

О смерти

Путь самурая основан на смерти. Необходимо ежедневно размышлять о неизбежности смерти. Каждый день, когда тело самурая в сохранности, а разум его чист. Он должен представлять, как будет пронзен стрелами и копьями. Порублен мечами, унесен бурными водами. И брошен в испепеляющий огонь. Как поразит его гром, как поглотит его землетрясение. Как рухнет он с высокой скалы. Как скончается от болезни или совершит обряд самоубийства сеппуку. И каждый день без исключения он должен представлять себя мертвым. Вот в чем заключается внутренняя суть Пути самурая.

Хагакуре. XIII в.

В этом эссе я попыталась кратко и четко, избегая сложных образов и понятий философии Тибетского Буддизма, резюмировать феномен смерти, если можно так сказать, с практической точки зрения. В современном мире тема смерти заменила секс в системе наших социальных табу: принято стыдливо замалчивать ее, избегать подробностей и подготовки.

Однако, именно смерть – наиважнейшая часть нашей жизни: состояние ума в момент смерти определяет характер следующего перерождения и последующий кармический путь.

Также очень важны действия страдающих умершему людей – ритуалы и молитвы, которые, согласно наставлениям, могут реально помочь умершему сохранять ориентацию и контроль за состоянием ума в бардо (пространство между смертью и новым рождением), избежать несчастливых перерождений.

Будучи явлением физиологическим, переживания смерти универсальны для всех людей и, поэтому, подготовка к смерти, поддержка и сострадание умершему также не зависят от религиозной принадлежности.

1. ПОДГОТОВКА

Человек, не владеющий контролем над своим умом, не в состоянии распознать и отследить процесс смерти. Как правило, мысль о смерти вызывает у обычного человека отторжение и страх.

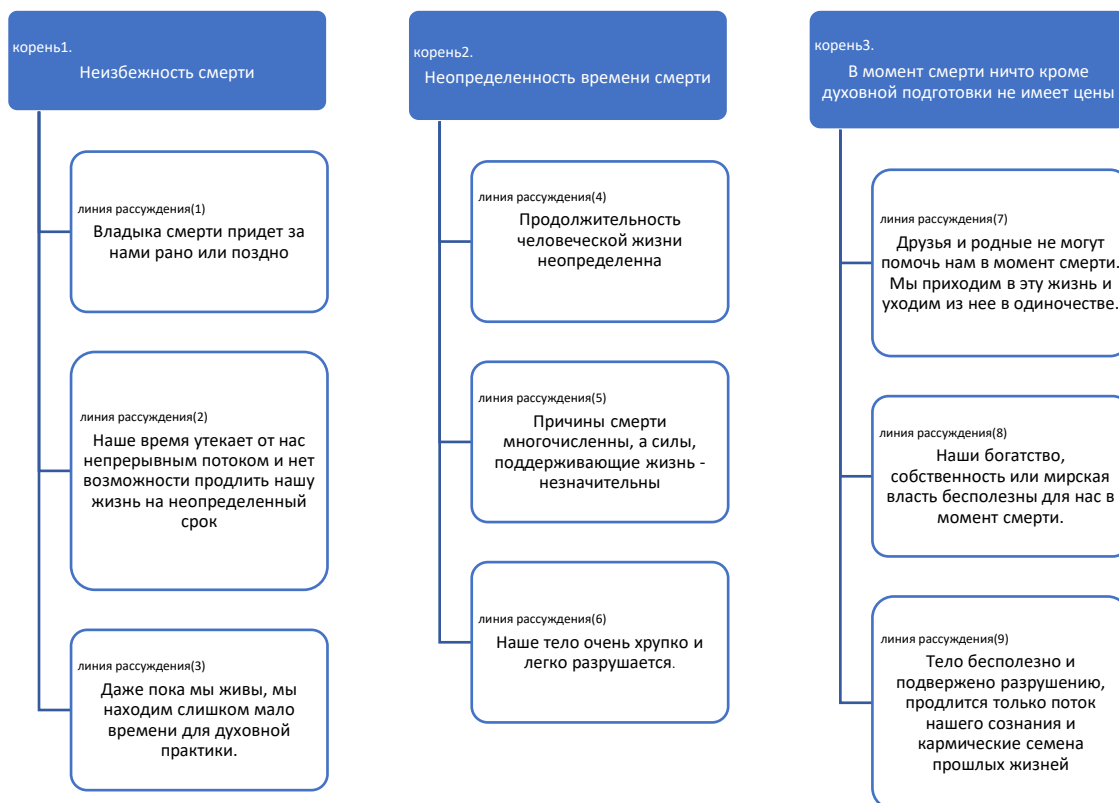
Но в повседневной жизни (не в последнюю очередь благодаря всеобщему замалчиванию этой темы), люди отодвигают размышления о смерти в дальний угол своего сознания.

Однако, для должной подготовки к процессу умирания, необходим противоположный подход.

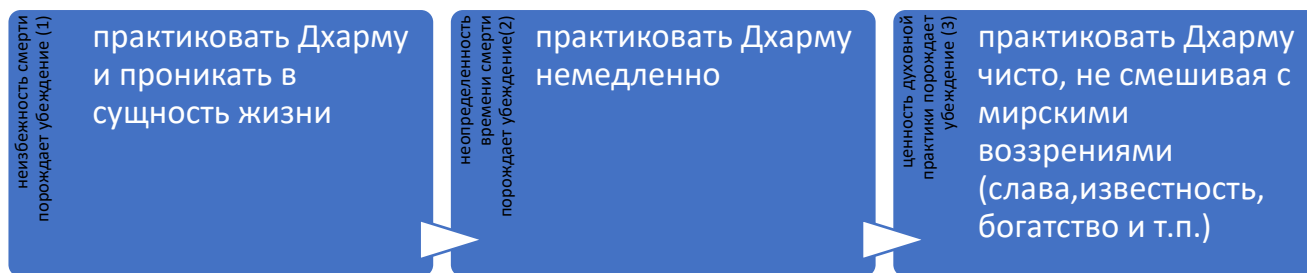
Здесь приведу два вида медитации для подготовки к смерти.

1.1. «Три корня, девять рассуждений и три убеждения»

Это медитативное размышление о смерти, описанное в системе сутр, схематически его можно представить так:



Три убеждения, порождаемые размышлениями о смерти:



Следует попеременно размышлять о трех предметах, каждый раз беря за основу одну из линий рассуждения и завершая практику порождением соответствующего убеждения.

Важно знать, как управлять умом и концентрировать его в медитации в момент смерти и как поддерживать духовные устремления, ведущие к положительным путям в бардо, и таким образом создать высокое перерождение, а иногда даже Пробуждение.

1.2. Процесс переживания смерти



экзотерические средства

- внешний способ: пребывание в месте захоронения, наблюдение за разлагающимися трупами, размышление о том, что твое собственное тело ждет та же участь
- внутренний способ: представить себе в деталях свое собственное умирание



эзотерическая практика

- тантрические практики: йога переноса сознания, например "Шесть йог Наропы"- йога сна, пхова, йога бардо, ясного света, иллюзорного тела, йога внутреннего огня туммо.
- практики йоги долголетия: пренебрежение телом, сознательное сокращение срока жизни - это тяжелый кармический проступок, ведущий к неблагоприятным перерождениям, поэтому каждый практик должен стремиться к долголетию.

Здесь нужно заметить, что выполнение Тантрических практик требуют посвящения и руководства Учителя, а также осознанной кропотливой самоорганизации.

«Обучать тантрийским методам духовно незрелого человека – все равно, что посадить маленького ребенка на дикого слона» (Гьялва Тубтен Гьяцо, XIII Далай Лама).

Именно поэтому, все великие практики буддизма подчеркивают важность предварительных практик и развития в себе бодхичитты:

«У практики Дхармы много уровней, самый основной из которых – развитие добросердечности, сознания любви и сострадания. Даже если мы не можем найти времени и сил для занятий высшими медитационными практиками или изучением философии, то по крайней мере, нам следует стараться поддерживать доброжелательное отношение к нашим близким, никогда никому не вредить, но, напротив, только помогать другим. Если мы поступаем так, отрицательное постепенно будет уходить из потока нашего сознания. Клеши и болезненные эмоции будут исчезать, и наша жизнь будет постоянно улучшать свое качество. Тогда во время смерти мы сможем удержать чувство мира и спокойствия и быть готовы встретить будущее с пониманием.» (Гьялва Тубтен Гьяцо, XIII Далай Лама).

2. ПЕРИОДЫ СМЕРТИ

2.1. Предвестники смерти.

С буддийской точки зрения наша жизнь находится в наших руках в том смысле, что, используя свободную волю, мы можем формировать события, которые составят нашу судьбу. Однако есть элемент кармической предрасположенности. Отрицательные кармические предрасположенности создают опасный момент в нашей жизни и, действуя через силы клеш(заблуждений), которые мы носим в себе, приносят нам безвременную смерть.

«Одновременное ослабление трех факторов, поддерживающих жизнь: срока жизни, жизненной энергии bla и кармической силы, - это причина неизбежной смерти» (Амритахридая-тантра)

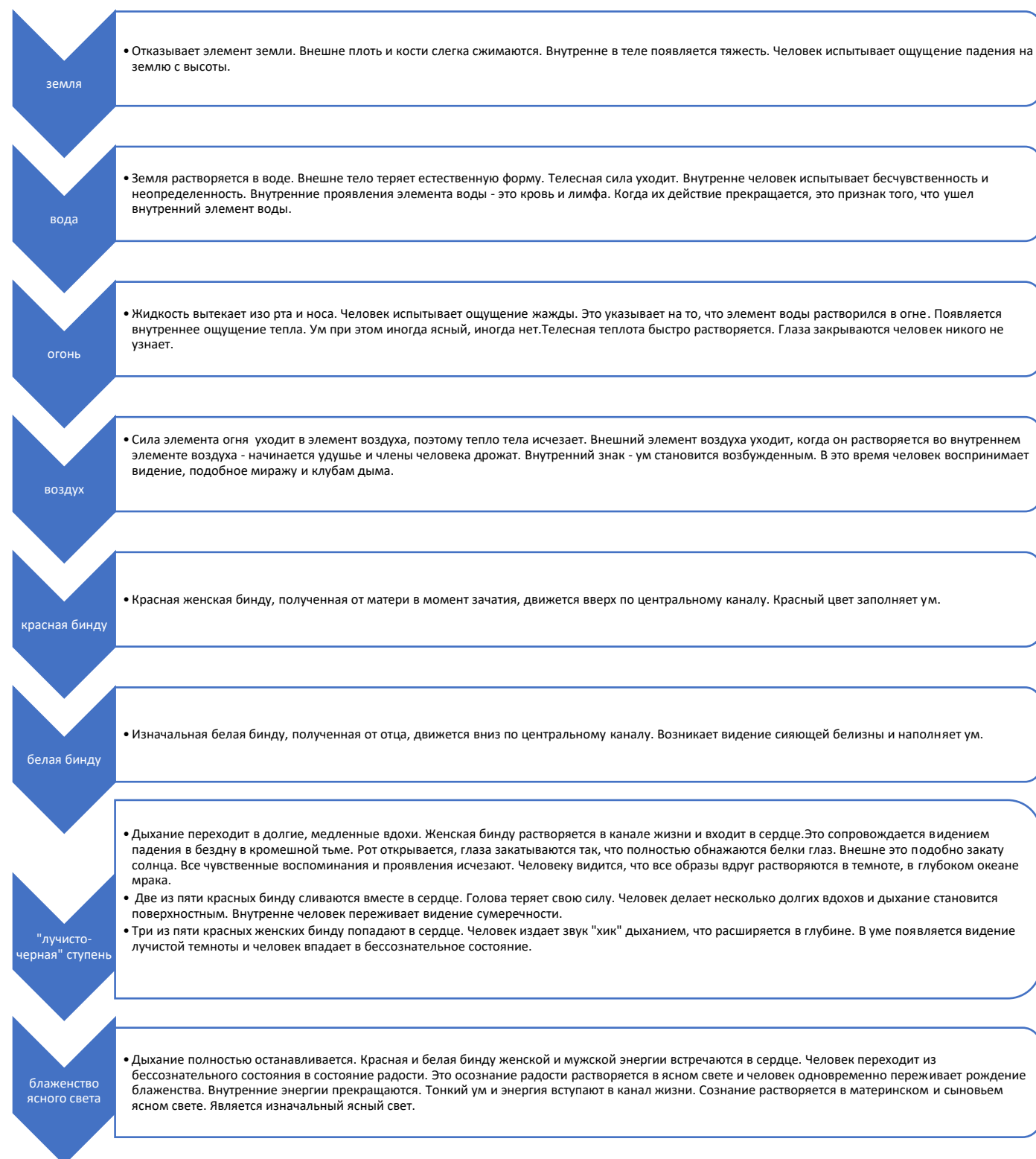


Когда появляются признаки, указывающие на смерть, то особенно важно заняться практикой йоги долголетия. В буддизме каждая жизнь считается священной, но человеческая – особенно из-за возможности достигнуть Пробуждения. Поэтому любой практикующий Дхарму имеет ответственность перед своим телом, которое в ваджраяне рассматривается как храм божества.

Однако, если ритуалы практики долгой жизни выполнены, а признаки смерти не устраняются, это говорит о том, что срок жизни исчерпан и следует немедленно заняться йогой переноса сознания.

2.2. Переживание смерти.

Прежде всего начинают изменять силы пяти чувств. Внешний признак – рвота и потеря аппетита. Тело начинает терять тепло. Из-за страха человек с трудом поднимает голову. Внутренний признак – ощущение, будто голова как бы падает вниз. Затем проявляются переживания, связанные с уходом каждого элемента, перемещением красной и белой бинду, и переходом сознания.



Говорится, что процесс смерти занимает время, достаточное для принятия пищи, то есть около 30-40 минут, однако сознание находится в теле достаточно долгое время – до трех суток. В течение этого времени тело следует оставить в покое. Когда появятся признаки разложения тела, как правило на третий день, его можно подвергнуть кремации или захоронению.

2.3. Нахождение в бардо.

После разделения тела и ума, ум испытывает краткую вспышку ясного света, а затем вступает в бардо, состояние между смертью и перерождением.

«Жизнь человека в бардо обычно длится семь дней, хотя в некоторых случаях она даже короче. Если за это время он не находит подходящего места для перерождения, то испытывает «малую» смерть и снова перерождается в бардо. Может быть семь таких циклов, что в целом составляет сорок девять дней в бардо, пока человек готов принять перерождение.» (Лама Цзонхава)

Состояние бардо сходно с миром снов, а тело, которым обладают в это время, с телом во сне.

«Как тебе узнать, что ты в бардо? Много страшных и странных образов, не похожих ни на что из того, на что ты взирал раньше, появятся перед тобой. Это признак того, что ты в бардо.

Силы телесных энергий элемента земли перестали действовать, поэтому ты слышишь звуки раскалывающихся гор и дрожания земли, а над землей все кажется разваливающимся и падающим, идет каменный дождь.

Энергия элемента воды перестала действовать, появляются ужасные ощущения, будто тонешь посреди океана.

Энергия элемента огня перестала действовать, поэтому кажется, что огонь пылает повсюду и ужасающие звуки трещащего и гудящего пламени взрываются в твоих ушах и бьются в сердце.

Изменилась энергия ветров и ты чувствуешь, будто стоишь среди великой бури и охвачен ужасом.

...

Есть также шесть слабых признаков:

Раньше горы и стены мешали твоему свободному движению, но теперь ничто не мешает, и ты можешь двигаться куда хочешь, просто думая об этом. Раньше тебе приходилось прикладывать усилие, чтобы совершать что-либо, а теперь все совершается без усилий. Раньше, когда ты разговаривал с друзьями или родственниками, тебе отвечали, теперь же никто не отвечает на твои слова. Что до указаний ума, то не светят солнце и луна, а тело бардо, которым ты обладаешь, не отбрасывает тени.

...

Есть также шесть признаков неопределенности в поведении, указывающие на недостаток безопасности и стабильности: постоянное движение через известные и неизвестные места, иногда красивые, иногда безобразные, пугающее окружение; быстрая смена обстановки: леса, затем храмы и т.д.; или сейчас идешь, а в следующий момент ешь, спишь или сидишь; меняющееся отношение к еде, которая иногда кажется хорошей и сразу же отвратительной; неопределенность с окружающими, которые то кажутся друзьями, то незнакомцами, то устрашающими; нестабильность строя мыслей.

Все эти признаки указывают на то, что ты умер и теперь находишься в бардо.» (Лама Махасукха.

Указания на природу бардо. Комментарии к Шести Йогам Наропы)

3. ПОМОЩЬ УМИРАЮЩЕМУ

Самое важное – вызывать и поддерживать добрые чувства в сознании умирающего, так как умирание с положительной установкой почти гарантирует положительное перерождение.

«Если получены предсказания смерти, очень важно применить противодействующую медитацию, ритуалы и йогические приемы. Не применять средства, когда они могут быть действенны равносильно убийству» (Карма Лингпа)

Дать кому-то умереть, когда его можно вылечить, или отказаться от духовной помощи умирающему - это худший из кармических проступков.

3.1. Мантры и молитвы для умирающего:

ОМ МУНИ МУНИ МАХА МУНИ ЙЕ СВАХА - Мантра Будды Шакьямуни помогает сохранить самоконтроль в момент смерти

ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ – Мантра сострадания, Авлокитешвары

ТАЙАТА ОМ БЕКАНДЗЕ БЕКАНДЗЕ МАХА БЕКАНДЗЕ РАНДЗА САМУНГ ГАТЕ СОХА – Мантра Будды Медицины
Также подходят любые молитвы из любой религиозной конфессии, связанные с мирными божествами. Если человек при жизни придерживался какой-либо религии, то следует выполнять ритуалы и молитвы, знакомые и близкие его восприятию.

Вообще говоря, ум в состоянии бардо лишен прижизненной критичности и стереотипов и воспринимает не столько информационную часть послания, сколько его энергетическую составляющую, поэтому обращаться к умирающему можно на любом языке и в рамках любой модели мира.

3.2. Ритуалы для устранения признаков смерти и для продления жизни:

Первый Далай Лама указывает три основных метода йоги долголетия:

- Йога Амитаюса. Может быть использована для продления собственной жизни и для продления жизни кого-то другого.
- Тантрийские методы, связанные с богиней Тарой
- Мистическая йога принятия пищи с неба, где практикующий представляет, что выпитывает жизненную энергию звезд.

3.3. Йога переноса сознания Пхова ('pho-ba):

Этот метод медитации может быть применен к себе и к другим. Пхова – это одна из медитационных техник «Шести Йог Наропы», наряду с йогой мистического огня, йогой иллюзорного тела, йогой сна, ясного света и йогой бардо.

«Различные методы подготовки ума к смерти и переносу сознания преподаны в сутрах и тантрах. ... Следует практиковать тот из них, который наиболее соответствует вашим способностям, основе, кармическим предрасположенностям и подсознательным склонностям, определяемым по совету Учителя. Тогда, когда случится смерть, можно легко использовать метод и совершить желанный перенос» (Первый Далай Лама).

Йога переноса сознания для умершего делается в момент смерти или в скором времени после нее.

3.4. Ритуал помощи покойному распознавания видений бардо и переноса сознания.

Методы «заботы о покойном» действуют на том принципе, что в период странствования в бардо он пребывает в состоянии, чувствительном как к положительным, так и отрицательным импульсам. Хотя состояние ума человека в момент смерти определяет его дальнейшее кармическое движение, тем не менее, имеется пространство для улучшения и помощи, если она происходит с искренним участием или используется сильный метод опытным ритуалистом.

Первая цель ритуала – привлечь и удержать внимание покойного и заставить его осознать факт смерти и пребывания в бардо.

Следующий процесс – трансформация пяти клеш сознания в пять чистых элементов. Призываются все добрые силы для подготовки покойного к решающей стадии распознавания бардо и фокусировании ума, чтобы перенести сознание из бардо в благоприятное перерождение.

В момент переноса сознания зажигается огонь и труп или изображение покойного кремируются. Покойного убеждают размышлять об эфемерной природе тела и не привязываться к нему, а трансформировать свои тело, речь и ум в три тела Будды и в пять видов мудрости.

В заключительной стадии ритуала даются указания о том как избежать нового рождения (закрывание двери в лоно), или, если это невозможно, выбрать благоприятное рождение.

མེས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ལྷན་པར་གྱུར་ཅིག།
མེས་ཅན་ཐམས་ཅད་རྒྱལ་བ་དང་རྒྱལ་བའི་གྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག།
མེས་ཅན་ཐམས་ཅད་རྒྱལ་བའི་མེད་པའི་བདེ་བ་དང་མི་འབྲལ་བར་གྱུར་ཅིག།
མེས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཉེ་རིང་ཆགས་སྣང་གཉིས་དང་བྲལ་བའི་བདེ་བ་རྣམས་ཆེན་པོ་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག།

Пусть все существа обладают счастьем и причиной счастья.

Пусть все существа будут свободны от страданий и причины страданий.

Пусть все существа никогда не будут отделены от наивысшего счастья за пределами всех страданий.

Пусть все существа пребывают в великой равнозначности, свободной от привязанности и отвращения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Глен Мулин «Смерть и умирание в Тибетской Традиции»

Включая книги, переведенные с Тибетского:

= Смерть и практика бодхисаттвы (*mdo-smed-sku-'bum-byams-pa-gling-dang-lha-lhan-smon-lam-chen-por-tshogs-dgon-du-phebs-skabs-sogs-kyi-gsung-bshad-lzags-bsgrigs-'chi-bai-sgam-tshul-dang-byang-sems-slab-bya*)

Гьялва Тубтен Гьяцо, XIII Далай Лама (*rgyal-ba-thub-bstan-rgya-mtsho*), 1921

= Самоосвобождение с помощью знания признаков смерти (*'chi-mtshan-rtags-par-rang-sgrol*)

Тертон Карма Лингпа (*gter-ston-kar-ma-gling-pa*)

= Йога переноса сознания (*'pho-bai-dmar-khrid*)

Лама Цечоклинг Еше Гьялцен (*yongs-'dzin-'tshe-mchog-gling-ye-shes-rgyal-mtshan*)

= Ритуал заботы об умершем (*rdo-rje-'jigs-byed-rjes-'dzin*)

Лама Махасукха (*bla-ma-ma-ha-su-kha*)

2. Психологический комментарий доктора Г.К. Юнга «Тибетская книга мертвых»

3. «Тибетская книга мертвых» Бардо Тхёдол (*zab-chos-zhi-khro-dgsongs-pa-rang-grol-las-bar-doh'-thos-grol-chen-mo-chos-nyid-bar-do'i-ngo-sprod-bzhugs-so*)

Елена Ширшова

апрель 2018г.

Травемюнде – Хельсинки - Санкт-Петербург