

Зміст

<i>Передмова</i>	7
<i>Передмова до українського видання</i>	9
1 Чи помру я?	10
2 Підготовка до смерті й того, що буде далі	29
3 Прості практики з підготовки до смерті	48
4 Як буддисти готуються до смерті	54
5 Молитви прагнення	63
6 Болісне Бардо Вмирання	75
7 Запитання про Смерть	97
8 Як бути з тим, хто помирає	104
9 Що сказати людині, яка помирає	116
10 Настанови бардо	125
11 Запитання про догляд за вмираючими і померлими	143
12 Що робити після смерті	157
13 Запитання про практики для померлих	167
14 Запитання про інші аспекти смерті	171
15 Для тантриків	183
Молитви і практики	
<i>Як практикувати томлен</i>	189
<i>Чутор: офіра води</i>	192
<i>Подовження життя та примноження процвітання. Метод порятунку життя</i>	196
<i>Тагдрол. Звільнення через носіння</i>	207
<i>Як зробити цаца</i>	211
<i>Ілюстрації</i>	218
<i>Примітки</i>	221

Передмова

Смерть не є протилежністю життя,
а його частиною¹.

ХАРУКІ МУРАКАМІ

Настанови, що їх дають буддистам під час процесу вмирання, у момент смерті й після смерті, однакові незалежно від того, чи помирає людина мирно уві сні в глибокій старості, чи несподівано, бо дозріли причини й умови, що призводять до раптової смерті. Інформація про вмирання, смерть і стан по тому, що міститься в цій книзі, є дуже простим викладом однієї конкретної і давньої традиції буддійського вчення. Хоча чимало інших автентичних буддійських традицій пропонують ті самі поради, деякі деталі можуть відрізнятися, оскільки кожна з них послуговується власною термінологією та мовою. Будь ласка, не сприймайте ці відмінності як суперечність.

Ці вчення про смерть і бардо передавали через довгу лінію видатних буддійських мислителів. Кожен з них доклав чимало зусиль, щоб дослідити цей процес у найдрібніших подробицях і з усіх боків. Їхні поради особливо корисні для буддистів або зацікавлених у вченнях Будди, а також актуальні для будь-кого, хто врешті-решт помре. Тож навіть якщо ви не буддист, але відкрита й допитлива людина або ж розмірковуєте над власною

смертю чи смертю близької людини, то цілком можете знайти на цих сторінках щось корисне, що стане вам у пригоді.

Усе, що відбувається з нами в житті й під час смерті, повністю залежить від причин і умов, які ми накопичили. Тому кожна людина переживатиме фізичну смерть і розчинення елементів тіла по-своєму. Кожна наша подорож у бардо також буде унікальною. Тож будь-які описи вмирання, смерті та бардо можуть бути лише узагальненнями. А втім, коли починається процес вмирання, хоча б приблизне уявлення про те, що відбувається, не тільки значно полегшить наші найгірші страхи, а й допоможе нам зустріти смерть спокійно і незворушно.

За іронією долі, хоча я постійно дуже зайнятий у ці дні, та в глибині серця я надзвичайно лінивий. Вдало балансувати між цими двома крайнощами досить складне завдання, саме тому я написав більшу частину цієї книги в соціальній мережі. Якщо моя англійська принаймні читабельна, то це завдяки Джанін Шульц, а також Сарі К. К. Вілкінсон, Чіме Меток, Пемі Мая та Сарі А. Вілкінсон.

Структура книжки зародилась як відповідь на список із майже сотні дуже хороших запитань про смерть, які зібрали мої друзі. Найперше хочу подякувати китайським друзям Дженніфер Ці, Джейн В. та Доллі В. Т.; Філіпу Філіппоу і команді духовної підтримки в центрі Сукхаваті в Бад Зааров, Німеччина; Крісу Вайтсайду і команді духовної підтримки в Дзочен Бера; Міріам Покорі з хоспісу Бодгічар'я в Берліні й усім, хто був на вченнях у замку Лангенбург. Також дякую Орг'єну Тобг'ялу Рінпоче, Пемі Чодрон, Кхенпо Сонам Таші, Кхенпо Сонам Пхунцоку, Тангтонгу Тулку та Яну Деворсіну за знання і досвід; Адаму Пірсі, Еріку Пема Кунсангу, Джону Канті та Ларрі Мермельштейну за те, що вони щедро поділилися своїми перекладами; Джейн В., Чоу Су-Цін, Вірі Хо, Флоренс Кох, Крісу Яо, Параві Вонгчірачай, Сейко Сакурагі та Руї Фаро Сарайва за допомогу та поради; Сесіль Гогенлое та її родині, а також Віру Сінгху і всім працівникам ретритного центру Vapa за люб'язну та щедру гостинність; Андреасу Шульцу за дизайн книжки; Нікко Одісеосу, Емілі Кофлін і всім працівникам видавництва Shambala за ентузіазм і терпіння; а також художникам Арджуну Кайкеру і Тарі ді Гесу за прекрасні ілюстрації.

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Передмова до українського видання

Я був глибоко зворушений, коли дізнався, що група українців має бажання перекласти «Жити значить вмирати» рідною мовою, а київське видавництво «Наш Формат» — намір її опублікувати. У світі, де панує пекельний стан зневіри, таке прагнення поділитися вченням Будди надихає, а ентузіазм вселяє надію.

Пошук істини — за життя, перед смертю, в момент і після смерті — можливо, єдине, заради чого варто жити або померти. Сподіваюся, що ця книжка не тільки приведе багатьох її читачів до остаточного розуміння Саматабгадри, осяйності істини та основи, а й умиротворить усі форми безглузлого насильства — як заслуга від того, що ці вчення стануть доступними. Я також молюся, щоб бодгічіта або принаймні емпатія зародилися в серцях підбурювачів війни в усьому світі.

Дзонгсар Джам'янг Кх'єнце
Індія, 1 жовтня 2022 року

Чи помру я?

Перші тридцять років свого життя принц Сіддгартха провів в ідилічних умовах за стінами величезного палацу батька. Прекрасний принц, якого всі любили і яким захоплювались, одружився із чарівною принцесою, у них народився син, і всі були щасливі. Втім, за весь цей час принц жодного разу не вийшов за ворота палацу.

Відтак на тридцятому році життя Сіддгартха попросив свого вірного візника Чанну об'їхати з ним величне місто батька, де вперше в житті принц побачив мерця. Це неабияк його вразило.

— Невже і зі мною станеться те саме, що сталося із цією людиною? — запитав він Чанну. — Я теж помру?

— Так, Ваша Величносте, — відповів Чанна, — всі помирають. Навіть принци.

— Розвертай колісницю, Чанно, — наказав принц. — Вези-но мене додому.

Повернувшись до палацу, принц Сіддгартха замислився над тим, що допіру побачив. Який сенс бути королем, якщо не тільки його сім'я, а й усі до одного на цій землі вимушені провести своє життя в жахній тіні страху смерті? Саме тоді принц твердо вирішив, що заради всіх живих істот він присвятить своє життя тому, щоб дізнатися, як людина може вийти за межі народження і смерті.

Це досить відома історія, та ще й надзвичайно повчальна. Сам факт, що принц Сіддгартха запитав: «Чи помру я?» — є не

тільки зворушливо невинним, а й напрочуд хоробрим. «Чи помру я? Чи повинен могутній Сіддгартха, майбутній король Шак'їв, чия доля — бути “Володарем Всесвіту”, померти?» Чи багато кому з нас, від можновладців до звичайних людей, таких як ми з вами, спало б на думку бодай поставити таке запитання?



Чанна вивозить принца Сіддгартху з батьківського палацу

Запитання було сміливим, але реакція принца («Вези мене додому!») на перший погляд може здаватися трохи дитячою. Адже дорослі люди мають поводитися з бентежними новинами більш зріло, чи не так? Але хто з дорослих узагалі питає себе: «Чи помру я?». І хто б перервав приємну прогулянку, щоб дослідити й обміркувати відповідь?

Ми, люди, думаємо, що дуже розумні. Погляньте лише на всі ті системи та мережі, які ми створили. У більшості з нас є адреса, на яку можна надсилати листи і посилки, є банківські рахунки, на яких можна безпечно зберігати гроші. Одна людина винайшла наручний годинник, щоб інші могли стежити

за часом; інша людина винайшла айфон, щоб ми могли залишатися на зв'язку з нашими друзями, знайомими, бізнес-партнерами і сім'єю. Люди також розробили різноманітні системи, щоб суспільство безперебійно функціонувало: поліція підтримує громадський порядок, світлофори контролюють потік дорожнього руху, а влада керує системами соціального забезпечення та оборони.

Та попри те, що ми, люди, протягом усього життя докладаємо зусиль, щоб організувати, спроектувати і структурувати кожен аспект нашого світу, чи багато з нас виявились достатньо допитливими і сміливими, щоб запитати: «Чи помру я?». Чи не варто нам усім хоча б раз у житті спробувати замислитися над неминучістю власної смерті? Тим паче, що *кожен з нас помре*, і це вже сама собою надзвичайно важлива інформація. Хіба немає сенсу докласти дешицю зусиль, щоб осмислити незаперечний факт власної смерті?

Коли ми помremo, що станеться з нашими адресами, будинками, бізнесами і місцями відпочинку? Що станеться з нашими наручними годинниками, айфонами, з усіма тими світлофорами? З нашими страховими та пенсійними планами? З мотком зубної нитки, який ви купили сьогодні вранці?

Буддисти вірять, що з усіх істот на планеті людина найчастіше запитує: «Чи помру я?». Чи можете ви уявити папугу, який думає: «Чи варто мені з'їсти свої горішки та насіннячко просто зараз, на випадок, якщо я помру сьогодні ввечері? Чи, може, ризикнути і зберегти їх до завтра?» Тварини так не мислять. І вони вже точно не думають про причини й умови.

Насправді, згідно з Буддадгармою, навіть боги і небожителі ніколи не замислюються над питанням «Чи помру я?». Богів значно більше цікавлять їхні до блиску вимиті порцелянові блюдця та наполіровані срібні ложки, вишукані чайні церемонії і чарівна музика. Кажуть, що боги полюбляють милуватися величезними хмарами. У магічний спосіб вони створюють басейни або фонтани посеред найбільших і найпухнастіших, а потім годинами, а подекуди й днями милуються їхньою дивоглядною красою. Боги більшу частину життя присвячують подібним

забавкам: це набагато цікавіше для них, аніж питання «Чи помру я?». Навряд чи таке взагалі спливає їм на думку.

Люди ж, хоч і здатні замислюватися над цим, та нечасто усвідомлюють невблаганність власної смерті. Коли ми думаємо про смерть? Може, коли переживаємо жахливі страждання? Ні. Чи в розпалі блаженного щастя? І знову ні. Ми розумні й свідомі, тож маємо умови, на основі яких може постати таке питання, проте весь наш час і енергію ми витрачаємо на те, щоб укріпити самообман — ідею, що ми ніколи не помремо. Ми відволікаємо себе від болю неминучості реальності, займаючи свій ум чимось цікавим і розважальним, будуючи детальні плани на майбутнє. У певному сенсі саме це і робить людське буття таким чудовим, але заковика в тому, що в такий спосіб ми створюємо хибне відчуття безпеки. Ми забуваємо, що як наша власна смерть, так і смерть усіх, кого ми знаємо й любимо, є неминучою.

Лише подумайте: проживши чверть століття, кожен з нас втрачає щонайменше одного близького друга або родича. Одного дня ви вечеряєте з батьками, а наступного дня їх уже немає, і ви більше ніколи їх не побачите. Такий досвід змушує нас віч-на-віч зіткнутися з правдою про смерть — і для декого це дуже гірка й жахлива правда.

СТРАХ СМЕРТІ

Боятися смерті, панове, — це не що інше, як вважати себе мудрим, коли це не так, удавати, що знаєш щось, чого насправду не знаєш. Ніхто не знає, чи не є смерть найбільшим з усіх благ для людини, але люди бояться її так, ніби знають, що вона є найбільшим злом. І, безумовно, найгірше невігластво — вважати, що ти знаєш те, чого не знаєш².

СОКРАТ

Чому ми всі так боїмося смерті?

Причин багато, але головна з них полягає в тому, що смерть — це terra incognita, абсолютно незвідана територія. Ніхто з тих,