



## ОГЛАВЛЕНИЕ

|  |    |
|--|----|
| Памяти Цечу Ринпоче.....                         | 9  |
| Предисловие.....                                 | 12 |
| Введение.....                                    | 18 |
| Что такое бардо.....                             | 18 |
| Виды бардо.....                                  | 21 |
| I. БАРДО ЖИЗНИ.....                              | 23 |
| В погоне за иллюзорными целями.....              | 23 |
| Жизнь как подготовка к смерти .....              | 27 |
| II. БАРДО УМИРАНИЯ.....                          | 33 |
| Смерть глазами реализованных существ.....        | 33 |
| Растворение пяти элементов .....                 | 35 |
| Энергии встречаются в центральном<br>канале..... | 39 |
| Значение практики при жизни.....                 | 42 |
| Наше поведение на пороге смерти .....            | 46 |
| Пхова — практика осознанного<br>умирания .....   | 50 |

|  |     |
|--|-----|
| Виды пховы .....   | 53  |
| III. БАРДО ЯСНОГО СВЕТА.....                                   | 60  |
| Проявление истинной природы ума.....                           | 60  |
| Признаки окончательной смерти .....                            | 62  |
| Возможность достижения<br>Освобождения.....                    | 64  |
| Помощь существам в бардо.....                                  | 67  |
| Методы, относящиеся к различным<br>традициям .....             | 70  |
| Великие мастера Индии и Тибета .....                           | 74  |
| Мы все обладаем скрытым потенциалом.                           | 77  |
| IV. БАРДО СТАНОВЛЕНИЯ.....                                     | 81  |
| Ум покидает тело .....   | 81  |
| Существа бардо.....  | 84  |
| Образы и видения .....   | 88  |
| Новое перерождение.....  | 90  |
| Осознание непостоянства<br>и иллюзорности всех состояний ..... | 95  |
| Заключение.....  | 99  |
| Приложение.....  | 102 |
| Мой лама был подобен Миларепе .....                            | 103 |
| О медитации на Кармапу.....                                    | 109 |
| Глоссарий.....   | 118 |



## ВВЕДЕНИЕ

### ЧТО ТАКОЕ БАРДО

**В** наши дни под понятием «бардо» обычно подразумевается время, которое проходит от смерти до следующего перерождения. Однако истинное значение этого слова — «промежуточная стадия», «интервал между одним явлением и другим». Таким образом, первоначальный смысл оказывается значительно шире общепринятого.

В объяснениях по этой теме автор Целе Нацог Рангрёл следует классической схеме поучений Дхармы: подготовка, само поучение и завершение.

Подготовка, как обычно, включает в себя подношения Буддам и Бодхисаттвам, что позволяет создать благоприятную карму и устранить препятствия. Если Лама пребывает в медитационном ретрите или дает поучения, то

далее он берет на себя обязательство закончить начатое. Считается, что такие высокие учителя во что бы то ни стало выполняют свои обещания. Рисунок на воде скоро исчезнет, но гравюра на камне остается практически навсегда.

Текст начинается с выражения почтения к качествам трех Будда-состояний, трех «кай». И первое из них — это Состояние истины, Дхармакайя, которое описывается как полностью чистое. В абсолютном смысле оно свободно от любой искусственности и пусто по своей природе. Неотлично от него и Состояние радости, Самбхогакайя, подобное отражению луны в воде. И, наконец, Нирманакайя — непрерывное сияние на благо всех существ. Целе Нацог Рангдрёл сначала обращается к этим трем состояниям и объясняет, что они неотделимы от свойств нашего собственного ума и мы можем различить их также и в нашем учителе.

Вообще, что бы ни проявлялось, сансара или нирвана, — все пусто по своей сути. Рождение и смерть, счастье и отчаяние, — все, что мы переживаем, не существует на самом деле, но содержит качества пустоты. Те, кто не понимает этого, оказываются захваченными

происходящим и страдают. Они находятся во власти собственных иллюзий, идей и концепций. Из осознания иллюзорности всех вещей возникает сочувствие. Именно оно всегда побуждало высочайших мастеров давать существам методы, позволяющие понять, каким все является на самом деле. К ним принадлежат и поучения о бардо, смысл которых объясняли многие учителя.



*Рождение и смерть, счастье и отчаяние, — все, что мы переживаем, не существует на самом деле, но содержит качества пустоты. Те, кто не понимает этого, оказываются захваченными происходящим и страдают.*

---

На самом деле вся концепция бардо относится ко времени, когда мы пойманы в сансаре. В основе лежит наше неведение. До тех пор пока мы не освободились от него и не достигли Просветления, мы находимся в различных состояниях бардо. Хотя, как уже было сказано, обычно этот термин понимается как период от смерти до перерождения.