организациям, заботящимся о животных  
«Фонд освобождения животных»  
(Animal Liberation Fund)  
fpmt.org/projects/fpmt/alf/**

**Спонсируйте деятельность по Дхарме с помощью денег вашего близкого [86]**

См. главу 29.

Есть много способов использовать деньги вашего близкого, дабы ему помочь. Например:

**Спонсируйте чьё-то затворничество**

Вы можете спонсировать чьё-то затворничество — монаха, монахини или мирянина, которые сами не способны его оплатить. Попросите затворника посвятить все заслуги умершему человеку — спонсору.

**Сделайте подношения Дхарма-центру**

Используйте деньги вашего близкого для вклада в Дхарма-центр, для покупки всего необходимого для помощи центру в распространении Дхармы, что пойдёт во благо живых существ, приходящих туда ради изучения Дхармы, медитации, достижения просветления.

**Публикуйте книги по Дхарме или спонсируйте их издание**

«Образовательный фонд ФПМТ»  
(FPMT Education Fund)  
[fpmt.org/projects/office/education/](http://fpmt.org/projects/office/education/)

«Фонд образования, стипендий и развития ФПМТ»  
(FPMT Education Fund)  
[fpmt.org/projects/fpmt/edufund/](http://fpmt.org/projects/fpmt/edufund/)

«Фонд переводов ФПМТ»  
(The FPMT Translation Fund)  
[fpmt.org/projects/fpmt/translations/](http://fpmt.org/projects/fpmt/translations/)

«Архив мудрости ламы Еше»  
(Lama Yeshe Wisdom Archive)  
[lamayeshe.com](http://lamayeshe.com)

«Уиздом павликейшнс»  
(Wisdom Publications)  
[donatenow.networkforgood.org/wisdompublications](http://donatenow.networkforgood.org/wisdompublications)

**Делайте священные предметы от имени вашего близкого [87]**

См. главу 29.

См. также практику 79.

Вы можете делать сами или заказывать другим создание священных предметов и посвящать заслуги близкому человеку.

**Ца-ца**

Если вы решите делать ца-ца, то, не получив конкретных советов от астролога или ламы, вы можете самостоятельно решить, оттиски какого божества делать. Обычно делают ца-ца Митругпы, обладающего великим могуществом в устранении неблагодатной кармы. Либо вы можете выбрать Будду Медицины, Будду Сострадания, Тридцать пять Будд — любого будду, который вам больше нравится. Вы можете сделать их столько, сколько захотите — конечно, чем больше, тем лучше.

**Ступы**

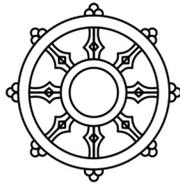
Если вы решите построить ступу, то, вкладывая в неё четыре реликтовые мантры Дхармакаи — Украшение просветления, Тайный реликт, Дхарани Высшего чистейшего незагрязнённого света и Незагрязнённую вершину — вы должны произносить имя вашего близкого и посвящать заслуги его будущему перерождению. Говорят, что если человеку суждено переродиться в низших мирах, это может изменить его положение и помочь обрести хорошее перерождение.

Вы также можете заказать статуи или тханки.

Для заказа священных предметов или глиняных оттисков ца-ца

Франция  
«Монастырь Наланда»  
[nalanda-monastery.eu/index.php/en/art-workshop/order](http://nalanda-monastery.eu/index.php/en/art-workshop/order)

Для заказа глиняных оттисков ца-ца или ступ  
Австралия  
«Институт Ченрези», «Сад просветления»  
info@chenrezig.com.au



## ПРИМЕЧАНИЯ И КОЛОФОНЫ, СВЯЗАННЫЕ С ПРАКТИКАМИ

### ПРАКТИКА [11]

*Говорите о чистой земле Амитабхи: «Блага Мира  
блаженства»*

### ПРИМЕЧАНИЯ

1 Эпитет будды.

2 Эпитет будды.

3 Компиляция мантр из «Кангьюра» — части тибетского буддийского канона, приписываемого Будде.

4 Пять упадков — это упадки жизни, воззрения, омрачений, живых существ и времени.

5 Перевод частей «Сутры устройства чистой земли» (zhing bkod kyī mdo) в этой книге сделан переводчиком. Полный перевод этой сутры можно найти по адресу: <http://read.84000.co/#!ReadingRoom/UT22084-051-003/4>, (as translated by 84000: «Translating the Words of the Buddha»).

6 Упомянутый здесь будда указывает на Амитабху.

7 Канцалитха — это мягкий кашмирский шёлк.

8 Согласно литературе абхидхармы, одна йоджана — это около 4,5 миль/7,4 км.

9 *Xanthochymus pictorius* (кислый мангустан).

10 *Dalbergia sissoo*, известное как «северный индийский палисандр», агаровое дерево или *Aquilaria agallocha*. Древесина агарового дерева обычно используется при изготовлении благовоний и духов.

11 Тридцать два больших знака будды.

12 «Четыре [оставшиеся] человеческие несвободы» это: 1) отсутствие ложных воззрений; 2) нерождение в месте, где нет учений Будды; 3) нерождение в стране варваров; 4) нерождение с неполноценными органами чувств.

13 «Не-неопределённый» или «определённый» в традиции Махаяны означает вхождение в колесницу Махаяны без

предварительного вхождения в колесницы Шправаков или Пратьекабудд.

14 «Неспособный утратить» указывает на то, что [эта личность] никогда более не падёт из Махаяны в низшие колесницы.

15 «Терпение к добродетелям и недобродетелям живых существ» означает, что у них не возникает зависть к тем, кто накапливает добродетели, или гнев на тех, кто накапливает недобродетель.

16 *Ficus racemosa*, цветки растения удумвара, содержащиеся в его плодах. Поскольку цветок скрыт внутри плода, возникла легенда, объясняющая отсутствие (и предполагаемую редкость) зрительно невидимого цветка. Считалось, что он цветёт лишь раз в три тысячи лет, и поэтому стал символом крайне редкого события.

17 *Ficus religiosa*, фикус священный (тиб. *shing gi dbang po*).

18 Индра — царь богов в индуистской мифологии.

19 Свастика — благоприятный символ удачи.

20 Голос Будды подобен львиному рыку, потому что, когда львица рычит, её детёныши настораживаются, а дикие звери инстинктивно пугаются, и таким образом она защищает свой выводок.

21 «Сутра описания чистой земли» (санскр. Сукхавативьюха сутра; тиб. *zhing bkod kyü mdo*).

### **Изначальный колофон**

«Раскрытие врат в Высшую чистую землю с Молитвой о перерождении в Сукхавати» сочинил прославленный Лосанг Драгпа в храме Дзинг Джи. Записал Санг Гьонг.

### **Колофон для данного издания**

Перевёл гелонг Тензин Намдак, монастырь Сера Дже, Сака Дава, июнь 2014 г. В высшей мере сострадательный и милосердный лама Кьябдже Тхубтен Сопы Ринпоче попросил меня перевести этот текст.

Силой всех заслуг, созданных этим переводом, путь будет долгая жизнь и здоровье у Его Святейшества Далай-ламы,

Кьябдже Сопы Ринпоче и всех наших остальных драгоценных гуру! Пусть спонтанно исполняются все их святые пожелания, и пусть они, в момент нашей смерти, сопровождают нас в чистую землю Сукхавати, где мы быстро достигнем состояния полного просветления ради блага всех матерей-живых существ!

Выражаю большую благодарность дост. Гьялтену Легдену за редакцию этого текста.

*Не имеющий свершений малознающий недоучка,  
Пропитанный ложными воззрениями и сквернами,  
В свидетели лам и божеств призывая,  
Я раскаиваюсь перед мудрецами в своих ошибках!*

### **ПРАКТИКА [32]**

**Читайте «Сутру избавления от боли»:  
«Великая благородная сутра вхождения  
в город Вайшали»**

### **Изначальный колофон**

Эту сутру перевели, отредактировали и доработали индийский настоятель Сурендра Бодхи и Бандхе Еше Де, тибетский переводчик из Щучена [великого сообщества переводчиков и редакторов].

### **Колофон**

С тибетского языка на английский перевёл Тензин Бхучунг Шастри, июнь 2008 г., «Центр Гухьясамаджа», Виргиния, США. Слегка отредактировал с проверкой мантр и корректурой согласно оригинальному тибетскому тексту дост. Гьялтен Миндрол, Образовательная служба ФПМТ, июль 2008 г. Ответственность за все ошибки лежит на редакторе.

### **ПРАКТИКА [33]**

**Читайте «Сутру Сердца»**

Колофон

Перевёл с тибетского языка гелонг Тхубтен Цхултрим (американский монах Джордж Чуринофф) в первый день

Сака Дава, 1999 г., в затворническом центре «Тушита», Дхарамсала, Индия. Исправлено 7 марта 2001 года в пустыне Нью-Мехико.

## ПРАКТИКА [34]

*Читайте «Сутру ваджрного отсечения»*

### ПРИМЕЧАНИЯ

22 Часто переводится как «Алмазная сутра» или «Сутра алмазного резака». Однако слово «ваджра», используемое в названии, не объясняется как означающее «алмаз» ни в самой сутре, ни в доступных нам индийским комментариям к ней (таких авторов, как Асанга, Васубандху и Камалашила). В самой беседе Будда даже не упоминает слово «ваджра» (по крайней мере, в тибетских или санскритских её изданиях), а называет её просто «праджняпарамитой»: «Субхути, это наставление Дхарме называется “праджняпарамита (запредельная мудрость)”»; так его и следует запомнить». Во вступлении к своему изданию и переводу этой сутры буддийский учёный Эдвард Конзе сказал (стр. 7): «Обычно, следуя Максу Мюллеру, “Ваджраччхедика-сутру” переводят как “Алмазная сутра”. Нет никаких оснований для отказа от этого распространённого перевода, но, строго говоря, крайне маловероятно, что буддисты в данном случае понимают “ваджру” как материал, который мы называем “алмазом”. В своём комментарии Камалашила (стр. 204а) отмечает, что “ваджра” здесь означает некий инструмент со сверхпрочными свойствами алмаза: «Подобным образом, это — “алмазный отсекатель”, выполняющий две функции. Поскольку он в качестве ваджры отсекает завесу омрачений и тонкую завесу к всеведению, которую трудно уничтожить, — это указывает на необходимость отбрасывания двух завес. В другом случае отсечение “подобно ваджре”, поскольку оно напоминает очертания ваджры: концы ваджры массивны, а средняя часть её тонка. Точно так же о запредельной мудрости учат как об обширной в начале и в конце — т.е. в качестве основы устремлённых деяний и уровня будды. Тонкая средняя часть

указывает на чистые уровни высшего намерения. Потому она подобна ваджре, поскольку указывает на три уровня как её основные темы».

23 Слова, образующие название сутры, в различных изданиях располагаются в несколько разном порядке.

24 Имя одного из главных благодетелей Будды из числа мирян, часто встречается на языке пали как Анатхапиндика.

25 В комментарии Камалашилы (стр. 6b-7) объясняется, что «деяние пищи» включает в себя множество аспектов деяний, которые все, так или иначе, направлены на принесение блага живым существам.

26 В комментарии Камалашилы (стр. 7b) объясняется, что это относится к особым аскетическим добродетелям, предписанным Буддой (санскр. *duta-gungae*; тиб. *sbyangs pa'i yon tan*) и включающим употребление пищи только раз в день.

27 Буквально: «Ушедший к блаженству» (санскр. *sugata*; тиб. *bde bar gsheng pa*); распространённый эпитет Будды.

28 «Наделённого признаками совершенства» (санскр. *laksana-sampadaa*; тиб. *mtsan phun sum tsogs pas*) можно перевести с санскрита как «благодаря обладанию знаками»; слово «*sampad*» означает «достижение», «обладание», и т.д. Отсюда выбор Конзе — «обладание его знаками». Однако *sampad* также означает «совершенство», «превосходство» и т.д. (Apte, p.1, 664), что в этом значении используется в комментарии Камалашилы (р. 220b): «Поскольку они находятся в положении ясном и завершённом, они также совершенны»... (Тиб. *de dag kyang yul na gnas pa dang, gsal ba dang, rdzogs pas phun sum tsogs pa'o*).

29 «*di ji snyam du sems, mtsam phun sum tsogs pa*» следует читать как «*ji tsam du mstan phun sum tsogs pa*» в соответствии с изданиями Tog Palace, малым и Lanchau.

30 Конзе и другие переводят *laksana-alaksanatas tathagato drasaavyae* как «Татхагату следует видеть, [исходя] из не-признаков как признаков». (The Sacred Books of the East, p.115. В этом издании написано: *laksanalaksanatvatae*). Однако в тибетских переводах читаем: *de bzhin gshengs pa la mtsan dang mtsan ma med par blta'o* (в нашем тексте — *mtsan dang mtsan*

med, в то время как в других — mtsan dang mtsan ma med), где сочетание laksana-alaksana переводится как «признаки и отсутствие признаков» вместо «отсутствие признаков в качестве признаков». Тибетский перевод соответствует комментарию Камалашилы (стр. 221a): «... “насколько существуют совершенные признаки”, означает “в абсолютном смысле, насколько существует цепляние за совершенные признаки, настолько присутствует ошибочное цепляние”. Фразу “насколько нет совершенных признаков” следует понимать как разъяснённую противоположным образом. Здесь говорится о том, как следует практиковать, а именно — посредством йогического равновесия. Тем самым дано указание на то, как охранять собственный ум — посредством отбрасывания двух крайностей. “Таким образом” и следует рассматривать Татхагату благодаря признакам — подобно магически сотворённому Будде. Это избавляет от крайности осуждения, благодаря неосуждению Нирманакаи Бхагавана на условном уровне. Никакие признаки, в конечном счёте, не следует рассматривать, потому что признаки вообще не определены. Тем самым устраняется крайность наложения [цепляния]».

31 Это разъясняет Камалашила в своём комментарии (стр. 220a): «Поскольку общеизвестно, что учение Бхагавана “будет существовать в течение пяти периодов по пятьсот лет...”, следовательно, «конец» рассматривается отдельно из-за преобладания в то время пяти упадков».

32 В изданиях Lhasa Zhol и Tog Palace сказано bshad pa 'di la, что мне трудно понять, в то время как в двух других наших изданиях — bshad pa dag la или «после разъяснения», что соответствует Камалашиле (стр. 221b) и санскриту.

33 Камалашила (стр. 221b): «... “как эта” означает “глубокого и обширного смысла”...».

34 Во всех четырёх тибетских изданиях Бхагаван велит Субхути не делать цитируемое утверждение, в то время как в переводе с санскрита, как у Конзе, Бхагаван говорит: «Не говори так, Субхути!», а затем продолжает: «Да, в будущем...». Это, похоже, больше соответствует следующему слову «более того» в изданиях Lhasa Zhol и Tog Palace.

35 Поскольку издания Tog Palace и Lanchou соответствуют санскриту, а также комментарию Камалашилы (стр. 223a), мы перевели это так. В издании Lhasa Zhol: «... и не будут различать в качестве различения или неразличения»; в малом тексте: «... и не будут различать».

36 В малом тексте: «ими»; в трёх остальных — «их». Конзе переводит санскритское «tesam» как «с ними»; таким образом, «... с ними будет цепляние за “я”...».

37 Всего этого предложения нет в санскритском оригинале. Однако оно встречается в одном из трёх вариантов в тибетских изданиях. В издании Lhasa Zhol: «... даже если они считают явления несуществующими...»; в издании Tog Palace: «... даже если они различают явления как несуществующие...»; в Lanchou и малом тексте: «... даже если они различают явления как бессамостные...». В комментарии Камалашилы об этом не упомянуто, что предположительно говорит о том, что этой фразы не было в той версии, которой он пользовался.

38 Поскольку следующее предложение вновь начинается со слов Бхагавана, неясно, произносил ли Бхагаван эти слова в данном случае. В комментарии Камалашилы (стр. 224b) цитируется Арья Ратна Карандака сутра (phags pa dkon mchog za ma tog gi mdo): «Почтенный Субхути, если тем, кто знает, что наставление Дхарме подобно парому, следует отбросить даже дхармату, что говорить о не-дхармах? И отбрасывание любой дхармы также не является даже не-дхармой».

39 Как в издании Lanchou, так и в малом тексте: «... постигнуто Татхагатой как непревзойдённое...» и «... была ли вообще преподана та Дхарма...».

40 В комментарии Камалашилы (стр. 225b) цитируется текст (который он называет «Сокращённым изложением учения Будды», тиб. sangs rgyas yang dag par sdud pa, санскр. buddha-saegiti): «Ананда, то, что есть непорождение, неразрушение, непробывание и неизменение явлений является “благородной истиной”. Ананда, Татхагата, обдумав это, сказал: “Благородных шраваков различают посредством несоставного”. Это [означает], что, вне зависимости от того, возникают Татхагаты или нет, благодаря тому, что они постоянно

так существуют и неизменны, [они] являются несоставными. В силу осознания этого, благородные различают благодаря этому, поскольку благородные различают посредством постижения таковости явлений (chos kyi de kho na). Иной таковости быть не может».

41 Вместо 'dus ma bgyis следует читать 'dus ma byas. Возможно, редактор текста в издании Lhasa Zhol хотел придать слову «несоставное» более возвышенный оттенок, так как оно указывает на то, посредством чего различают существ благородные.

42 Буквально: «великая тысяча трёх тысяч мировых систем» (санскр. trisahasramahasahasram lokadhātu; тиб. stong gsum gyi stong chen po'i 'jig rten gyi khams) — число, распространённое в буддийской литературе. Здесь основной мир включает в себя четыре континента, солнце и луну, Сумеру (царицу гор), богов мира желаний и первый из четырёх формных миров Брахмы. «Мировые системы из трёх тысяч» относятся к трём категориям таких миров — тысяче основных мировых систем (с четырьмя континентами и пр.), их тысяче (или миллионе подобных мировых систем), называемых «средней тысячей», и их тысяче (или миллиарде мировых систем), называемых «великой тысячей». Таким образом, последняя из трёх категорий, «великая тысяча трёх тысяч мировых систем», включает в себя миллиард мировых систем.

43 В этом месте сутры не указан конкретный «получающий» ни во всех четырёх тибетских изданиях, ни в комментарии Камалашилы, однако в издании Конзе отмечается, что «получающие» — это татхагаты, архаты, истинно совершенные будды.

44 В комментарии Камалашилы (стр. 227а) объясняется, что «взял» означает «совершённое в начитывании» (bzung nas ni zhes bya ba kha ton du byas ba'o). В тибетском комментарии (стр. 93-4) сказано: «“Взял” означает “принял слова к сведению” — это применимо даже к держанию текста в руке — и стал начитывать».

45 В изданиях Lhasa Zhol и Tog Palace — в единственном числе. В Lanchou и малом тексте — во множественном числе.

46 Конзе переводит с санскрита (раздел 9а) sa eva tasya-atma-grāho bhavet sattva-grāho jīva-grāho pudgala-grāho bhaved itī как «...тогда это в нём будет схватыванием “я”, схватыванием существа, схватыванием души, схватыванием личности».

47 В изданиях Lhasa Zhol и Tog Palace, а также в санскритском издании, используемом Конзе, опущено следующее предложение, которое есть в двух других тибетских изданиях: «Бхагаван, если бы у одиножды возвращающегося возникла мысль: “Я достиг плода однажды возвращающегося”, это само по себе было бы цеплянием за это как за “я”, цеплянием за это как за “живое существо”, цеплянием за это как за “существо”, цеплянием за это как за “личность”?»

48 И вновь следующее предложение опущено, как и прежде: «Бхагаван, если бы у невозвращающегося возникла мысль: “Я достиг плода невозвращающегося”, это само по себе было бы цеплянием за это как за “я”, цеплянием за это как за “живое существо”, цеплянием за это как за “существо”, цеплянием за это как за “личность”?»

49 Конзе переводит это как: «высший из тех, кто пребывает в покое» (санскр. arāna-vihārinam agryu; тиб. nyon mongs pa med par gnas pa rnam kyī mchog). В переводе «Бесед Будды средней длины» (Majjhima Nikāya) (р. 1345, п.1263) упоминается, что Субхути был признан высшим в двух категориях: «тех, кто живёт без распрей, и тех, кто достоин даров». Хотя санскритское слово arāna может означать «не сражающийся» (Apte, p.213), и, следовательно, «отсутствие распрей» или «покой», тибетский перевод «nyon mongs pa med pa» как «без омрачений» может отражать смысл этого эпитета, так как считалось, что Субхути в юности был очень гневлив, и ему пришлось отказаться от такого неблагоприятного поведения, в частности, чтобы обрести высшие свершения.

50 Благоустроенные поля (санскр. kṣetra-vyūhan; тиб. zhing bkod pa rnam) (в переводе Конзе — «гармонии будда-полей», в переводе Шопена — «чудесные устройства в моей сфере деятельности») относятся к созданию бодхисаттвами причин их будущих полей будд.

51 В санскритском издании Конзе это переведено как «личностное бытие», как и в следующем абзаце — слово «тело»

(санскр. *kaṃ*; тиб. *lus*). Однако в начале этого абзаца используется санскритское слово *kaṃ* («...если, например, тело существа стало таковым, стало таким, большим, как Сумеру...»).

52 В санскритском издании Конзе сказано *arocayami te Subhuti prativedayami te*, что он переводит как «это я объявляю тебе, Субхути, я хочу, чтобы ты это знал» — оба предложения от первого лица. Однако во всех четырёх тибетских изданиях, используемых для данного перевода — *rab 'byor, khyod mos par bya, khyod kyis khong du chud par bya'o*, где вторая фраза переводится как «ты должен понять». Первую фразу можно перевести как «я объявляю тебе», если предположить, что тибетское слово *mos* («оценивать» или «верить») — в действительности *smos* («упоминать» или «объявлять»), поскольку одним из санскритских аналогов *smos* является *arocayati* (см. Lokesh Chandra, p. 1882). Ещё больше усложняет всё то, что в комментарии Камалашилы (стр. 233а) стоит: *mos par bya zhes bya ba ni 'dod pa ste, mos pa bskyed par bya'o khong du chud par bya'o zhes bya ba ni rtogs par bya ba ste shes rab bskyed do zhes bya ba'i tha tsig go / 'di la snga ma ni phyi ma'i 'bras bu'o / yang na phyi ma ni snga ma'i bshed pa'o / bshed ces bya ba ni sgra'o / wang dag par bstan zhes bya ba ni 'dod pa ste mos par bskyed pa'i don to*.

53 В издании Lhasa Zhol, в отличие от трёх остальных тибетских изданий и санскритского издания Конзе, переведено: «...мировые системы равны песчинкам в реке Ганг». Поскольку этот вариант, видимо, не учитывает непосредственно предшествующий развёрнутый пример, здесь, в силу предположительной ошибки при переписывании, использованы варианты других текстов.

54 «Истинным храмом» (тиб. *mchod rten du gyur*; санскр. *caityabhuta*).

55 Издания Lhasa Zhol и Tog Palace, а также комментарий Камалашилы (стр. 233b) сходятся в этом списке. В издании Lanchou и малом тексте: «...любой, кто берёт это учение Дхармы, записывает, заучивает, держит, читает, понимает и как следует принимает во внимание...».

56 В изданиях Lhasa Zhol и Tog Palace это сформулировано не так, как в издании Lanchou и малом тексте. Первый вариант

соответствует приведённому выше переводу (*sa phyogs de na ston pa yang bzhugs te, bla ma'i gnas gzhan dag kyangs gnas so*). Второй можно перевести как «в том месте на земле пребывает либо Учитель, либо некий другой подобный гуру» (*sa phyogs de na ston pa'm, bla ma lta bu gang yang rungs bar gnas so*).

57 С этого места начинается гильгитский фрагмент.

58 В изданиях Lhasa Zhol и Tog Palace — «тридцать два признака Татхагаты», в то время как в изданиях Lanchou, малом и санскритском — «тридцать два признака великого существа».

59 В изданиях Lanchou и малом: «Если кто-то, взяв лишь одну гатху из четырёх строк этого учения Дхармы, правильно преподаст её другим...». Текст гильгитского фрагмента в этом абзаце соответствует изданиям Lhasa Zhol и Tog Palace. Перевод Конзе: «Господин: и опять же, Субхути, допустим, женщина или мужчина день за днём отрекаются от всего, что имеют, от всего, чем являются, столько раз, сколько песчинок в реке Ганг, и если они будут отречься от всего, что имеют, и от всего, чем являются, столько же калып, сколько песчинок в реке Ганг — но если кто-то другой, взяв из этого учения Дхармы всего одну гатху из четырёх строк, покажет и прояснит её другим...». В этом его переводе смешаны между собой элементы из других текстов.

60 Формулировка в изданиях Lanchou и малом отличается: «сколько бы Татхагата ни проповедовал это учение Дхармы...». Комментарий Камалашилы (стр. 236b) соответствует этой формулировке, и в нём указано, что «сколько бы» означает «разъяснить бодхисаттвам сколькими способами, сколько заслуживает разъяснение».

61 Несмотря на то, что в обоих изданиях Lhasa Zhol и Tog Palace — «ценить» (тиб. *mos pa*), в двух других тибетских изданиях, в комментарии Камалашилы (стр. 237b), а также в гильгитском санскритском фрагменте — «удивительный» (тиб. *ngo mtsar*, санскр. *acharya*), а в санскритском издании Конзе переведено как «трудный» (санскр. «*duskara*»).

62 Хотя Шопен отмечает, что в гильгитском фрагменте — «злой царь» (санскр. «*kaliraja*»), во всех четырёх тибетских изданиях, как и в санскритском издании Конзе, — «калиюга».

[Однако в «Джатаке о терпении», в которой идёт речь о неодолимом терпении Бодхисаттвы, ставшего позднее Буддой, говорится о царе Калинга или царе Калинги. — Прим. корректора.]

63 Санскр. «osi».

64 Числительные «десять миллионов» (санскр. koti, тиб. bye ba) и «сто миллионов» (санскр. niyuta, тиб. khrag khrig) обычно используются для обозначения громадных чисел.

65 В изданиях Tog Palace, Lanchou и малом здесь вставлена дополнительная фраза (хотя она отсутствует в издании Lhasa Zhol и в санскритском издании Конзе): «Нужно понимать, что так же немисливо и созревание этого».

66 Тиб. mchod rten, санскр. caitya (caitabhuta). Санскритское слово «ступа» также переводится тем же тибетским словом mchod rten, но в санскритском тексте — caitya. Выше в тексте фраза mchod rten du gyur была переведена как «истинный храм». Здесь тибетская фраза mchod rten lta bur 'gyur го переведена как «станет подобным храму».

67 «Мучиться» (тиб. mnar ba, санскр. paribhuta). Конзе переводит санскритское paribhuta как «униженный», а Шопен — как «осмеянный». Однако Апте (р. 982) определяет paribhuta как «1. Повластный, покорённый. 2. Пренебрегаемый, ущемлённый». Тибетское mnar ba также в целом означает пытку или нестерпимую боль. В тибетском комментарии Чоне Драгпы (стр. 119—120) перечисляются «разнообразные болезни и ссоры, споры, обнажение пороков и связей, избиение и пр.». Шопен указывает (прим. 11, стр. 137), что «неблагая карма может быть уничтожена вследствие оскорблений со стороны других за принятие определённой практики или положения», но общая позиция, судя по всему, состоит в том, что неблагая карма устраняется разнообразными страданиями.

68 В изданиях Lhasa Zhol и Tog Palace — «запредельно», что соответствует санскриту. В изданиях Lanchou и малом — «перед».

69 В изданиях Lhasa Zhol и Tog Palace — mi rod; в изданиях Lanchou и малом — nye bar mi 'gro. Обе фразы могут быть переводами санскритского poraiti — «приблизиться».

70 Тиб. yang dag pa de zhin nyid, санскр. bhuta-tathataya.

71 В изданиях Lhasa Zhol и Tog Palace, а также в гильгитском фрагменте — так же, как и в данном переводе. В издании Lanchou и малом, а также в одном из нескольких санскритских изданий, с которыми сверялся Конзе (Partiger) есть дополнительная фраза «или проповедана».

72 В изданиях Lanchou и малом — «существо, наделённому человеческим телом».

73 «Так же» здесь означает «его нельзя назвать “бодхисаттвой”». См. Шопена (п.15, р.138).

74 В изданиях Lhasa Zhol и Tog Palace, а также в гильгитском фрагменте слово «бодхисаттва» повторяется дважды. В изданиях Lanchou и малом, как и в санскритском издании Конзе за словом «бодхисаттве» следует «махасаттвой».

75 «Различные мысли» (санскр. nanabhavae, тиб. bsam pa tha dad pa) Конзе переводит как «многообразные», а Шопен — как «разнообразные», но в тибетском переводе санскритское bhavae — это «мысли» или «наклонности» (тиб. bsam pa).

76 В трёх других тибетских текстах — «объяснённую» (тиб. bshad pa). В «Текстовом примечании к тому 9b» (стр. 117, прим. 6) Шопен, похоже, реконструирует санскритское «объяснение» (санскр. (bhasyama)nae) и цитирует несколько изданий, в которых приведён санскритский эквивалент «объяснения». Конзе опускает глагол.

77 В текстах Lhasa Zhol и Tog Palace — просто «это» (тиб. de), в то время как в Lanchou и малом текстах — «для этого» (или «там») (тиб. de la). В издании Конзе и гильгитском фрагменте — санскритское tatra («для этого» или «там»).

78 В Lanchou и малом текстах противоположная последовательность, т.е. «не наблюдаемая и не существующая».

79 В Lanchou и малом текстах — «неравнозначности и равнозначности там не существует», но в санскритском издании Конзе и в гильгитском фрагменте — «только для этого вообще не существует равнозначности» (санскр. na tatra kiecid visamas).

80 В Lanchou и малом текстах — «вступили на ложный путь» (тиб. log pa'i lam du zhugs pa ste), но в текстах Lhasa Zhol

и Tog Palace — «неверно вступили, отбросив» (тиб. log par srong bas zhugs pa ste), что соответствует санскриту в издании Конзе и в гильгитском фрагменте (mithya-prahana-prasota).

81 Санскритское слово дхармата (тиб. chos nyid) указывает на природу дхарм, или явлений. Здесь оно означает абсолютную природу явлений, а не просто относительную природу или учение (согласно переводу Конзе и Шопена).

82 В тибетском комментарии Чоне Драгпы (стр. 141) сказано: «Причина невидения (в первой школе) необходимости рассматривать Дхармакаю будд, природное тело, как тело абсолютной природы (дхармату) — и тела проводников, будд, дхарматы, абсолютной истины, не является объектом осознания, связанного цеплянием за истинность, поскольку Дхармакаю нельзя познать таким осознанием». См. также обсуждение этого вопроса в комментарии Камалашилы (стр. 259а—b).

83 Санскр. kasyacid dharmasya vinasae prajñapta uccedo va (veti), тиб. chos la la zhig rnam par bshig gam, chad par btags pa.

84 В тексте Lhasa Zhol — «бессамостными и нерождёнными», как и в санскритском издании Конзе (niratmakesv anutpattikesu). В гильгитском фрагменте — просто «бессамостными» (niratmakesu), а «нерождёнными» опущено. Lanchou и малый текст согласуются с изданием Lhasa Zhol в «бессамостными и нерождёнными», но в них мы читаем (материал в скобках — из комментария Чоне Драгпы, стр. 143): «...если любой бодхисаттва (непосредственно постигнет смысл) бессамостного, (опираясь на это) учение Дхармы (текста о запредельной мудрости) и достигнет (великого) терпения в отношении (феномена) нерождённости...».

85 «Субхути, обретай, не цепляйся ошибочно» (тиб. rab 'byor, yongs su gzung mod kyī, log par mi gzung ste; санскр. parigrahitavyae nograhitavyae). С санскрита буквально: «должно быть обретено, Субхути, не должно быть ухвачено».

86 В Lanchou и малом текстах — «знать» (тиб. shes).

87 Хотя в Lanchou и малом текстах — «написав» (тиб. bris), в изданиях Lhasa Zhol и в Tog Palace — «взяв» (тиб. blang), что соответствует санскритскому изданию Конзе и гильгитскому фрагменту (санскр. udgoḥya). Более того, в комментарии Ка-

малашилы (стр. 265b) объясняется, что «взяв» (тиб. blang) означает «чтение в начитывании» (тиб. blangs nas zhes bya ba ni kha ton du bkhlags pa'o).

88 «Старейший» (санскр. sthavira, тиб. gnas brtan).

89 В трёх остальных тибетских текстах — «те бхикшу, те бодхисаттвы...».

90 Упасаки и упасики — миряне и мирянки, принявшие пожизненные обеты практикующего мирянина. Послушников и послушниц можно отнести к категории полностью посвящённых монахов и монахинь — бхикшу и бхикшунь.

70. **Колофон** был найден в каталоге издания Lhasa Zhol собрания тибетских переводов Слова Будды (bka' 'gyur). В указателе ACIP (Advisory Council on the Intellectual Property) сказано, что издание Lhasa Zhol было составлено в 1934 году по просьбе Тринадцатого Далай-ламы. Тем не менее, отдельные тексты в издании Lhasa Zhol были переведены ранее, в различные периоды времени. Полностью Колофон гласит: «Со стр. 215, фронтальная сторона (до стр. 235, задняя сторона), “Запредельная мудрость из трёх сотен строф”, или “Ваджрное отсечение”. Один раздел (bam bo). Составлена с доработкой перевода индийского настоятеля Силендры Бодхи и Еше Де по новым языковым стандартам».

#### **Колофон к тексту Lhasa Zhol91**

Составлена с доработкой перевода индийского настоятеля Силендры Бодхи и Еше Де согласно новым языковым нормам.

#### **Колофон к переводу на английский язык**

Этот перевод «Сутры ваджрного отсечения» основан на тексте тибетского издания Lhasa Zhol, который был сравнен с разнообразными другими тибетскими печатными изданиями, а также с санскритскими вариантами. Кроме того, были приняты во внимание несколько более ранних превосходных переводов сутры на английский язык.

Перевод был завершён 22 марта 2002 г. в тибетском буддийском медитационном центре «Чандракирти», близ Нель-

сона, Новая Зеландия, гелонгом Тхубтеном Цхульtrimом (американский буддийский монах Джордж Чуринофф).

Первое доработанное издание, включающее в себя мелкие исправления переводчиком, вышло в июне 2007 г.

### ПРАКТИКА [36]

#### *Читайте практику Будды Медицины*

#### *Колофон*

«Садхану Будды Медицины», переведённую ламой Тхубтеном Сопы Ринпоче, отредактировал и подготовил к изданию дост. Тхубтен Гьяцо (Эдриан Фелдманн) в 1982 г. Впервые она вышла в свет в 1982 году в издательстве «Уиздом пабликейшнс». Слегка отредактирована и подготовлена к изданию Образовательной службой ФПМТ в 2001 г. дост. Констанс Миллер. Дорабатывалась в марте 2002 г., январе 2004 г., июле 2005 г., январе 2007 г.

### ПРАКТИКА [38]

#### *Медитируйте на тонглен: даяние и принятие*

#### *Колофон*

Отрывок из книги «Абсолютное исцеление, сила сострадания» (Ultimate Healing, the Power of Compassion) ламы Сопы Ринпоче, «Уиздом пабликейшнс». Редактор Кендалл Магнуссен, Образовательная служба ФПМТ, июнь 2003 г.

### ПРАКТИКА [49]

#### *Очищайтесь практикой простираний перед Тридцатью пятью Буддами покаяния*

### ПРИМЕЧАНИЯ

91 Пять тяжелейших злодеяний — убийство отца, убийство матери, убийство архата, внесение раскола в буддийскую Сангху и причинение вреда Будде — называют «непрерываемыми», потому что, если накоплена эта неблагая карма, сразу после смерти, без «перерыва» длиною в другую жизнь, существо перерождается

ся в восьмом по порядку нижайшем из горячих адов, самом невыносимом, в котором испытывает наиболее тяжкие страдания. Пять «почти непрерываемых карм/деяний» — это совокупление с собственной матерью, достигшей архатства, убийство бодхисаттвы, которому было суждено стать буддой в той самой жизни, убийство архата Хинаяны помимо любого другого из тех, кто пребывает в обретении плода архатства, кража имущества Сангхи и разрушение ступы или монастыря из ненависти.

92 Во время получения посвящения высшей тантры в рамках колесницы Тайной мантры ученик даёт клятву, т.е. связывает себя самаей. После этого он должен соблюдать множество заповедей. Это касается не только обязательного начитывания садханы или мантр особого божества, посвящение в которое он получил.

93 Согласно автору, это относится к монашеской Сангхе, к тем, кто соблюдает обет безбрачия. Буквально здесь сказано: «те, кто вершит деяния, подобные совершенным», что означает, что поведение монаха или монахини согласуется с достижением просветления. Эта фраза также может указывать на ваджрных братьев и сестёр — тех людей, вместе с которыми мы получили посвящение.

94 Отказ от святой Дхармы — тяжелейшая неблагая карма, хуже разрушения любого священного предмета — статуи, ступы, писания — в этом мире.

95 Это тяжелейшая неблагая карма осуждения святых существ, арья или благородных: обладателей мудрости, непосредственно постигающей пустоту, и достигших путей видения, медитации и более-не-учения.

96 Подумайте: «Я буду воздерживаться от всех [проступков], от которых смогу отказаться. От тех, которые мне крайне трудно отбросить, буду воздерживаться один день, один час, даже одну минуту или секунду». Дайте такое обещание, но удостоверьтесь в том, что вы способны его сдерживать, чтобы не солгать полю заслуг. Сила ограничения — это последняя из четырёх противоборствующих сил. Необходимо развить все четыре силы в их полноте: силы Прибежища, сожаления, противоядия и ограничения.

**Колофон**

Текст «Простирания перед Тридцатью пятью Буддами покаяния» основан на изначальном переводе, сделанном ламой Сопой Ринпоче, отрывке из брошюры под названием «Раскаяние бодхисаттвы в нравственных проступках» («The Bodhisattva's Confession of Moral Downfalls»), монастырь Копан, Непал. Изначально переработали и отредактировали досточтимые Тхубтен Дондруб, Джордж Чуринофф и Констанс Миллер, Образовательная служба ФПМТ, 2000 г. Дополнительные исправления были внесены согласно наставлениям ламы Сопы Ринпоче, данным во время затворничества по Митругпе в «Центре Митругпа», Вермонт, США, в августе 2002 г.

Строфы о мотивации, визуализации и медитация были составлены дост. Сарой Трешер согласно наставлениям ламы Сопы Ринпоче. Дополнительная редактура и корректура внесены дост. Гьялтенем Миндролом, Образовательная служба ФПМТ, ноябрь 2005 г. Правка макета и другая полиграфическая корректура внесены Образовательной службой ФПМТ в марте 2010 г.

Заголовок «Раскаяние бодхисаттвы в нравственных проступках» вначале был изменён на «Раскаяние в проступках перед Тридцатью пятью Буддами» по просьбе ламы Сопы Ринпоче в апреле 2003 г., и в конечном итоге был утверждён нынешний заголовок. Первую строку «Молитвы Прибежища» перевёл дост. Стив Карлиер в ноябре 2005 г.

«Общая исповедь» основана на переводе Гленна Муллина, с некоторыми исправлениями, внесёнными ламой Сопой Ринпоче. Слегка отредактировано дост. Сарой Трешер и Кендалом Магнуссеном, Образовательная служба ФПМТ, январь 2003 г. Строка «был неуважителен к моим друзьям, живущим в монастыре» была изменена согласно устным наставлениям ламы Сопы Ринпоче в октябре 2005 г.

**ПРАКТИКА [50]**

***Очищайтесь практикой Ваджрасаттвы и четырёх противодействующих сил***

**Колофон**

Это учение дал лама Сопа Ринпоче в ходе затворничества по Ваджрасаттве в «Земле Будды Медицины», Сокол, Калифорния, США, 1999 г., и затем его доработал в Нью-Йорке в ноябре 1999 г. Редактор Николас Рибуш. Слегка отредактировала для включения в сборник «Сущностные буддийские молитвы» («Essential Buddhist Prayers», Vol 2), дост. Констанс Миллер, Образовательный отдел ФПМТ, 2001 г.

**ПРАКТИКА [52]**

***Очищайтесь кратким подношением Цог***

**Колофон**

В эти времена упадка [есть люди, подобные] горе Меру, [когда речь идёт о] принятии [на себя] обязательств, но подобные крошечным атомам, [когда речь идёт о] практике. Поэтому, ради очищения разнообразных нарушенных обязательств и для того, чтобы порадовать славного святого гуру, я, Тхубтен Сопа, именуемый перерожденцем, с великой радостью написал это в первые дни Нового года Древесного Тигра.

Также пусть благодаря этому учения победоносного Лосанга [Драпы] сохранятся на долгие времена!

Дополнительная ПРАКТИКА благословения цог была взята из «Тантрического подношения пищи» Кирти Ценшаба Ринпоче.

**ПРАКТИКА [53]**

***Очищайтесь подношением цог Гуру Ваджрасаттве от ламы Еше***

**Колофон переводчика**

Текст был переведён с любезной помощью ламы Тхубтена Сопы Ринпоче и дост. Кончога Еше и отредактирован Джонатаном Ландоу.

**Изначальный колофон и посвящение заслуг**

В особый день даков и дакинъ — в двадцать пятый день одиннадцатого месяца года Железного Петуха (19 января 1982 г.) — дост. лама Еше написал это подношение цог Херуке Ваджрасаттве для пуджи, которую предстояло провести в Бодхгае, Индия, под деревом бодхи международному собранию Сангхи и учеников-мирян, с совместным совершением сотен и тысяч подношений. Эту пуджу поднёс итальянский гелонг Тхубтен Доньо, ученик с непревзойдённым пониманием сутрического и тантрического путей к просветлению и нерушимой преданностью учениям Будды Шакьямуни, внешне украшенный шафрановыми одеяниями, а внутренне — тремя сводами обетов.

Это подношение цог было написано с молитвой о том, чтобы вся Сангха десяти сторон света наслаждалась гармонией между собой, хранила предписания чистой нравственности и осуществила три высшие практики, тем самым став искусными проводниками, оказывающими великую помощь всем существам.

Оно посвящается быстрому возвращению нашего великого гуру, обладавшего несравненной и невыразимой добротой, Кьябдже Триджанга Дордже Чанга. Ради блага всех живых существ, наших матерей, да будем мы неразлучны с этим великим гуру на всём пути к просветлению!

Более того, отмечалось, что сегодня во многих странах — например, в Тибете — те, чья жизнь не вступает в противоречие с тремя сводами обетов — пратимокши, бодхичитты и тантры, даже не считаются людьми! Однако даже в такие времена крайнего упадка остаётся множество удачливых практикующих, и очень важно, чтобы у этих йогингов и йогинь был такой метод, как эта ПРАКТИКА Ваджрасаттвы, которая достаточно мощна, чтобы способствовать достижению высшего осуществления вместиорождённого великого блаженства и пустоты. Этот глубокий метод лёгок и прост для практики, помогает создать великое накопление заслуг и уничтожить все дурные последствия нарушений клятв и самай.

Это настолько мощный метод, что, как отмечали многие ламы традиции гелуг, чтением мантры Ваджрасаттвы можно очистить даже нарушения коренных тантрических обетов. Соответственно, нужно понимать, что нет настолько тяжкого проступка, чтобы его нельзя было бы очистить практикой Ваджрасаттвы.

Итак, по всем этим причинам, данное подношение цог сочинил йогин Ваджрасаттвы и последователь учений Гуру Будды Шакьямуни, бхикшу Муни Джняна.

**ПРАКТИКА [64]**

**Читайте «Царь молитв»**

**Колофон**

Таким образом, «Необычайное устремление практики Самантабхадры», также известное как «Царь молитв», из главы «Гандавьюха» «Аватамсака-сутры» (в переводе Джинамитры, Сурендрабодхи и Еше Де, ок. 900 г. н.э.) завершено. Сравнил тибетский перевод с санскритом и доработал Лоцава Вайрочана. На английский язык перевела Джесси Фентон в Сиэтле, Вашингтон, в 2000 г. по просьбе её наставницы дост. Тхубтен Чодрон, опираясь на комментарий «Украшение, разъясняющее высшее намерение Самантабхадры» (‘phags pa bzang po spyod pa’i smon lam gyi rnam par bshad pa kun tu bzang po’i dgongs pa gsal bar byed pa’i rgyan) Джангья Ролпей Дордже, и после прояснения множества трудных положений добрейшим Кхенсуром Ринпоче Кончогом Церингом из монастыря Ганден.

**ПРАКТИКА [65]**

**Читайте Главу посвящения заслуг из «Бодхичарья-аватары» Шантидевы**

**Колофон**

Перепечатано с разрешения из книги «Шантидева. Путь бодхисатвы. Бодхичарья-аватара». Москва — Дхарамсала. Фонд «Сохраним Тибет!» 2012 г. Пер. Ю. Жиронкиной.

**ПРАКТИКА [66]**

*Читайте «Молитву о перерождении в Мире блаженства Будды Амитабхи»*

**Колофон**

Источник неизвестен. Слегка отредактировала дост. Констанс Миллер, Образовательная служба ФПМТ, апрель 1999 г. Доработано в июне 1999 г.

**ПРАКТИКА [68]**

*Читайте «Вплоть до состояния будды»*

**Колофон**

Перевёл геше Тхубтен Шераб, Таос, Нью-Мехико, США. Записал и слегка отредактировал Кендалл Магнуссен, Образовательная служба ФПМТ, июнь 2003 г. Окончательная редакция дост. Джоан Найселл.

**ПРАКТИКА [69]**

*Читайте «Ежедневную молитву бодхисаттве Майтрее, преподанную Буддой Шакьямуни»*

**Колофон**

Переводчик неизвестен. Слегка отредактировала дост. Констанс Миллер, Образовательная служба ФПМТ, апрель 2003 г.

**ПРАКТИКА [70]**

*Читайте «Молитву о статуе Майтреи»*

**Колофон**

Сочинил всеведущий наставник Гендун Друб. Переводчик неизвестен. Исправленное издание — Образовательная служба ФПМТ, июнь 1999 г., июнь 2004 г.

**ПРАКТИКА [71]**

*Читайте «Молитву о спонтанном блаженстве» Второго Далай-ламы Гендуна Гьяцо*

**Колофон**

Это молитвенное устремление, истинные слова об обретении превосходства, сочинил в монастыре Чокхор Гьел Гендун Гьяцо [Второй Далай-лама], монах, распространяющий Дхарму, по просьбе великой женщины-предводительницы Ньима Пэл, перерождения Бишвакармы (легендарного Царя искусств, разработавшего проект главного храма в центральной Лхасе). Перевёл геше Лхундруб Сопы для членов «Проекта Майтреи», Сингапур, февраль 1998 г. Доработано в июне 2004 г.

**ПРАКТИКА [81]**

*Практика пховы Амитабхи от ламы Еше*

**Колофон**

Этот технический метод осуществления был составлен 3 февраля 1981 года в затворническом центре «Тушита», Маклеодгандж, Дхарамсала, Индия, ламой Еше в соответствии с писаниями и устной линией передачи. Это было сделано по просьбе гелонга Стефано Пиовелла. Отредактировал Нгаванг Чоток.

**ПРАКТИКА [83]**

*Практикуйте огненную пуджу Дордже Кхадро*

Перевели лама Тхуптен Сопы Ринпоче, дост. Джампа Зангпо и дост. Тхубтен Доньо (Ник Рибуш) в 1975 году под руководством ламы Тхубтена Еше. Впервые опубликовано в Катманду, Непал, «Международным институтом Махаяны». Слегка отредактировала дост. Констанс Миллер, Образовательная служба международного офиса ФПМТ, декабрь 1998 г. Исправленное издание — июль 2001 г.

## СПИСОК ТЕРМИНОВ

**Ад.** См. низшие миры.

**Амитабхи,** чистая земля. См. Мир блаженства.

**Арья бодхисаттва** (санскр. «высшая/благородная пробуждающаяся личность»). Последователь пути Махаяны, непосредственно постигший пустоту. См. медитация; свершение.

**Архат** (санскр. «уничтожитель врага»). Здесь указывает на практикующего Хинаяну, который, прекратив своё страдание и его причины, достиг освобождения от сансары. См. пустота.

**Безначальность.** Все виды сознания, а также четыре элемента, составляющие материальный мир, подчинены закону причинно-следственной взаимосвязи — момент сознания или материи порождён предшествующим моментом того же сознания или той же материи и поэтому не может иметь первый, беспричинный момент существования или начало. См. карма.

**Беспокоящие мысли.** См. омрачения.

**Боги и полубоги.** Обитатели двух высших из шести сфер мира желаний, которые испытывают блаженство, и их тела созданы из света; плод добродетельной кармы. Богами также могут быть обитатели миров форм и без форм. См. сансара.

**Бодхгайя.** Городок в штате Бихар на севере Индии, построенный вокруг места, где Будда Шакьямуни достиг просветления; основная святыня буддистов всего мира.

**Бодхисаттва** (санскр. «пробуждающаяся личность»). Тот, кто обрёл бодхичитту. См. Махаяна.

**Бодхичитта** (санскр. «ум пробуждения»). Непроизвольное и постоянно присутствующее в уме бодхисаттвы стремление 1) приносить только благо другим и 2) никогда не отказываться от совершенствования своего ума и достижения состояния будды только ради блага других. В тантре также означает «тонкие капли». См. сострадание; Махаяна.

**Божество. Будда.** Термин, используемый в Ваджраяне

для пробуждённого существа, такого как Ваджрасаттва, Будда Сострадания или Амитабха.

**Будда** (санскр.). Пробуждённое существо. Тот, кто достиг пробуждения. При написании с большой буквы указывает на Будду Шакьямуни. См. бодхичитта; божество; Махаяна.

**Будда Шакьямуни** (563-483 гг. до н.э.). Четвёртый из тысячи будд-основателей этой эпохи, Будда родился царевичем клана шакьев на севере Индии, отрёкся от своего царства, достиг пробуждения в возрасте тридцати пяти лет и затем учил пути к освобождению и просветлению вплоть до своей кончины в возрасте восьмидесяти лет.

**Ваджрайогини.** Женское божество, олицетворение избавления от привязанности. См. Херука; Ваджраяна.

**Ваджраяна** (санскр.). Тантра. Более высокий из двух стадий махаянского пути к просветлению. См. Хинаяна; Парамитаяна.

**Великое сострадание.** См. сострадание.

**Ветры.** Согласно Ваджраяне, энергия воздуха, протекающая по каналам в теле, позволяющая телу функционировать; связана с различными уровнями ума — как говорится, последние «едут верхом на ветрах»; вместе с каналами и каплями образует тонкое тело. См. наитончайшее тело и наитончайший ум; грубое тело и грубый ум.

**Восемь бодхисатв.** Близкое окружение Будды Шакьямуни: Манджушри, Ваджрапани, Авалокитешвара, Кшитигарбха, Ниварана Вискамбини, Акашагарбха, Майтрея и Самантабhadра.

**Восемьдесят предрассудков.** Список различных концептуальных состояний ума, которые растворяются в ходе последних четырёх из восьми этапов процесса умирания.

**Всеведение.** См. будда; просветление.

**Высшая тантра.** Четвёртый и высший класс тантры, состоящий из стадий порождения и завершения.

**Гелуг** (тиб.). Одна из четырёх основных традиций тибетского буддизма, основанная ламой Цонкапой в начале XV века; остальные три — ньингма, кагью и сакья.

**Ген Джампа Вангду.** Один из гуру автора данной книги, который находился в медитации после кончины в Дхарамсале, Индия, в 1984 г.

**Геше.** (тиб., «духовный друг»). Этот титул присваивают выпускникам 20-25-летней программы обучения философии и психологии в гелугпинском монастыре. См. лама Цонкапа.

**Геше Лхундруп Сопа** (1923-2014 гг.). Один из гуру автора данной книги, который в 1967 году поступил на факультет программы изучения буддизма в университете Висконсина, Мэдисон, США, и в 1975 году основал буддийский центр «Олений парк» в Орегоне, Висконсин.

**Гнев.** Отвращение. Омрачение, которое преувеличивает неприятные качества человека, предмета, события и т.п. и возникающее, когда привязанность не удостоивается желаемого. См. мотивация; недобродетельные мысли.

**Голодный дух.** Ненасытный дух. См. низшие миры.

**Грубое тело и грубый ум.** Кровь, кости, органы чувств и пр., составляющие тело человека или животного, которые служат основой грубого ума; пять видов чувственного сознания и грубый уровень концепций. См. наитончайшее тело и наитончайший ум; тонкое тело; тонкий ум.

**Гуру** (санскр.). Духовный учитель. На тибетском языке — лама. См. преданность гуру.

**Гуру-Будда.** Гуру, которого его ученик видит в облике будды. См. преданность гуру.

**Гуру-Три Драгоценности.** Будда, Дхарма и Сангха, воплощённые в гуру.

**Гухьясамаджа.** Мужское божество, воплощение избавления от гнева. См. Ваджраяна.

**Гьелинг.** Тибетский духовой инструмент, который используется в основном во время религиозных церемоний.

**Дамару.** Ручной барабанчик небольшого размера, который используют практикующие Ваджраяну.

**«Дарование дыхания несчастным».** Краткое произведение Кусали Дхарма Ваджры, в котором содержатся наставле-

ния, как помогать во время умирания. Все эти наставления объясняются автором данной книги.

**Девачен.** См. Мир блаженства.

**Держатель трона Ганден.** Титул главы традиции гелуг тибетского буддизма.

**Десять добродетелей.** Действия воздержания от: 1) убийства; 2) воровства; 3) половой распущенности; 4) лжи; 5) грубой речи; 6) клеветы; 7) пустой болтовни; 8) алчности; 9) злонамеренности; 10) ложных взглядов.

**Двенадцать деяний будды.** Существуют различные версии двенадцати деяний, которые, как считается, совершают все будды. Данная версия позаимствована из «Praise the Lord, Our Teacher, By Way Of His Twelve Deeds» — текста, относящегося к тибетскому собранию комментариев «Тенгьюр». Они таковы: 1) вошёл в утробу матери; 2) родился в Лумбини; 3) стал знатоком искусств и участвовал в юношеских играх; 4) принял на себя управление царством и имел свиту наложниц; 5) разочаровался в сансарическом существовании и оставил жизнь домохозяина; 6) практиковал аскезу в течение шести лет; 7) отправился к дереву бодхи и под ним достиг полного просветления; 8) повернул колесо Дхармы; 9) подчинил мар; 10) сотворил чудеса в Шравастии; 11) ушёл в нирвану в Кушиннагаре; 12) явил мощи в восьми частях.

**Добродетельная карма.** Благая карма. Действие тела, речи или ума, побуждаемое положительной мотивацией и приводящее к счастью. См. карма.

**Добродетельная мысль.** Благая мысль. Добродетельное состояние ума, такое как любовь, доброжелательность, сострадание и пр. См. мотивация.

**Дух.** См. низшие миры.

**Дхарма** (санскр.). Здесь означает учение Будды; Вторая из Трёх Драгоценностей.

**Его Святейшество Далай-лама.** Нынешний Далай-лама, Тензин Гьяцо, который родился в 1935 г. Четырнадцатый в этой линии лам-перерожденцев, почитаемый как проявле-

ние Будды Сострадания; духовный и, вплоть до 2011 года, когда он подал в отставку, политический глава Тибета.

**Желание.** См. привязанность.

Живое существо. По-тибетски сем чен, «обладающий умом». Указывает на всех существ, за исключением будд.

**Зависимое происхождение.** Каждый феномен существует — «происходит» — в зависимости от: 1) причин и условий (только непостоянные феномены); 2) своих частей и, на самом тонком уровне, 3) ума, дающего им обозначения в зависимости от их частей, и, следовательно, пуст от самобытия; способ существования вещей на относительном уровне. См. пустота; карма.

**Загрязнения.** См. омрачения.

**Запредельное недвойственное великое блаженство-пустота.** В практике Ваджраяны — ум великого блаженства, постигающий пустоту.

**Защитники.** Мирские или просветлённые существа, охраняющие буддизм и практикующих буддизм.

**«Земля Будды Медицины».** Затворнический центр ФПМТ в Соке, Калифорния.

**Иллюзия.** Говорится, что всё подобно иллюзии: не иллюзия, но подобие иллюзии, не имеет самобытия, но, тем, не менее, функционирует. См. зависимое происхождение; пустота; неведение.

**Иллюзорное тело.** Тонкое тело из ветра, напоминающее божество; причина обретения тела божества. См. высшая тантра; йогини и йогини.

**Истинное бытие.** См. самобытие.

**Йогини и йогини** (санскр.). Практикующие Ваджраяну мужского и женского пола, достигшие свершений. См. медитация.

**Каналы.** Согласно Ваджраяне, в теле 72 000 каналов, где основным является центральный канал, который, вкуче с ветрами и красной и белой каплями, составляет т.н. «тонкое тело». См. ясный свет; процесс умирания; чакры.

**Капли.** Согласно Ваджраяне, это красная и белая тонкая жидкая энергия, которая протекает по каналам в теле; красная преобладает в пупочной чакре, а белая — в макушечной чакре. Вкуче с каналами и ветрами составляет «тонкое тело»; также называется красной и белой бодхичиттой. См. неразрушимая капля; тонкий ум.

**Карма** (санскр.). Составное действие, действие, намерение. Намерение, побуждаемое мотивацией что-либо сделать или сказать, влекущее за собой действие тела или речи. Эти поступки оставляют в уме семена или отпечатки, которые, если их не устранить, в будущем приведут к: 1) тому или иному перерождению в сансаре; 2) привычке продолжать совершать это действие, говорить подобные слова или так мыслить; 4) пребыванию в соответствующей среде. В вольном толковании означает природный закон причинно-следственной взаимосвязи — т.е. что неблагая карма приводит к страданию, а благая к счастью, — который проявляется в уме и жизни всех живых существ. См. неблагая карма; реинкарнация; добродетельная карма.

**Кармические видимости.** То, как вещи, люди, события и пр. являются живым существам — как приятные, неприятные и пр., — в зависимости от совершенных ими в прошлом действий; здесь, в частности, указывают на видимости во время умирания.

**Кирти Ценшаб Ринпоче** (1926-2006 гг.). Учёный и йогин, который жил в Дхарамсале, Индия; один из гуру автора данной книги.

**Копан,** монастырь. Монастырь, который в 1970 году основал гуру автора данной книги лама Еше в Непале, в 37 км к северо-востоку от Катманду, где в настоящее время около 350 монахов изучают в полном объёме предметы гелугпинских монастырей, таких как Сера Дже, одно из отделений монастыря Сера, филиалом которого он является. В его находящемся неподалёку «сестринском» монастыре Качо Гхакбил 350 монахинь следуют той же программе обучения, а в Сарнатхе, Индия, недавно был учреждён филиал, в котором проживают двадцать монахинь. Кроме того, в течение года в монастыре

Копан проводятся курсы для посетителей из других стран, включая ежегодный «ноябрьский» курс под руководством автора данной книги, первый из которых состоялся в 1970 году.

**Коренное неведение.** См. неведение.

**Кхуну Лама Ринпоче** (1894-1977). Лама-мирянин, известный своей бодхичигтой.

**Лавудо Лама.** Автор данной книги является признанным перерождением первого Лавудо Ламы (1864-1946 гг.), Кунсанга Еше, который медитировал в непальском регионе Соло Кхумбу.

**Лама.** См. гуру.

**Лама Еше** (1935-1984 гг.). Лама Тхубтен Еше; гуру автора данной книги с четырнадцати лет. Родился в Тибете и с детства обучался в монастыре Сера Дже в Лхасе; бежал в изгнание в 1959 году и поселился в Катманду, Непал, в 1969 году. В 1975 году основал ФПМТ после того как вместе с автором данной книги начал обучать Дхарме выходцев с Запада в монастыре Копан в 1970 г.

**Лама Цонкапа** (1357-1419 гг.). Учёный, йогин и учитель, основатель традиции гелуг тибетского буддизма; автор многих сочинений, включая «Ламрим ченмо».

**Ламрим** (тиб., постепенный путь). Путь к просветлению, который в своих трудах разъяснил лама Цонкапа. Учения Будды из раздела сутры, основанные на труде Атиши (982-1054 гг.) «Светильник на пути к просветлению», представленные в качестве курса обучения и практики в соответствии с тремя уровнями способностей: 1) существ с низшими способностями, побуждаемых желанием не переродиться в низших мирах; 2) существ со средними способностями, побуждаемых желанием более не переродиться в сансаре; и 3) существ с высшими способностями, побуждаемых желанием стать буддой. Последователи Хинаяны практикуют первые два уровня; последователи Махаяны — все три. См. «Ламрим ченмо».

**«Ламрим ченмо»** (тиб., «Большое руководство к этапам пути просветления»). Наиболее обширный комментарий ламы Цонкапы к ламриму.

**Линг Ринпоче** (1903-1983 гг.). Старший наставник Его Святейшества Далай-ламы и один из гуру автора данной книги.

**Мантра.** Санскритские слоги, которые произносятся в сочетании с практикой божества, являющиеся вербальным выражением качеств этого божества.

**Махаяна** (санскр.). Великая Колесница. Путь бодхисаттвы, цель которого — достижение просветления будды; включает в себя Парамитаюну и Ваджраяну.

**Медитация.** На тибетском языке — гом («привыкание»). Процесс привыкания ума к 1) добродетельному и 2) истинному. Существуют два вида формальных техник медитации (преподаваемых в Махаяне в качестве пятой и шестой из шести парамит): первый вид — безмятежность — направлен на достижение однонаправленного сосредоточения; второй вид — высшее проникновение (или мудрость), направлен на обретение постижения пустоты, побуждаемого этим сосредоточенным умом, проводящим точный логический анализ, например, зависимого происхождения. В Ваджраяне сосредоточение йогина на самом себе как на божестве объединено с постижением пустоты. Достичь свершений в любом из положений пути к просветлению можно, сочетая эти два вида медитации.

**Ментальное сознание.** Включает в себя мысли и эмоции, а также прочие ментальные факторы, тонкое сознание, наитончайшее сознание. См. пять видов чувственного сознания; поток ума.

**Ментальные факторы.** Такие состояния ума, как привязанность, гнев, любовь, намерение и пр., которые делятся на три категории — благие, неблагие и нейтральные. У человека возникают тысячи подобных состояний ума, хотя традиционно их насчитывают пятьдесят одно. См. пять психофизических совокупностей.

**Мир блаженства.** На тибетском — Девачен. На санскрите — Сукхавати. Чистая земля Амиитабхи.

**Мир желаний.** Мир перерождений в сансаре, который, в свою очередь, включает в себя шесть миров: миры богов и полубогов, людей, животных, духов (часто называемых «голодными духами», один из видов духов) и существ ада. См. миры форм и без форм; низшие миры; сансара.

**Миры.** См. сансара.

**Миры форм и без форм.** Два из трёх миров бытия в сансаре (третий — мир желаний), в которые существа попадают в результате глубокого медитативного погружения. См. сосредоточение; медитация.

**Мотивация.** Обычно означает намерение что-либо сделать или сказать; неблагая мотивация делает карму неблагодой и в результате приводит к страданию, в то время как благая мотивация делает карму благой и приводит к счастью. См. неблагая карма; добродетельная карма.

**Мудрость, основы и плода.** Пять видов мудрости основы — это естественные состояния ума, которые растворяются во время умирания; мудрости плода — это собственно свершения в сознании йогов и йогов.

**Нагарджуна** (83 г. до н.э. — 517 г. н.э.). Индийский учёный и тантрический адепт, рождённый около четырёхсот лет после Будды Шакьямуни и разъяснивший смысл учений Будды о пустоте.

**Наитончайшее тело и наитончайший ум.** Крайне тонкие тело и ум. Тончайший ветер, неразрывно связанный с тончайшим уровнем ума, который в момент зачатия в материнской утробе сливается с белой отцовской каплей и красной материнской каплей в неразрушимую каплю в сердечной чакре, где пребывает всю жизнь до тех пор, пока не оставляет тело в момент смерти и не переходит в следующую жизнь под воздействием созданной в прошлом кармы. См. ясный свет; процесс умирания; грубое тело и грубый ум; тонкое тело; тонкий ум.

**Неблагая карма.** Отрицательный поступок, отрицательная карма, недобродетельное действие, недобродетельная

карма. Сопровождается омрачениями — основной причиной страдания. См. очищение.

**Неблагое действие.** См. неблагая карма.

**Неведение.** основополагающее неведение, коренное неведение. Омрачение, которое цепляется за всё, включая «я», как за самосущее, чем порождаются привязанность и все прочие омрачения; коренная причина страданий сансары, устраняемая постижением пустоты. См. зависимое происхождение; иллюзия; освобождение; медитация.

**Недобродетельная мысль.** Отрицательное состояние ума, такое как гнев, зависть, высокомерие и пр. См. карма; ментальные факторы; мотивация.

**Неразрушимая капля.** Сущность соединённых белой и красной каплей, полученных от родителей при зачатии, размером с крошечную горошину с белой и красной половинками, которая сливается с наитончайшим умом и пребывает в самом центре сердечной чакры. См. наитончайшее тело и наитончайший ум.

**Нирвана** (санскр.). См. освобождение.

**Низшие миры.** Три из шести миров перерождений, относящихся к миру желаний: 1) мир животных; 2) мир духов (часто называемых «голодными духами», санскр. прета) — одного из видов духов; 3) мир существ ада. Следствие неблагодой кармы; каждый из этих миров характеризуется своими уровнями страдания. Считается, что подавляющее большинство всех живых существ обитает в низших мирах. См. перерождение; сансара.

**Низшие тантры.** Первые три из четырёх классов тантр — крия, чарья и йога. См. высшая тантра; Ваджраяна.

**Ньингма** (тиб.). Ньингмапа. Старейшая из четырёх традиций тибетского буддизма, учения которой исходят от Гуру Ринпоче, или Падмасамбхавы. См. гелуг.

**Обеты бодхисаттвы.** См. три свода обетов.

**Обеты личного освобождения** (санскр. пратимокша). Обеты отказа от причинения вреда другим, связанные

с уровнями практики Хинаяны. См. обеты бодхисатвы; тантрические обеты; три свода обетов.

**Омрачения.** Беспокоящие мысли, отрицательные мысли. Из трёх категорий состояний ума — положительных, отрицательных и нейтральных — отрицательные состояния всегда искажают, преувеличивают или приукрашивают всё, что они познают, но являются наносными и, следовательно, могут быть устранены. Наряду с кармой являются причиной сансары. См. гнев; привязанность; неведение; освобождение; недобродетельные мысли.

**Опоры чувственного восприятия.** См. пять видов чувственного сознания.

**Освобождение** (санскр. нирвана). Освобождение от сансары; освобождение от страдания и его причин. Достигается при устранении из ума омрачений и их отпечатков, препятствий освобождению, и тем самым уничтожаются причины сансары; цель практикующего Хинаяну. См. архат; пустота.

**Отвращение.** См. гнев.

**Отпечатки.** См. семена.

**Отречение.** Желание освободиться от сансары, основанное на понимании того, что счастье, получаемое от привязанности, имеет природу страдания, а страдание вызвано кармой и омрачениями.

**Очищение.** Ослабление отрицательных кармических отпечатков в уме, часто достигаемое такими практиками как четыре противоборствующие силы: сожаление, опора, противоядие и воздержание. См. неблагая карма.

**Пабонка Ринпоче** (1871-1941 гг.). Влиятельный гелугпинский лама из монастыря Сера в Лхасе, Тибет; основной гуру старшего и младшего наставников Его Святейшества Далай-ламы.

**Падмасамбхава.** Гуру Ринпоче. Его в середине VIII века пригласил из Индии в Тибет тибетский царь Трисон Децен; почитается тибетцами как основатель буддизма в Тибете.

**Панчен-лама Чокьи Гьялцен** (1570-1662 гг.). Первый Панчен-лама, автор множества сочинений, в том числе, «Гуру пуджи».

**Парамита.** См. Парамитаяна.

**Парамитаяна** (санскр. «Колесница совершенств»). Учения сутр Махаяны. См. Хинаяна; Ваджраяна.

**Перерождение.** См. реинкарнация.

**Полное просветление.** См. просветление.

**Посвящение.** Наделение силой. Передача от гуру к ученику практики божества, что наделяет ученика полномочиями выполнять его садхану. См. самайя; Ваджраяна.

**Поток ума.** Протяжённость сознания. Безначальная и бесконечная протяжённость сознания отдельных существ.

**Преданность гуру.** Уверенность в том, что гуру — это будда, божество, выражаемая в мыслях и поступках и формализованная в таких практиках, как «Гуру пуджа» и других практиках божеств.

**Прета.** См. голодный дух.

**Прибежище.** Искренняя опора на Три Драгоценности в качестве проводников на пути к просветлению.

**Привязанность.** Желание, влечение, цепляние. Омрачение, возникающее на основе цепляния за самобытие «я», основной причины сансары, которое преувеличивает приятные качества человека, события, действия, предмета и пр., включая «я» и собственное тело. Оно основано на предположении о том, что обладание чем-то или совершение чего-то приводит к счастью, что порождает надежду, чувство собственности и страх это потерять; одна из основных причин страдания в момент смерти. См. недобродетельная мысль; неблагая карма.

**Промежуточное состояние** (тиб. бардо). Состояние бытия, в которое личность вступает в тот момент, когда её наитончайшее сознание выходит из сердечной чакры во время смерти; оно длится вплоть до принятия нового воплощения в сансаре, от одного мгновения до сорока девяти дней. Говорят, что оно подобно переживанию сновидения. Тело суще-

ства в промежуточном состоянии тонкое, проникает сквозь материю и внешне подобно телу в следующей жизни. См. процесс умирания.

**Просветление.** Полное просветление, состояние будды. В Махаяне — просветление будды, состояние, при котором в сознании навеки устранены все омрачения и их отпечатки и осуществлены все добродетели. Характеризуется тремя сущностными качествами: 1) всеведением; 2) состраданием ко всем живым существам; 3) силой вершить всё необходимое для их блага. Согласно Махаяне, этот потенциал присущ каждому живому существу.

**Просветлённое существо.** См. будда.

**Процесс умирания.** Как объяснялось в Ваджраяне, постепенный распад физических и психических составляющих личности, описываемый в восьми этапах, от грубых до тонких и наитончайших. Его кульминацией является выход из тела наитончайших ума и ветра, которые переходят в промежуточное состояние и затем — в следующую жизнь. См. ясный свет; грубое тело и грубый ум; тонкое тело; тонкий ум; йогини и йогини.

**Пуджа.** (санскр.). Религиозная церемония.

**Пустота.** Поскольку всё существующее — «я», вещь, событие, действие — имеет зависимое происхождение, оно, следовательно, пусто от самобытия; отсутствие у всего сущего этого невозможного способа существования. См. арья бодхисатва; неведение; иллюзия; освобождение; медитация.

**Пять видов чувственного сознания.** Грубое сознание или ум, которое функционирует через пять опор чувственного восприятия: 1) глаза; 2) уши; 3) нос; 4) язык и 5) прикосновение. См. ментальное сознание.

**Пять опор чувственного восприятия.** См. пять видов чувственного сознания.

**Пять психофизических совокупностей.** На них можно поделить все непостоянные явления; здесь указывают на непостоянные феномены, составляющие живое существо: 1) форму; 2) ощущение: приятное, неприятное или нейтральное (один из пятидесяти одного ментального фактора); 3) разли-

чение (ещё один ментальный фактор, отличающий одну вещь от другой); 4) формирующие факторы: все непостоянные феномены за исключением вышеупомянутых четырёх, в том числе остальные сорок девять ментальных факторов; часто именуется кармическими формациями, составным действием, а также волевыми импульсами или намерением, ещё одним из пятидесяти одного ментального фактора, в силу его ключевой роли в переживаниях живых существ; 5) сознание, известное как первичное или основное: ментальное сознание и пять видов чувственного сознания.

**Пять тяжелейших злодеяний.** Пять неблагих карм: 1) убийство собственной матери; 2) убийство собственного отца; 3) убийство архата; 4) злонамеренное пролитие крови будды; 5) внесение раскола в Сангху.

**Пять упадков.** Период в истории — измеряемый кальпами — который, как считают, относится к нашим временам. Характеризуется радикальным упадком: 1) омрачений; 2) жизненного срока; 3) качества вещей (или времени); 4) воззрений; 5) переживаний (или живых существ).

**Реинкарнация.** Перерождение. Естественный процесс непрерывных рождений и смертей в различных мирах сансары, через который проходят все живые существа, под воздействием силы их прошлой кармы, с безначальных времён, и который не прекратится, пока они не достигнут освобождения. Арья бодхисатвы и будды сознательно перерождаются в различных мирах ради блага других, пока существует страдание.

**Реликты.** Предметы, часто похожие на жемчуг, которые происходят из таких священных предметов, как статуи и ступы, либо из кремированных тел йогини и йогинь.

**Ринпоче** (тиб. драгоценный). Почтительное обращение к ламам-перерожденцам и собственному гуру либо к другим ламам.

**Садхана** (санскр.). Клятва своему гуру хранить обеты и выполнять обязательства; обычно даётся во время получения посвящения. См. Ваджраяна; три свода обетов.

**Самобытие.** Истинное существование, существование «со своей стороны». Восприятие каждого феномена как независимого от: 1) причин и условий (только непостоянные феномены); 2) частей и, на тончайшем уровне, 3) мысленного обозначения. Невозможный способ бытия, за который коренное омрачение, неведение, цепляется как за истинный, что порождает привязанность и другие омрачения и приводит к страданиям сансары. См. зависимое происхождение; пустота; освобождение; медитация.

**Сангха** (санскр. духовная община). Третья из Трёх Драгоценностей, в частности, группа из, по меньшей мере, четырёх полностью посвящённых монахов или монахинь; часто употребляется по отношению к сообществу монахов и монахинь.

**Сансара** (санскр. круговорот бытия). Постоянное вращение между смертью, промежуточным состоянием и перерождением в мирах желаний, форм и без форм, побуждаемое прошлой кармой. Также используется для обозначения психофизических совокупностей личности, переходящих из одной жизни в другую в различных мирах. См. неведение; освобождение; низшие миры; реинкарнация.

**Свершение.** Постигание любого из положений пути к просветлению посредством объединения двух видов медитации.

**Семена.** Отпечатки или склонности, оставляемые в уме, когда совершаются действия тела, речи и ума либо нечто переживается посредством органов чувств, созревающие в качестве будущих переживаний. См. карма.

**Сера, монастырь.** Один из «Трёх великих» — гелугпинских монастырей рядом с Лхасой, Тибет, основанный в начале XV века Джамченом Чодже, учеником ламы Цонкапы; ныне также учреждён в изгнании, на юге Индии; монастырь автора данной книги.

**Совокупности.** См. Пять психофизических совокупностей.

**Сознание.** См. ум.

**Сонг Ринпоче** (1905-1984 гг.). Знаменитый тибетский наставник, один из гуру автора данной книги, которого впер-

вые пригласил учить на Западе лама Еше. Он давал советы автору данной книги во время кончины ламы Еше.

**Сосредоточение.** При достижении осуществления в медитации, глубокое состояние сосредоточения на уровне ума, который гораздо тоньше уровня обыденного сознания; состояние, не зафиксированное в современной психологии. См. миры форм и без форм.

**Состояние будды.** См. просветление.

**Сострадание.** Сопереживание страданиям других и желание, чтобы они были свободны от страдания, которое порождает намерение: «Я сам избавлю их от страдания!», известное как великое сострадание, уникальное сострадание бодхисаттвы. Оно, в свою очередь, порождает бодхичитту.

**Сосуд долголетия.** Сосуд, содержащий благословлённые вещества, используемый в ритуалах продления жизни.

**Стадия завершения.** Более высокая из двух стадий практики высшей тантры, где первой является стадия порождения. См. тантра; Ваджраяна.

**Стадия порождения.** Первая из двух стадий практики высшей тантры (вторая — стадия завершения), в ходе которой медитирующий визуализирует себя божеством, что является причиной достижения состояния этого будды. См. тантра; Ваджраяна.

**Страдание.** Различные уровни переживаний живых существ в трёх мирах сансары, вызванных кармой и омрачениями; страдание от страданий, страдание перемены и всепроникающее обусловленное страдание. См. неведение.

**Ступа.** Хранилище мощей будд и других святых существ; символ просветлённого ума.

**Сукхавати.** См. Мир блаженства.

**Сутра** (санскр.). Учения Будды Хиняны и Парамитяны; текст писания и содержащиеся в нём учения и практики.

**Счастье.** Плод добродетельной кармы. См. карма; мотивация; страдание.

**Тантра** (санскр.). Учения и практики Ваджраяны или текст, содержащий эти учения, в зависимости от контекста.

**Тантрические обеты.** См. три свода обетов.

**Тонкий ум.** Восемьдесят предрассудков и умы белого видения, красного видения или красного возрастания; а также тёмного или чёрного видения, происходящих в ходе последних четырёх этапов умирания. См. процесс умирания; наитончайшее тело и наитончайший ум; грубое тело и грубый ум.

**Тонкое тело.** Система каналов, ветров и красных и белых капель, нераздельно связанных с тонким умом. См. процесс умирания; наитончайшее тело и наитончайший ум; грубое тело и грубый ум.

**Три Драгоценности.** Будда, Дхарма и Сангха, три объекта Прибежища буддиста.

**Три основы пути.** Отречение, бодхичитта и пустота.

**Три свода обетов.** Обеты личного освобождения, обеты бодхисаттвы и обеты тантры; формально принимаемые решения воздерживаться от различного вида поведения, которые имеют ключевое значение для развития свершений. Считаются тонким видом материи, видимой для ясновидящих. См. Хинаяна; Махаяна; Ваджраяна.

**Три тела будды.** Дхармакая или тело мудрости; Самбхогакая или тело наслаждения; Нирманакая или тело проявления.

**Трулшиг Ринпоче** (1924-2011 гг.). Тибетский лама, который жил в Непале; в 2010 году был избран главой традиции ньингма тибетского буддизма; один из гуру автора данной книги.

**«Тушита»**, затворнический центр. Центр ФПМТ рядом с Дхарамсалою, северная Индия, где находится резиденция Его Святейшества Далай-ламы и многие тибетцы практикуют медитацию.

**Тханка** (тиб.). Изображение, обычно на холсте, божеств и пр. См. божество.

**Ум.** Сознание. Определяется как нечто бесформенное или ясное и способное к познанию; включает в себя как пять видов чувственного сознания, так и ментальное сознание. См. безначальность; тонкое тело и наитончайший ум; грубое тело и грубый ум; поток ума; живое существо; тонкий ум.

**ФПМТ.** Фонд поддержания махаянской традиции. Это название в 1975 году в монастыре Копан лама Еше дал своей растущей международной сети центров тибетского буддизма. ФРМТ Инс. учреждена в качестве некоммерческой корпорации в Портленде, Орегон; у неё более 160 филиалов — центров и проектов по всему миру. Автор данной книги является её духовным директором.

**Херука.** Херука Чакрасамвара. Мужское божество, воплощение избавления от привязанности. См. Ваджраяна; Ваджрайогини.

**Хинаяна** (санскр.). Малая Колесница. Путь, ведущий к освобождению от страдания и его причин, часто называемый «путём личного освобождения». См. ламрим; Махаяна; Парамитаяна; Ваджраяна.

**Ца-ца** (тиб.). Оттиски изображений будд, обычно маленького размера, традиционно изготавливаются из глины, но в наши дни чаще — из гипса.

**Цепляние.** Здесь относится к девятой из двенадцати звеньев цепи зависимого происхождения; мощная форма привязанности, возникающая во время умирания. Иногда употребляется в качестве синонима привязанности.

**Чакры** (санскр. «колёса»). Согласно Ваджраяне, они образованы разветвлением каналов в различных местах вдоль центрального канала — в макушке, межбровье, горле, сердце, пупке и тайной чакре; они связывают центральный канал и препятствуют вхождению в него и пребыванию в нём ветров и видов ума. См. процесс умирания.

**Четыре противодействующие силы.** См. очищение.

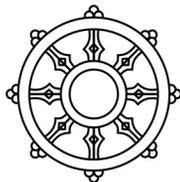
**Чистая земля.** Чистый мир. Тонкие, полные блаженства состояния бытия, связанные с различными буддами, такими как Амиитабха, где нет страдания и часто можно достичь просветления. См. мир блаженства.

**Чистый мир.** См. чистая земля.

**Шесть йог Наропы.** Серия практик высшей тантры на стадии завершения, включающих в себя перенос сознания.

**Шесть парамит.** Заключительные этапы пути бодхисаттвы: даяние, нравственность, терпение, усердие, сосредоточение и мудрость постижения пустоты.

**Ясный свет.** Наитончайшее сознание, наитончайший ум. Согласно Ваджраяне, наитончайший уровень ума, неразрывно связанный с наитончайшим ветром, который естественным образом проявляется на восьмом этапе процесса умирания, после чего оставляет тело и переходит в следующую жизнь. Йогини, обладающие высокими духовными свершениями, могут медитировать на пустоту, используя этот ум, во время смерти, и в тот момент даже достигают просветления. См. наитончайшее тело и наитончайший ум; грубое тело и грубый ум; тонкое тело; тонкий ум; йогини и йогини.



## УКАЗАТЕЛЬ ПРАКТИК ПО КАТЕГОРИЯМ, И ИХ НОМЕРА

### БЛАГОСЛОВЛЁННЫЕ СУБСТАНЦИИ

Мощи будд, 57  
Песок с мандалы Калачакры, 61  
Пилюля внутреннего подношения, 61  
Пилюли «мани», 56, 61  
Пилюли пховы, 61

### БУДДЫ

Акшобхья, см. Митругпа  
Амитабха, 1, 11, 20, 64, 66, 79, 81  
Амитаюс, 11, 66, 81  
Будда, защищающий от низших миров, 3, 19  
Будды Медицины, 1, 14, 22, 36, 59, 78, 79, 81, 87  
Будда Сострадания, 1, 8, 21, 58, 73, 77, 79, 87  
Будда Шакьямуни, 10, 72  
Ваджрасаттва, 50, 53  
Ваджрные доспехи, 58  
Вайрочана, см. Кунриг  
Дамциг Дордже, см. Самайяваджра  
Дордже Кхадро, 83  
Дроден Гьялва Чо, 16  
Калачакра, 61  
Кунриг, 27, 78  
Лotosовая Вершина Амогхапаша, см. Пема Цугтор  
Майтрея, 30, 69, 70, 78  
Миларепа, 28  
Митругпа, 1, 2, 24, 31, 58, 87  
Намгьялма, 8, 25, 31, 58, 77  
Незагрязнённая вершина, 6, 31, 58  
Незагрязнённый луч, 6, 16, 29, 37, 58, 87  
Пема Цугтор, 23

Ринчен Цугтор Чен, см. Будда, защищающий от низших миров  
 Самаяяваджра, 51  
 Тридцать пять Будд покаяния, 15, 49, 87  
 Цугтор Дрима, см. Незагрязнённая вершина  
 ГУРУ, 1, 10, 18, 35, 43, 60, 72, 85  
 ЗАТВОРНИЧЕСТВА  
 Пост ньюн-не, 73

## МАНТРЫ

Акшобхья, см. Митругпа  
 Амитабха, 1, 20  
 Избавление от страха или боли, 17  
 Будда, защищающий от низших миров, 3, 19  
 Будда Медицины, 1, 22, 58, 81  
 Будда Сострадания, 1, 8, 21, 58, 73, 77, 87  
 Ваджрасаттва, 50, 53  
 Вайрочана, см. Кунриг  
 Десять могущественных мантр, 21-30, 58  
 Дроден Гьялва Чо, 16  
 Дхарани высшего совершенно чистого незагрязнённого света, 6, 16, 29, 37, 58  
 Колесо исполнения желаний, 23, 31, 58  
 Кунриг, 27, 31, 58  
 Майтрея, 30, 58  
 Мантра имени Его Святейшества далай-ламы, 18  
 Мантра имени гуру вашего близкого, 18  
 Миларепа, 28, 58  
 Митругпа, 1, 2, 24, 31, 58  
 Намгьялма, 8, 25, 31, 58, 77  
 Незагрязнённая вершина, 6, 31, 37, 58, 87  
 Незагрязнённый луч, см. Дхарани высшего совершенно чистого незагрязнённого света  
 Падмасамбхава, 26, 58  
 Пема Цугтор, см. Колесо исполнения желаний Ринчена  
 Цугтора Чена, см. Будда, защищающий от низших миров

«Простым лицезрением», 4  
 Пять великих мантр, 8, 23, 24, 25, 27, 31, 58  
 Тайная святая мантра великого возрастающего драгоценного непостижимого неколебимо пребывающего небесного дворца, 20  
 Тайный реликт, 6, 37, 87  
 Четыре реликтовые мантры Дхармакаи, 6, 37, 87  
 Украшение просветления, 6, 37, 87

## МЕДИТАЦИИ

Даяние и принятие, см. тонглен  
 Засыпайте в пользе льва, 40  
 Засыпайте на коленях у гуру, 43  
 Засыпайте с бодхичиттой, 42  
 Засыпайте с пустотой, 44  
 Использование ступ, 37  
 Медитации во сне, 40-44  
 Процесс засыпания, 41  
 Процесс умирания, 39  
 Пустота смерти, 45  
 Пустота ума, 46  
 Тонглен, 38

## МОЛИТВЫ

Восемь молитв ради блага умерших, 64-71  
 «Вплоть до состояния будды», 68  
 Глава посвящения заслуг из «Бодхичарья-аватары» Шантидевы, 65  
 «Ежедневная молитва бодхисаттве Майтрее», 69  
 «Молитва о добродетели с начала до конца», 67  
 «Молитва о перерождении в Мире блаженства Будды Амитабхи», 66  
 «Молитва о спонтанном блаженстве», 71  
 «Молитва о статуе Майтреи», 65  
 «Царь молитв», 64

## ОЧИСТИТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

- Ваджрасаттва и четыре противоборствующие силы, 50
- Огненная пуджа Дордже Кхадро, 83
- Подношение цог Ваджрасаттве от ламы Еше, 53
- Простирая перед Тридцатью пятью Буддами покаяния, 49
- Самаяяваджра, 51
- Самопосвящение, 54
- Сокращённое подношение цог, 52

## ПОДНОШЕНИЯ

- Подносите деньги от имени вашего близкого, 85
- Подносите светильники перед телом, 63
- Подносите светильники, цветы и пр. от имени вашего близкого, 84

## ПУДЖИ И ПРАКТИКИ

- Будда Медицины, 36
- «Гуру пуджа», 72
- Джангва, 78
- Ежедневные практики вашего близкого, 47
- Огненная пуджа Дордже Кхадро, 83
- Пхова, 48, 62, 81
- Пхова Будды Амитабхи, 81
- Сур, 82

## РАЗЛИЧНЫЕ ПРАКТИКИ

- Благословляйте тело молитвенным колесом или вращением его, 7
- Благословляйте тело написанными мантрами, 58
- Благословляйте тело освящённым шнурком, 8
- Благословляйте тело ступой, 6
- Благословляйте тело текстами, 5

- Бросьте благословлённый прах в воду или развейте его по ветру, 80
- Говорите о гуру вашего близкого, о будде или Боге, 10
- Говорите о достоинствах вашего близкого, 12
- Говорите о сострадании, бодхичитте, 13
- Говорите о чистой земле Амитабхи или о рае, 11
- Делайте священные предметы от имени вашего близкого, 87
- Засыпайте в позе льва, 40
- Лягте в позу льва, 55
- Орошайте тело близкого благословлёнными семенами, водой и пр., 77
- Показывайте мантры, 2, 3, 4
- Показывайте статуи, изображения будд, гуру, 1
- Помогайте близкому выполнять ежедневные практики, 47
- Потяните за волосы у макушечной чакры, 75
- Проконсультируйтесь с астрологом, 76
- Прокричите на ухо близкому имя его гуру, 60
- Раздайте имущество, 9
- Слушайте имена будд, 14, 15
- Слушайте мантры, 16-31
- Слушайте сутры, 32-34
- Слушайте учения, 35
- Составьте завещание, см. Раздайте имущество
- Спонсируйте действия по Дхарме с помощью денег вашего близкого, 86
- Спонсируйте монастыри, Дхарма-центры или друзей для выполнения практик, 59
- Убедитесь, что ум оставил тело, 74

## СВЯЩЕННЫЕ ПРЕДМЕТЫ

- Изображения гуру, будд, 1
- Молитвенные колёса, 7
- Написанные мантры, 2, 3, 4, 58
- Освящённый шнурок, 8
- Статуи, 1, 79, 87
- Ступы, 6, 37, 79, 87

Тексты, 5  
Тханки, 87  
Ца-ца, 79, 87

## СУТРЫ И ТЕКСТЫ

«Благородная махаянская сутра о запредельной мудрости, именуемая “ваджрным отсечением”», см. «Сутра ваджрного отсечения»

«Великая благородная сутра о вступлении в город Вайшали», см. «Сутра избавления от боли»

«Желанием освобождается», 5

«Ламрим ченмо», 5

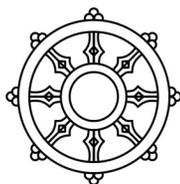
«Сутра ваджрного отсечения», 34

«Сутра избавления от боли», 32

«Сутра сердца», 33

«Тактрул», см. «Желанием освобождается»

«Шертор», см. «Желанием освобождается»



## ФОНД ПОДДЕРЖАНИЯ МАХАЯНСКОЙ ТРАДИЦИИ

Фонд поддержания махаянской традиции (ФПМТ) – это динамично развивающаяся всемирная организация, посвящённая образованию и общественному служению. ФПМТ, созданный ламой Тхубтеном Еше и ламой Сопой Ринпоче, затрагивает жизнь существ по всему миру.

В начале 70-х годов прошлого столетия молодые выходцы с Запада, вдохновлённые разумностью и практичностью буддийского подхода, познакомились с этими ламами в Непале, что положило начало этой организации. Терерь, когда в тридцати семи странах уже существуют более ста пятидесяти семи Дхарма-центров, проектов и социальных служб и издательств, мы продолжаем нести миру просветлённое послание сострадания, мудрости и покоя.

Мы приглашаем вас принять участие в нашей работе по развитию в мире сострадания!

Посетите наш веб-сайт [www.fpmt.org](http://www.fpmt.org), чтобы найти наш центр недалеко от вашего места жительства, образовательную программу, отвечающую вашим потребностям, материалы по практике, руководства по медитации, сакральное искусство и онлайн-учения.

Мы предлагаем «Друзья ФПМТ»: программу с такими преимуществами как журнал «Мандала», и доступ к «Образовательному центру ФПМТ онлайн».

Также просим вас узнать о некоторых из обширных проектов, разработанных ламой Сопой Ринпоче для сохранения махаянской традиции и прекращения страдания в современном мире.

Наконец, без колебаний свяжитесь с нами, если мы можем вам чем-либо помочь.

1632 SE 11TH AVENUE, PORTLAND, OR 97214 USA  
+1 (503) 808-1588 FPMT.ORG

## Библиотека ФПМТ-Россия Издание центра Ганден Тендар Линг

Дорогие друзья!

Вы держите в руках книгу – издание центра Ганден Тендар Линг – московского буддийского центра, ассоциированного с международным Фондом Поддержания Махаянской Традиции (ФПМТ — FPMT), основанным ламой Тубтеном Йеше и ламой Сопой Ринпоче. С 2001 года наш центр осуществляет деятельность по изучению, сохранению и распространению наследия тибетского буддизма, в том числе в контексте утверждения общечеловеческих ценностей, которые неустанно отстаивает Его Святейшества Далай-лама.

Одним из направлений деятельности нашего центра, поддержанной грантом FPMT – MeritBox является издательский проект «Библиотека ФПМТ-Россия».

Лама Йеше ставил перед собой важнейшую цель: донести практическую мудрость буддийского учения до каждого, кто в ней нуждается – вне зависимости от того, является ли человек практикующим буддистом, приверженцем какой-то другой традиции или же просто интересуется психологией и философией.

Лама Сопа Ринпоче – духовный руководитель ФПМТ так говорит о ценности книг, несущих мудрость буддийской Дхармы:

Книги по Дхарме засевают семена пути к просветлению в умах читателей. Эти отпечатки актуализируются, приходят реализации, и достигается освобождение. Книги открывают око мудрости; вы сможете понять природу ума и процесс умирания; книги учат нас развитию сострадания; они приносят покой в мир.

Пока вы не изменили свой ум – не важно, насколько вы хороши – вы все еще совершаете ошибки в ваших действиях. Чтобы прекратить собственные страдания, нужно прекратить совершать негативные действия, чтобы прекратить совершать негативные действия вы должны остановить ваш

негативный ум. Книги рассказывают о том, как это сделать.

Подробную информацию о тибетском буддизме, Фонде поддержки махаянской традиции в России и мире, его учителях, центре «Ганден Тендар Линг» и образовательных программах вы можете найти на сайте [www.fpmt.ru](http://www.fpmt.ru)

Мы не ставим перед собой каких-либо коммерческих целей. Практически вся работа в рамках издательского проекта осуществляется силами добровольцев и при их поддержке. Мы будем рады любой посильной помощи с вашей стороны. Внести пожертвования или предложить любую помощь вы можете как через наш сайт, так и на мероприятиях, которые регулярно проводит наш Центр.

Среди них – еженедельные лекции, практические занятия и семинары в рамках международной учебной программы «Открытие буддизма», а также мероприятия с участием посещающих центр Учителей.

Издаваемые нами книги используются в качестве материалов для образовательных программах нашего центра



*ДЛЯ ЗАМЕТОК*

*ДЛЯ ЗАМЕТОК*

*Публикуется по согласованию с FPMТ.іnc*

**СЧАСТЛИВАЯ СМЕРТЬ,  
УДАЧНОЕ ПЕРЕРОЖДЕНИЕ:  
КАК ПОМОЧЬ БЛИЗКОМУ  
ЭТОГО ДОСТИЧЬ**

**Руководство ламы Сопы Ринпоче**

Перевод: Майя Мальгина  
Редактор и корректор: Юрий Канчуков  
Дизайн обложки: Павел Крейс

Компьютерная верстка и дизайн:  
Валерий Гаевский

Подписано в печать \_\_.\_\_.2017.

Формат 60x 84/16

Физ. л. \_\_. Усл. п. \_\_.

Тираж \_\_\_\_ экз. Заказ № \_\_\_\_\_

ООО «Буки Веди»  
119049, г. Москва, Ленинский пр-т,  
д. 4, строение 1А

Отпечатано в цифровой типографии ООО «Буки Веди»  
на оборудовании Konіca Minolta  
119049, г. Москва, Ленинский проспект, д. 4, стр.  
1 А Тел.: (495) 926-63-96, [www.bukivedi.com](http://www.bukivedi.com), [info@bukivedi.com](mailto:info@bukivedi.com)