

The background of the entire image is a misty mountain landscape. In the foreground, there are dark, dense green trees. Above them, several layers of mountain ridges are visible, each progressively more hazy and blue-toned as they recede into the distance. The sky is a pale, hazy yellow, suggesting a sunrise or sunset. A semi-transparent white rectangular box with slightly angled corners is centered in the middle of the image, containing the text.

ПЕМА ЧОДРОН

буддийская монахиня, всемирно известный мастер медитации

# КАК ЖИТЬ И КАК УМИРАТЬ

Как избавиться от страха смерти  
благодаря осмысленной жизни

**Пема Чодрон**  
**Как жить и как умирать**  
**Серия «Великие**  
**учителя современности»**

*Текст предоставлен издательством*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69320191](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69320191)*  
*Как жить и как умирать: Эксмо; Москва; 2023*  
*ISBN 978-5-04-188314-0*

**Аннотация**

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

В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

# Содержание

Введение	5
Мы умираем так, как живем	10
1. Удивительный поток рождения и смерти	10
2. Непрерывное изменение	14
3. Мимолетное воспоминание	22
4. Мы умираем так, как живем	27
Конец ознакомительного фрагмента.	29

# Пема Чодрон

## Как жить и как умирать

© Чуева К., перевод на русский язык, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

\* \* \*

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

*Созерцание смерти пять раз в день приносит счастье.*

*Бутанская пословица*

# Введение

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

Однако поучения, представленные в этой книге, судя по всему, происходят из другой категории. Тибетское слово «бардо», которое будет часто здесь появляться, обычно относится к периоду, следующему за смертью и предшествующему следующей жизни. Но как мы можем что-то проверить на собственном опыте, что происходит после нашей смерти? Как мы можем проверить, что будет некая следующая жизнь? В этой книге вы найдете описание ярких разноцветных видов света, оглушительных звуков, голодных ду-

хов, мирных и гневных божеств. Возможно ли проверить эти поучения так же, как ювелир проверяет золото?

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

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

торый считается сбивающим с толку, из этой жизни в следующую. Убеждение таково, что слушание «Бардо тёдрол» поможет улучшить шансы умирающего на спокойную смерть, спокойный путь после смерти и благоприятное перерождение. В самом лучшем случае он полностью освободится из самсары, болезненного цикла рождения и смерти.

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

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

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

Бардо умирания начинается, когда мы обнаруживаем, что скоро умрем, и длится до нашего последнего выдоха. За ним следует бардо дхармата, что означает «истинная природа явлений». Наконец, есть бардо становления, во время которого мы осуществляем переход в следующую жизнь. В этой книге я буду рассказывать об этих трех бардо детально и также соединю их с более знакомыми переживаниями, через которые мы проходим в течение жизни.

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

Если мы можем научиться проходить через непрерывный поток изменений в нашей сегодняшней жизни, мы будем готовы к смерти и к чему угодно, что последует за ней, вне зависимости от мировоззрений, которым мы привержены. Мои учителя, начиная с Чогьяма Трунгпы Ринпоче, давали мне множество инструкций, как это делать. Я узнала из своего опыта, что применение этих поучений о бардо удалило множество моих страхов и беспокойств по поводу смерти.



Но также важно, что эта тренировка заставила меня чувствовать себя более живой, открытой и смелой в моих повседневных жизненных переживаниях. Вот почему я бы хотела передать эти поучения и их пользу вам.

# **Мы умираем так, как живем**

## **1. Удивительный поток рождения и смерти**

Эта книга о страхе смерти. Точнее, эта книга предлагает вопрос: как мы относимся к самому фундаментальному из всех страхов – страху смерти? Одни люди изгоняют мысли о страхе из своих умов и действуют так, будто будут жить вечно. Другие говорят себе, что жизнь – единственное, что имеет значение, поскольку смерть в их понимании равна небытию. Третьи становятся одержимы своим здоровьем и безопасностью и строят свою жизнь на том, чтобы отсрочить неминуемое на столько лет, насколько это возможно. Менее характерно для людей открыться неизбежности смерти – и любому страху, который она вызывает, – и вести свою жизнь в соответствии с этим.

Я обнаружила, что те, кто так открывается таким, более вовлечены в свою жизнь и больше ценят то, что имеют. Их меньше захватывают собственные драмы, и они больше приносят пользы другим людям и миру в целом. В число таких людей входят мои учителя, а также святые мировых духовных традиций. Однако есть множество обычных людей,

которые не отрицают смерть и не становятся ею одержимы; вместо этого они живут в гармонии с несомненным знанием, что однажды они уйдут из этого мира.

Несколько лет назад я проводила семинар выходного дня на эту тему в «Институте Омега» в Райнбеке, Нью-Йорк. Одна из участниц призналась мне, что когда она впервые услышала, что я буду рассказывать о смерти и умирании, она подумала: «Лодырь!» В конце программы, однако, она обнаружила, что эта тема перевернула ее жизнь. Делясь этими поучениями, я надеюсь помочь вам стать более осведомленными и расслабленными в отношении смерти и более способными жить в гармонии с тем, что раньше пугало вас – более способными перейти от «Лодырь!» к открытиям.

Мое второе стремление, неотрывно связанное с первым, – что открытость смерти поможет вам открыться жизни. Я буду повторять на следующих страницах, что смерть это не только что-то, что происходит в конце вашей жизни. Смерть происходит в каждое мгновение. Мы живем в удивительном потоке рождения и смерти, рождения и смерти. Конец одного переживания – это начало следующего, которое быстро подходит к своему концу и ведет к новому началу. Это как непрерывный поток реки.

Обычно мы сопротивляемся этому потоку, так или иначе стараясь, чтобы наши переживания застыли. Мы пытаемся найти что-то, хоть что-нибудь, чтобы удержать их. В этом случае инструкция будет – успокоиться и отпустить. Трени-

ровка в том, чтобы привыкнуть к существованию в этом постоянном потоке. Это способ работать с нашими страхами по поводу смерти и жизни и позволить им растаять. Здесь нет гарантии; вы можете попросить вернуть вам деньги, если этого не произойдет или займет дольше, чем вам бы хотелось. Но я постепенно продвигалась в этом направлении и думаю, что вы тоже сможете.

В традиции Махаяны, которой я следую, любое обучение, практику или другую позитивную деятельность принято начинать, размышляя о ее великой цели. Например, мы можем подумать о той пользе, которую мы можем принести нашему непосредственному окружению – и даже шире, – если подружимся с потоком рождения и смерти. Мы можем подумать о том, какое положительное влияние будет иметь наша усиливающаяся расслабленность в отношении жизни и смерти на всех, с кем нам случится встретиться.

В качестве иллюстрации того, как тесно связано все в нашем мире, можно привести пример теоретика хаоса о том, что, когда бабочка хлопает крыльями на Амазонке, это влияет на погоду в Европе. Точно так же состояние нашего ума влияет на весь мир. Мы знаем, как оно влияет на людей вокруг нас. Если вы кому-то хмуритесь, то они, скорее всего, тоже будут хмуриться кому-то другому. Если вы им улыбаетесь, они чувствуют себя хорошо и, скорее всего, тоже будут улыбаться другим. Точно так же если вы становитесь более расслабленными по поводу мимолетности жизни и неизбеж-

ности смерти, эта расслабленность будет передаваться другим.

Любая позитивная энергия, которую мы вкладываем в себя и других, создает атмосферу любви и сочувствия, и она струится дальше и дальше — кто знает, как далеко? Помня об этом, мы можем подойти к такому исследованию смерти в лучшей версии себя, чувствительными к страхам и боли наших собратьев и желающими помочь. Чтобы поддержать это стремление, мы можем посвятить этот путь сквозь бардо благополучию по крайней мере одного человека, кто испытывает трудности. Вы можете начать с того, что запишете несколько имен и со временем добавите еще. В конце концов вы можете обнаружить перед собой список на нескольких страницах.

Миллиарды людей на этой планете нуждаются в заботе и поддержке. Мы можем пожелать, чтобы как бы наше развитие ни проходило, это давало им некоторую помощь, в которой они нуждаются. Напрямую мы можем помочь только небольшому количеству людей, но каждый может быть включен в наши пожелания.

Такое создание нашей мотивации известно как «создание “бодхичитты”», сердца сочувствия, или, как Дзигар Конгтрул Ринпоче это называет, «настрой на пробуждение». Мы обучаемся Дхарме не только для того, чтобы помочь самим себе, но чтобы помочь всему миру.

## 2. Непрерывное изменение

Некоторые люди верят, что сознание заканчивается в момент смерти. Другие верят, что оно продолжается. Однако с чем может согласиться каждый, так это с тем, что в течение нашей жизни явления определенно продолжают проявляться. И по мере своего проявления они постоянно меняются. Явления постоянно завершают свое существование, и явления постоянно рождаются на свет. Это непрерывный процесс смерти и возобновления, смерти и возобновления. Это переживание, через которое прошло любое живое существо, известно как «непостоянство».

Будда подчеркивал непостоянство как одно из наиболее важных наблюдений на духовном пути. «Из всех следов отпечатки ног слона самые незаурядные, – сказал он. – Точно так же из всех объектов медитации... идея о непостоянстве – непревзойденная».

Наблюдение за непостоянством – совершенный путь к познанию о бардо и познанию о смерти в целом. И это потому, что в сравнении с этими более сложными темами непрерывное изменение легко увидеть и понять. Меняются времена года, меняются дни, меняются часы. Мы тоже меняемся в течение всего этого времени и переживаем множество изменений от одного мгновения к другому. Так происходит вокруг нас и внутри нас, двадцать четыре часа семь дней в

неделю, никогда не останавливаясь даже на секунду.

По какой-то причине мы по-прежнему полностью не понимаем, что происходит. Мы склонны вести себя так, будто все явления более неизменны, чем на самом деле. Мы питаем иллюзию, что жизнь всегда останется такой же, как сейчас. Ярким примером недавно стала пандемия коронавируса. Мы принимали как должное, что мир будет двигаться в определенном направлении, и вдруг все встало с ног на голову, да так, что мы даже представить себе не могли.

Несмотря на наш богатый жизненный опыт с изменениями, что-то внутри нас никогда не перестает настаивать на стабильности. Любое изменение, даже изменение к лучшему, может заставить нас понервничать, потому что разоблачает скрытую неопределенность нашей жизни. Мы предпочитаем думать, что стоим на твердой земле, нежели чем ясно увидеть, что все всегда подвержено преобразованиям. Мы предпочитаем отрицать реальность непрерывных изменений, чем принять то, каким все является.

Цепляние за ощущение постоянства также происходит с нашими эмоциональными переживаниями. Чувствуем ли мы себя хорошо или плохо, радостно или грустно, оптимистично или пессимистично, мы склонны забывать, что чувства мимолетны. Так как если бы механизм, который блокирует нашу память, постоянно работал. Наше текущее состояние беспокойства или восторга только кажется нам тем, какова жизнь. Если мы счастливы, мы разочаровываемся, ко-

гда хорошее чувство исчезает; когда мы несчастливы, нам кажется, что мы застряли в неприятной эмоции. Так что чувствуем ли мы себя хорошо или плохо, наша иллюзия постоянства приводит к проблемам.

Будда говорил о наших сложностях принимать непостоянство, когда учил о трех типах страданий. Первый тип он называл «страданием страданий». Это очевидная агония войны, голод, пугающая окружающая среда, насилие, забвение, трагическая гибель или ряд тяжелых болезней. Об этом мы думаем, когда говорим о «боли» или «страдании». Люди и животные в этих ситуациях переходят из одного страдания в другое почти без передышки.

Некоторые люди достаточно удачливы, чтобы не испытывать очевидное страдание страдания. По сравнению с тем, через что проходят другие, их текущие дела идут довольно хорошо. Но мы все равно переживаем боль оттого, что ничто не остается навсегда. Мы испытываем радость, но она чередуется с разочарованием. Мы переживаем удовлетворение, но оно чередуется со скукой. Мы испытываем удовольствие, но оно чередуется с дискомфортом. Это чередование и все надежды и страхи, которые оно приносит, само по себе великий источник боли.

Это второй тип страдания, который Будда называет просто «страданием изменений», скрывается в нашем подсознании как причиняющее боль знание, что мы никогда не сможем получить все, что мы хотим. Никогда наша жизнь не бу-



дет точно такой, какой мы ее хотим видеть, раз и навсегда. Мы никогда не сможем достичь состояния, чтобы всегда чувствовать себя хорошо. Иногда мы можем себя чувствовать комфортно и удовлетворенными, но как однажды заметила моя дочь: «В том-то и проблема». Поскольку у нас все было хорошо довольно долго, мы снова возвращаемся к ложной надежде, что с нами все будет продолжаться по-прежнему. Мы думаем: «Если просто делать все правильно, я всегда буду чувствовать себя великолепно!» Я думаю, что-то подобное стоит за злоупотреблением наркотиками и другими зависимостями. Основная зависимость – от мечты о вечном удовольствии и комфорте.

Все мировые религии и традиции мудрости говорят о бесполезности такого стремления к счастью, когда мы вкладываем свои силы в то, что не остается навечно. Когда мы слышим эти поучения, они не удивляют нас, и на некоторое время мы даже можем чувствовать, что нас убедили. Мы даже можем начать думать, что смешно стремиться к счастью таким бесплодным способом. Но как только мы думаем о чем-то, что хотим, вся эта мудрость вылетает в окно. И это только вопрос времени, пока непостоянство не испортит наше новейшее увлечение. Даже если мы утром не прольем кофе, после того как его подали, наше удовольствие растворится в недалеком будущем.

Классический пример – влюбленность. Вначале это величайшее блаженство, какое только может быть. Это состояние

может легко обернуться величайшим разочарованием. Когда блаженство угасает, если любовники хотят остаться вместе, им нужно преодолеть свое разочарование и сделать отношения более глубокими. Множество пар прекрасно преодолевают это изменение, но даже если так, это первоначальное абсолютное наслаждение двух влюбленных остается в прошлом.

Третий тип страдания, известный как «всепронизывающее страдание», происходит на более глубоком и тонком уровне, чем первые два. Это постоянный дискомфорт, проистекающий из нашего общего сопротивления тому, какой на самом деле является жизнь. Нам нужна твердая почва, чтобы опираться на нее, но ее просто не существует. Реальность такова, что ничто не остается неизменным даже на мгновение. Когда мы внимательно изучаем, то видим, что даже наиболее постоянные явления непрерывно меняются. Все находится в движении, и мы никогда не знаем, в каком направлении все идет. Если даже горы и валуны непредсказуемо двигаются и меняются, как мы можем найти уверенность в чем-то еще? Это постоянное ощущение ненадежности и отсутствия стабильности незаметно пронизывает каждую секунду нашей жизни. Этот едва различимый дискомфорт лежит в основе страдания страданий и страдания изменений.

Мы снова можем посмотреть на влюбленность. Большая часть волнения связана с ощущением новизны, которую

влюбленность приносит в нашу жизнь. Весь мир наполнен свежестью. Но время идет, и мы начинаем хотеть, чтобы все оставалось в точности, как мы хотим. И тогда всепронизывающее страдание поднимает свою голову, и время медового месяца подходит к концу. По мере того как ощущение новизны растворяется, любовники начинают замечать определенные черты, такие как скупость или излишняя критичность другого. Пелена каким-то образом спадает, и они начинают видеть друг друга раздражающими просто за то, что они такие, какие есть. Что зачастую происходит дальше? Они начинают пытаться исправить друг друга, чтобы подтянуть партнера под идеалы. Но такой подход только все портит. Единственный путь, когда отношения действительно работают, – когда оба способны позволить всему происходить и взаимодействовать друг с другом такими, какие они есть. Это значит преодолевать некоторое сопротивление жизни такой, какая она есть, вместо жизни, которую они хотят.

Мы часто слышим, как люди говорят что-то вроде: «Не переживай, все получится». Я всегда принимала это за попытку переубедить нас, что в конце концов все получится так, как *мы* этого хотим. Но большую часть времени мы не получаем того, что хотим, и даже, если получаем, наше удовольствие все равно скоротечно. И большую часть времени мы получаем то, чего не хотим: ах, превратности судьбы.

У Тругпы Ринпоче есть поговорка на этот счет: «Верь не в успех. Верь в реальность». Когда мы верим, что все рабо-

тает так, как мы хотим, мы «верим в успех» – успех на наших условиях. Но из собственного опыта мы прекрасно знаем, что на успех положиться нельзя. Иногда все происходит так, как нам нравится, иногда нет. «Верить в реальность» – гораздо более открытый и расслабленный настрой ума. Так или иначе, реальность происходит. Мы можем на нее рассчитывать. Она на самом деле очень глубокая и в то же время абсолютно прямолинейная. «Реальность» относится к тому, каким все является, свободная от надежд и страхов. Зная, что все обстоит именно так, мы можем открыться удовольствию и боли, успехам и неудачам – в противоположность ощущению, будто это личная вендетта против нас, когда нам не дают работу, когда мы не можем заполучить партнера, когда мы заболеваем. Это радикальный подход, он полностью противоположен нашему обычному взгляду на все. Мы можем быть одинаково открыты желаемому и нежелательному. Мы знаем, что все изменится так же, как меняется погода. И так же, как плохая и хорошая погода, успех и неудача одинаково являются частями жизни.

Всепронизывающее страдание – наше постоянное препятствие на пути к пониманию, что все не защищено, что мы никогда не знаем, что произойдет дальше, что наша судьба не записана и разворачивается по мере того, как мы живем, и что мы очень мало можем сделать для того, чтобы контролировать ее. Мы переживаем это препятствие как непрекращающийся беспокойный шум в фоне нашей жизни. Это все

проистекает из того факта, что все непостоянно. Все во все-ленной находится в движении. Твердая земля, по которой мы ходим, меняется каждую секунду.

Однако, как сказал Тхич Нхат Ханх, «это не непостоянство заставляет нас страдать. Нас заставляет страдать желание, чтобы все происходящее было постоянным, когда оно не может быть таким». Мы можем сопротивляться реальности, или мы можем научиться воспринимать все по-новому, видеть жизнь как динамичное, энергичное, потрясающее приключение. Тогда мы действительно будем иметь связь со свежестью каждого момента, думаем ли мы, что наш любовник безупречен или нет. Если мы можем принять непрерывную изменчивость таким образом, мы начнем замечать, как шум беспокойства затихает и постепенно, понемногу растворяется.

### 3. Мимолетное воспоминание

Во время некоторых ретритов, которые я провожу, мы повторяем такую мантру по утрам: «Как падающая звезда, видимый недостаток, пламя свечи, иллюзия, капля росы, пузырь на воде, сон, вспышка молнии, облако – рассматривай обусловленные дхармы так». Цель этой строфы – вызвать впечатление непостоянства в наших умах так, чтобы мы могли привыкнуть к его присутствию в нашей жизни и чтобы мы могли научиться быть с ним друзьями. «Обусловленные поучения дхармы» – значит все, что возникло: все, что начало происходить, находится в состоянии изменения и однажды закончится – другими словами – все явления. Все на свете имеет качество мимолетности капли росы или вспышки молнии. На ретритах я рекомендую людям запомнить эту песню, чтобы они могли повторять ее и размышлять над ней, когда они ходят по земле и когда они вернутся домой.

Осознание мимолетной природы всего и свежести каждого момента равноценно осознанию того, что мы всегда находимся в переходном состоянии, промежуточном состоянии – то, что мы называем бардо. Несколько лет назад я обедала с Анамом Тхубтеном Ринпоче, тибетским учителем, которым я сильно восхищаюсь. Я принесла с собой тогда целый список вопросов о бардо и того, что «Тибетская книга мертвых» говорит о нем. Я задавала ему свои вопросы, и в какой-то

момент он сказал мне: «Ты знаешь, Ани Пема, мы всегда в бардо». Я слышала такую идею от Трунгпы Ринпоче, но мне хотелось услышать объяснение Анама Тхубтена, поэтому я спросила: «Ладно, Ринпоче, мы с тобой сидим и обедаем. Как это может быть бардо?»

Я уже об этом писала раньше, но его ответ произвел на меня такое впечатление, что, я думаю, это достойно повторения. «Этим утром, – ответил он, – мы с моим другом отправились в художественный магазин, чтобы купить товары для каллиграфии. Мы купили чернила, кисти и бумагу. Сейчас этот случай кажется жизненным циклом из прошлого, целой жизнью самой по себе. У нее было начало подобно тому, как быть рожденным. Затем она происходила некоторое время и прошла через несколько стадий: оглядеться в магазине, выбрать товары, заплатить за них. Затем мы с другом разошлись в разные стороны, и этот жизненный цикл подошел к концу. Сейчас это всего лишь воспоминание, и я здесь с тобой обедаю, наслаждаясь другим жизненным циклом. Скоро этот жизненный цикл подойдет к концу и превратится в еще одно воспоминание. И эта последовательность начала и конца, рождения и смерти никогда не остановится. Она будет вечно продолжаться, и продолжаться, и продолжаться дальше».

Мы всегда находимся в бардо, потому что у непостоянства никогда не бывает перерывов. Не бывает ни одного момента, чтобы мы бы не были в переходном состоянии, и, хотите

верьте, хотите нет, это хорошие новости. Элементы, из которых состоит каждый уникальный момент вашей жизни, возникают в какой-то точке; вскоре эти элементы растворятся, и эта ситуация завершится. Прямо сейчас вы, возможно, сидите в кресле и читаете эту книгу или ведете машину и слушаете аудиOVERSIYU. Где бы вы ни были, у освещения в этом месте свои определенные особенности. Вы чувствуете определенные запахи и слышите определенные звуки на заднем плане. За час до этого вы, наверное, делали что-то совершенно другое, что-то, о чем вы помните только частично. Час спустя то, что вы переживаете сейчас, тоже будет воспоминанием. Мы всегда находимся в промежуточном состоянии между прошлым и будущим, между воспоминанием о том, что случилось раньше, и приближением ситуации, которая скоро тоже станет воспоминанием.

Мой обед того дня с Анамом Тхубтеном никогда не повторится снова. Даже если я снова буду с ним обедать в том же месте и мы будем есть ту же еду и говорить на те же темы, мы никогда не сможем воссоздать то, что произошло в тот раз. То время ушло навсегда.

Размышление над непрерывной изменчивостью – горький опыт. Это может быть грустно и пугающе. Иногда в долгих ретритах, когда я каждый день повторяю похожие действия, я вдруг понимаю: «Сегодня снова воскресенье? Как такое возможно? Только что было воскресенье!» Мне хочется, чтобы время замедлилось. От скорости, с которой оно



проходит, у меня захватывает дух. Это чувство особенно сильно в моем почтенном возрасте. Когда я вспоминаю мое детство, лето тогда было очень длинным. Теперь оно пролетает в мгновение ока. Хорошо позволить этому чувству впитаться. Это уязвимое, деликатное ощущение нужно прочувствовать и принять.

Чувство грусти или тревоги естественно, когда мы размышляем над тем, как проходит время, и наши переживания выцветают. Согласно запоминающимся словам Тругпы Ринпоче, все наши переживания – «мимолетные воспоминания». Когда мы замечаем, что смерть и потери случаются непрерывно, это разбивает нам сердце. Это может сделать нас неуверенными в осознании того, что мы всегда находимся в промежутке. Но эти чувства не являются знаком того, что что-то происходит неправильно. Нам не нужно отгонять их прочь. Нам не нужно вешать на них ярлык «плохое» или отвергать их как-то еще. Вместо этого мы можем развивать открытость к нашим причиняющим боль в отношении непостоянства эмоциям. Мы можем учиться пребывать с этими чувствами, интересоваться ими, видеть, что может дать их уязвимость. В этом самом страхе, в этой самой тоске проявляются наше сочувственное сердце, наша неизмеримая мудрость, наша связь со всеми другими живыми существами на этой планете, каждое из которых проходит через свое собственное бардо. Когда мы сохраняем осознание нашего переходного состояния и всего того, что вызывает его мимолетно.

летность, мы остаемся на связи с нашей смелой сущностью, нашей глубочайшей природой.

Одна из моих учениц на ретрите бардо в Аббатстве Гампо глубоко и храбро работала с этим видом грусти и дискомфортом. «Быть в промежутке некомфортно, – сказала она. – Это переживается так, что ты бы не хотел там быть. Но я думаю, ты в точности там и хочешь быть. Ты хочешь найти способ остаться с этим, и это требует значительной храбрости, намерения и решимости».

На мой взгляд, ее слова схватывают суть тренировки принятия непостоянства. Вместо того чтобы видеть нашу грусть как проблему, мы можем увидеть ее как знак, что у нас что-то начинает получаться. Мы начинаем ухватывать настрой или качество причины, почему нам не нравится подвешенное состояние отсутствия реальности. Мы напрямую ощущаем наше сопротивление непрерывному потоку жизни.

Если мы продолжаем приучать себя оставаться в осознании этого потока, мы постепенно разовьем уверенность, что мы достаточно выросли, чтобы удержать эту грусть. Мы постепенно научимся доверять реальности, вместо того чтобы надеяться на «успех». Это вопрос тренировки, развития мышц день за днем. Практика этого нового подхода к нашему существованию позволит нам встретить что угодно – желаемое или нежелательное, здоровье или болезнь, жизнь или смерть – жизнерадостно и благосклонно.

## **4. Мы умираем так, как живем**

Моей подруге Джудит было за тридцать, у нее был муж и двое маленьких детей, и, когда у нее обнаружили рак на терминальной стадии, это была душераздирающая новость. Вначале она прошла все классические стадии примирения со смертью: отрицание, гнев и так далее. Потом ее семья решила переехать в небольшой городок в Колорадо, вблизи тех мест, где Джудит выросла. Они сняли дом, и вся семья и близкие друзья посвятили время тому, чтобы побыть с Джудит и поддержать ее. Дети продолжали ходить в школу, но, кроме этого, их главной заботой была мать. Все они свободно говорили о смерти. К счастью, у Джудит было время привыкнуть к тому факту, что она скоро умрет. Она читала и размышляла над поучениями о бардо и узнала о стадиях умирания и об идее, что смерть происходит в каждый момент. По мере того как проходило время, она становилась все счастливее и счастливее. «Все это не имеет значения, – сказала она. – Мои маленькие дети играют тут, и я просто безумно счастлива».

Болезнь прогрессировала, ее легкие наполнялись жидкостью, и ей приходилось спать в кресле с откидной спинкой. Одним утром она лежала в кресле, абсолютно расслабленная, и ее муж и друг были рядом. Вдруг она показала на свой рот. Они спросили, хочет ли она воды, но она помота-

ла головой. После нескольких догадок муж наконец спросил: «Ты хочешь сказать, что не можешь говорить?» Она кивнула. Тогда она показала на свои глаза. И снова они сделали несколько предположений, прежде чем поняли, что она не может видеть. Ее муж немедленно вызвал доктора. Но она просто лежала, счастливая и улыбающаяся, настолько спокойная, насколько это было возможно. Она знала, что умирает, и она действительно уходила. Она смогла без сопротивления позволить непостоянству развиваться. До ее болезни никто бы не смог представить, чтобы она умирала так тихо, — эта вспыльчивая рыжеволосая молодая женщина с острым языком. Но в конце концов она красиво прошла через все. Я бы хотела умереть так же.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.