

Содержание

ОТ ПЕРЕВОДЧИКА	9
ПРЕДИСЛОВИЕ	13
ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ НАСТАВЛЕНИЯ	21
ЕСТЕСТВЕННОЕ БАРДО ЭТОЙ ЖИЗНИ	39
ПРАКТИКА ДХАРМЫ	73
МУЧИТЕЛЬНОЕ БАРДО УМИРАНИЯ	95
КАК УМИРАТЬ	111
СИЯЮЩЕЕ БАРДО ДХАРМАТЫ	131
ПРЯМЫЕ НАСТАВЛЕНИЯ	145
КАРМИЧЕСКОЕ БАРДО СТАНОВЛЕНИЯ	175
ПОСЛЕСЛОВИЕ	195
СЛОВАРЬ	197



Чокьи Нима Ринпоче

«Эта книга посвящена памяти моей матери, Кунзанг Дечен, чья жизнь и смерть была вдохновением для всех нас. Я искренне желаю, чтобы читатель принял близко к сердцу данные здесь драгоценные учения и использовал их, чтобы добиться освобождения».

Чокьи Нима Ринпоче

«Поймите, пожалуйста, что эта книга — не просто описание состояний бардо. Это путеводитель, руководство по практике, как в этой жизни, так и в том, что дальше».

Чокьи Нима Ринпоче

ОТ ПЕРЕВОДЧИКА

Чокьи Нима Ринпоче родился в 1951 году, около Лхасы, в центральном Тибете. В 18 месяцев он был признан Его Святейшеством 16-м Гьялвой Кармапой как седьмая инкарнация великого йога Гар Друбчена, эманации Манджушри. Ринпоче покинул Тибет незадолго до захвата власти коммунистами в 1959 году.

С 1959 года он учился под личным руководством многих величайших буддистских учителей этого века и получал передачи от Его Святейшества 16-го Гьялвы Кармапы, Его Святейшества Дуджоме Ринпоче, Его Святейшества Дильго Кхьенце Ринпоче, своего отца — Почтенного Тулку Ургьена Ринпоче, Почтенного Калу Ринпоче, Кхенчена Тхрангу Ринпоче, Куну Ринпоче, Кхенпо Ринпоче и Кхенпо Дазера.

В 1974 году он переехал в Боднатх около Катманду (Непал) и помогал своему отцу в строительстве монастыря Ка-Ньинг Шедруб Линг. Позже Его Святейшество Кармапа сделал Чокьи Нима Ринпоче настоятелем этого монастыря и возложил на него ответственность за физическое и духовное преуспевание монашеской общины. Выполняя желание своих учителей, в последние годы Ринпоче щедро отдает свое время и энергию на обучение людей со всех концов света.

Эта книга построена на материале учений, данных им осенью 1987-го, когда — по совету Дильго Кхьенце Ринпоче — он проводил в Ка-Ньинг Шедруб Линге семинар по «Зеркалу-Напоминанию», классическому тексту по четырем бардо Тселе Нацок Рандола.

Устные наставления живого мастера особенно драгоценны, так как являются квинтэссенцией всех учений, полученных им и обычно недоступных для обыкновенных людей. Все мы глубоко обязаны Ринпоче и его учителям за эту бесценную возможность и счастливы разделить эти учения со всеми в них заинтересованными.

Я искренне признателен всем, без кого этой книги не было бы: Эрику Пема Кунсангу и Марсии Шмидт — авторам английского перевода, щедро делившимся своими познаниями; всем друзьям, помогавшим в работе над манускриптом; А. Терентьеву и М. Богоявленскому, внесшим ценнейшие поправки, О. Борисову, не жалевшему своего времени, чтобы привести книгу в тот вид, в котором она есть сейчас, и, конечно, самому Чокьи Нима Ринпоче — за текст, совет перевести его на русский язык и внимание и поддержку во время работы.

Пусть благо от этой книги послужит пользе всех существ.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Есть наставление о том, как нужно вести себя в момент смерти, — как «ребенок, прыгающий в объятия матери». Ребенок узнает свою мать и без колебаний прыгает в ее объятия. «Ребенок без колебаний» — это человек, получивший устные наставления по Трекчо или Махамудре от квалифицированного учителя и узнавший «свою мать», безначальную чистоту. Суть нашего теперешнего сознания — не имеющая никаких составных частей, свободная от умственных построений — это пустотный ясный свет безначальной чистоты. Умирая, мы должны узнать эту пустую суть. Тот, кто узнает такое состояние пустого осознания в момент смерти, достигает просветления в дхармакайе.

Наше тело произошло на свет вследствие определенных причин и обстоятельств; конкретно — из белого и красного элементов наших отца и матери. Внутри тела есть центральный канал, называемый «авадхути», похожий на центральную колонну в доме. В верхней части этого канала находится белое «бинду», или эссенция, унаследованная от нашего отца. По природе своей оно как буква ХАНГ, белое и благодатное по ощущению. В нижней части этого канала — красный элемент, доставшийся нам от матери. Красный элемент находится на пересечении трех «нади», на четыре пальца ниже пупка.

Форма его называется «атунг», что значит подобный пламени. Он красного цвета и горячий, как огонь. Между ними — ветер жизни, жизненная прана, которая не дает этим эссенциям встретиться. Когда мы делаем последний вздох и ветер жизни прекращается, белый и красный элементы встречаются в центре сердца. Во время этого процесса происходят три переживания.

Первое из них называется «белизна» и происходит, когда буква ХАНГ (белый элемент, унаследованный от отца) медленно спускается вниз. Это похоже на медленно заходящую луну. Затем из места пересечения нади под пупком начинает, подобно солнцу, медленно подниматься красный материнский элемент. Это переживание называется «краснота» и напоминает красный цвет восходящего солнца. Когда два этих элемента-эссенции встречаются на уровне сердца, возникает переживание, похожее на встречу земли и неба. Это переживание — переживание «черноты» — тот момент, когда обычный человек теряет сознание.

Во время белого переживания прекращаются тридцать три состояния сознания, вызываемые гневом. Во время красного переживания прекращаются сорок состояний сознания, вызванных страстью. Когда встречаются две эссенции, прекращаются семь состояний сознания, вызванных неведением. Говорят, что во время черного переживания обычные люди и неопытные практикующие теряют сознание и остаются в забытии, находясь в состоянии основы. Когда они теряют сознание, из их глаз струятся слезы; все восемьдесят состояний сознания полностью прекратились.

Человек, который не получал наставления о том, как узнать суть сознания, впадает в забытие на три с половиной дня. Потом всё так, как будто небо и земля снова разделились. После