

ТИБЕТСКАЯ КНИГА МЕРТВЫХ –

ДЛЯ БЛАГА ЖИВЫХ



Если бы в России в 90-х годах XX века не произошли серьезные социальные изменения, мне, скорее всего, никогда бы не довелось прочитать Тибетскую книгу мертвых. Это самое лучшее, что я узнала за последние 15 лет. Мои родители умерли, не подозревая, что на свете существует эта удивительная, ни на что не похожая книга. Будь им суждено встретиться с ней хотя бы перед смертью, я думаю, что им легче было бы умирать, а возможно, и посмертье их сложилось бы лучше. Ну а мне повезло. Это большое счастье — встретить в жизни своего автора, свою книгу, найти подтверждение и новое обоснование своим выстраданным мыслям. И потому меня не смущали ни многочисленные названия буддийских божеств, ни их запредельно страшное по земным меркам поведение, которое может вызвать защитную усмешку у слишком рационального ума: я отчетливо видела за всем этим те *психологические состояния*, которые мы испытываем на земле.

Тибетская книга мертвых — уникальнейшее произведение не только восточной, но и мировой культуры. Она захватывающе интересна, как будто создана для современного человека, хотя была написана тибетскими ламами в VIII веке. Традиционно считается, что Тибетская книга предназначена для умирающих и призвана облегчить им переход к другим реальностям. Но на самом деле этим ее ценность не ограничивается. Нет никакой необходимости умирать, чтобы воспользоваться ее советами. Они настолько психологичны, что ими можно и нужно руководствоваться прямо сейчас, в повседневной жизни, не дожидаясь последнего часа. И без преувеличения можно сказать, что она говорит о пути к Мудрости и Счастью. Согласно Тибетской книге, нас всех (или почти всех) ожидает в *конечном счете* Освобождение, правда, далеко за пределами теперешней жизни. Потребуется еще много-мно-

Советы Тибетской книги мертвых настолько психологичны, что ими можно и нужно пользоваться в повседневной жизни



го существований, прежде чем мы сможем наконец освободиться от иллюзии реальности Сансары и уйти в более высокие миры. Данное учение помогает это сделать быстрее, не увязая в трясине бесконечных перерождений, сопровождающихся невежеством и непониманием причин страданий.

В буддийском учении понятие Сансары имеет очень большое значение, под ним понимается ненастоящее, временное и поэтому иллюзорное существование в противоположность Нирване — настоящей вечной реальности. С этой абсолютной, вневременной точки зрения весь наш мир вообще не существует, он есть не что иное, как сон, как игра воображения. Впечатления его реальности создают наши пять органов чувств, которые, как известно из психофизики, способны воспринимать окружающее только на ограниченных диапазонах



Блаженная страна Сукхавати, западный рай будды Амитабхи. Эта страна символизирует Освобождение из круга перерождений, свободу от прохождения дальнейших этапов пути жизни и смерти.

частот. Но ведь это не значит, что в мире больше ничего нет! За пределами наших абсолютных порогов ощущений находятся ультразвук, инфракрасное и ультрафиолетовое излучение, явления радиации и еще много чего другого. Их чувствуют некоторые животные, а также фиксируют приборы, и именно благодаря последним мы теперь располагаем достоверными знаниями о недоступных нам звуках и цветах. Со временем мы будем создавать все более совершенные инструменты, и, возможно, на каком-то этапе развития техники появятся столь совершенные приборы, что они смогут улавливать даже энергии тонкого мира. И это отнюдь не фантастика, а только дело далекой перспективы.

В Сансару попадают те, кто когда-то давно-давно, в незапамятные времена, по-

гнался за обманчивой мишурой чувственных наслаждений и свернул с истинного пути познания Бога, или Абсолюта. Аналогичным образом мы часто ведем себя и в нашей теперешней жизни. Вместо того чтобы идти по трудному пути познания, работы и самодисциплины, то и дело отвлекаемся на разные «игры»: откладываем с дня на день неприятные дела, ленимся, даем себе поблажки, переедаем для удовольствия и предаемся другим излишествам во вред здоровью, не говоря уж о курении, алкоголе и наркотиках. Так что представить себе, что мы, обитатели Сансары, когда-то серьезно оступились, свернув на тропинку «незаконных» удовольствий, не так уж трудно. Но парадокс заключается в том, что погоня за удовольствиями приводит как раз к противоположному — к снижению самооценки и страданиям. Тем не менее изме-

нить сформировавшиеся привычки большинству из нас очень трудно. Точно так же, только еще труднее нам теперь выбраться из призрачных миров Сансары. К ним нас притягивает привычная жажда жизни, чувственных наслаждений, стремление ощущать себя отдельной единицей.

Совершенно немислимо понять нереальность этого мира, находясь внутри него: сейчас он нам представляется очень даже реальным. В нем действительно существуют законы, с которыми мы обязаны считаться, иначе окажемся выброшенными за борт жизни. И нам очень важно ощущать реальность повседневной жизни, особенно когда мы стремимся к достижению цели. Но иногда бывает полезно вспомнить и о ее иллюзорности: если мы переживаем крушение наших надежд и планов, понимаем их пол-

нейшую бесперспективность, утрачиваем все самое дорогое, то ощущение нереальности этого мира делает наши переживания не такими мучительными. Подобный взгляд со стороны напоминает нам о временном характере всего происходящего, о том, что и наши сегодняшние страдания не вечны, и помогает относиться ко всему с юмором, в том числе и к самим себе. Такое восприятие жизни очень помогает в тяжелые минуты и позволяет не возгордиться от успехов.

Для всех нас судьбоносными становятся условия вхождения в мир, условия не только материальные, но и психологические. Именно они с самого начала задают направление нашей жизни и будущие задачи, во многом формируют наш характер. Эти обстоятельства у разных людей слишком разные, и не просто разные, а *неравноценные*, что кажется чудовищно несправедливым. Объяснить эти различия, ограничиваясь пределами только нашего мира, просто невозможно. И лишь понятие *кармы* все расставляет на свои места. Кармы, понимаемой как закон причин и следствий, распространяющийся не только на эту жизнь, но на всю цепочку последовательных существований. Все наши психические состояния, вытекающие из них поступки и обстоятельства жизни являются следствием предыдущих и ложатся в основу последующих. И это перетекает из одной жизни в другую и определяет нашу судьбу. Без парадигмы перерождений и кармических законов понятие справедливости теряет всякий смысл.

Потребность верить в справедливое устройство мира присуща почти всем людям. Она проявляется даже у атеистов, когда они интерпретируют земные события. По данным западных научных исследований, большинство опрошенных людей считают жертв катастроф и несчастных случаев в той или иной степени виновными в случившемся — если не прямо, то косвенно. Причем чем больше они пострадали, тем более виновными их считают и хуже к ним относятся. Плохо относятся люди и к тем, кому часто, почти хронически не везет, даже если не видна их конкретная вина (К. Муздыба-

Разрыв между земным и «тем» мирами не может быть настолько большим, чтобы между ними не прослеживалось вообще никакой связи



ев «Психология ответственности»). Видимо, на бессознательном уровне, вопреки здравому смыслу, мы считаем, что человек всегда несет ответственность за свою судьбу. Что за этим стоит — эгоистическое желание отстраниться от чужого несчастья или глубинное знание причинно-следственных законов жизни? Однозначного ответа на этот вопрос нет, он возникает только из нашего общего мироощущения.

Тибетская книга мертвых не ставит своей целью запугать нас или что-то требовать от нас (как это часто делают религиозные источники), она стремится только помочь нам, объяснить, каким именно образом наша земная жизнь влияет на наше



К благодетным странам «того» мира принадлежит Тушита, в ее божественном дворце живет грядущий будда Майтрея.

посмертье. Отличаются ли законы посмертного бытия от земных? С моей точки зрения, и да и нет. Да, потому что мы попадаем в новые, непривычные для нас условия — без плотного тела, на других диапазонах частот, с гораздо большими возможностями передвижения и реализации задуманного, с другим, значительно отличающимся от земного восприятием времени. Поэтому там появляются неизвестные нам законы, с земной точки зрения — «чудеса».

Но все-таки разрыв между мирами не может быть бесконечно большим, настолько большим, чтобы между ними не прослеживалось вообще никакой связи. Наш земной мир является частью других миров и поэтому должен относиться к ним, как часть от-

носится к целому, то есть в нем должны действовать те же основные законы, что и в других мирах. Еще великий Гермес Трисмегист утверждал: «Как вверху, так и внизу». Хотя похоже, что наши земные законы являются частным случаем более общих законов, и мы здесь можем познать только небольшую их часть. «Как вверху, так и внизу» следует понимать все же не в буквальном смысле. Согласно учению Платона, видимый нами мир сотворен Создателем по высшим прообразам и является слепком с них. Все, что существует на Земле, должно стремиться подходить на свой прообраз или идеал. Правда, в полной мере это невозможно, поскольку все земное — временное, имеет свое начало и свой конец. Так что здесь мы наблюдаем только проекцию высших *вневременных законов*. Но для нас, пока мы находимся на земле, понятие *времени* имеет очень большое значение, факти-

чески это наш главный ресурс. И когда он заканчивается, мы уходим из этого мира проекций.

Чему мы здесь научились и куда уходим? Если считать, что ничему не научились и никуда не уходим, то зачем тогда было нужно жить? Что мы здесь вообще делали? Конечно, в Сансаре, в мире снов и иллюзий, нет и в принципе не может быть абсолютного смысла. Но все же относительный, индивидуальный смысл для себя можно и нужно найти. Если не стремиться к познанию высших законов хотя бы в доступном нам проективном (частичном) виде, получается, что наше существование — это полная бессмыслица. А последнее допустить труд-

но, потому что стремление к смыслу живет в нас как потребность высшего порядка и может стать мостиком к лучшим мирам.

В Тибетской книге даются рекомендации, как вести себя в процессе умирания и после смерти, практически так же как в психологической литературе советуют, как поступать, чтобы стать счастливым и успешным. Конечно, главным для благоприятного устройства в мире ином являются результаты прожитой жизни, но и поведение за ее пределами может несколько улучшить или, наоборот, ухудшить эти результаты. Так, в земной жизни мы иногда проваливаем почти гарантированный успех дела в самый последний момент — своими неправильными поступками или выходками. И, наоборот, найдя новые возможности, изменив свое поведение, неожиданно для всех (а часто и для себя) выигрываем в, казалось бы, безнадежной ситуации.

Нечто подобное я часто наблюдаю в своей работе преподавателя, когда принимаю экзамены у студентов. Большинство из них отвечают хуже своих возможностей, то есть не дотягивают до своего же собственного уровня, не могут проявить в полной мере те знания, которые у них уже есть. Но в каждой группе находятся один-два человека, которые отвечают лучше, чем фактически знают. Они уверены в своем интеллекте и общей эрудиции, используют наводящие вопросы для того, чтобы связать то, чего они не знают, с усвоенным ранее материалом в смежных областях. И получают хотя бы на полбалла выше, чем заслуживают, если оценивать их конкретные знания.

Однако особенно обольщаться все же не стоит. И в земной жизни внезапное изменение предсказуемых результатов случается не так уж часто. Еще труднее осуществить

Эмоциональные проблемы лучше решать, пока мы живем: после нашей смерти они перейдут с нами «туда», да еще усилятся



его в посмертье, в состоянии смятения или даже паники. А как утверждает Тибетская книга, именно такого рода психические состояния достигают страшной силы у неподготовленных к смерти людей. Растерянность и страх провоцируют нас на неправильные действия в любом мире, это именно те эмоции, которые способны нас погубить. И потому ухудшить свое положение там можно легко, а вот улучшить — гораздо сложнее. А все, что сложно, удается очень редко и очень немногим. Так что, по-видимому, большинство людей, принадлежащих к культурам, которые не признают подготовку к смерти, «устраиваются» в ином мире несколько хуже, чем могли бы согласно



Бодхисаттва Авалокитешвара, безгранично милосердный и бесконечно сострадательный, наделен особой силой спасать от ужасов ада и даровать защиту слабому и страдающему.

их земным делам. В настоящее время существует очень много таких стран и культур, и наша, увы, не исключение. Именно поэтому Тибетская книга рекомендует стремиться в будущем к воплощению в тех мирах, где религия поднята на должную высоту.

Переход к иной форме бытия — особое искусство, и очень желательно хотя бы отчасти овладеть им при жизни. И хотя теперь у всех появилась возможность прочитать Тибетскую книгу мертвых, не все пока готовы к этому. Ее еще нужно *суметь* прочитать. Чтения ознакомительного — беглого и один раз — явно недостаточно. Многочисленные названия буддийских божеств затрудняют понимание сути, запутывают запад-

ного и российского читателя. Он легко может утонуть в экзотических описаниях образов тибетских божеств и счесть их простой фантазией, не имеющей к нему никакого отношения. Поэтому мне хочется протянуть нить от эзотерических зашифрованных образов тибетского текста к психологии нашей обыденной жизни.

Тибетская книга начинается с описания последних моментов земной жизни. «Близится время твоего ухода из этой Яви», — говорится в ней. Здесь сделаем остановку. Какие чувства вызывают у вас эти слова, если представить, что они обращены к вам? Вы вздрагиваете, вам становится страшно? Или облегченно вздыхаете: «Слава Богу, наконец-то закончится это тягостное существование»? А может быть, вы не в состоянии перенести эту ситуацию на себя, поскольку вы молоды, полны сил и совершенно не желаете думать о смерти? Все эти три психо-

логические реакции на приближение смерти никак не помогут вам в дальнейшем, уже неземном пути.

Страх помешает целесообразному поведению как в последние мгновения земного существования, так и за его пределами. Причем при отсутствии физического тела роль эмоций возрастет во много раз. Наше новое тело будет соткано из них, фактически мы сами станем нашими эмоциональными состояниями. Поэтому то, чего мы так боимся и что невольно представляем, как раз и встанет перед нами во всей своей необыкновенной силе. *Эти представления как раз и окажутся нашей новой реальностью.*

Отчасти это можно наблюдать даже в земной жизни, когда вследствие эмоцио-

нальной смятенности мы совершаем неразумные действия, невольно способствуя воплощению собственных страхов. Например, человек хочет устроиться на работу, о которой давно мечтал, но боится собеседования и от страха начинает сбиваться, отвечая на вопросы интервьюера, или безудержно болтать, в результате производит плохое впечатление и получает отказ. Но в земной жизни такие закономерности проявляются не всегда, а только как тенденции, поскольку между нашими эмоциональными образами и реальностью находится наше плотное тело. Мы можем научиться владеть своей мимикой, жестами, поведением и производить впечатление уверенного в себе человека, не являясь таковым на самом деле. Ну а там этой «защиты» не будет, и все наши чувства станут видны. Кроме того, создаваемые нами эмоциональные образы будут такими же по плотности, как и наше новое тело, и поэтому превратятся для нас в самую настоящую реальность.

Если же вы надеетесь, уйдя из жизни, тем самым прекратить все тяготы существования, то обманываете сами себя. Спрятаться за смерть не удастся. Вся боль, все нерешенные проблемы перейдут вместе с вами *туда*, да еще усилятся. А куда же им деваться? Ведь в мире ничто не исчезает просто так. Поэтому эмоциональные проблемы теперешней жизни необходимо решать на земле, не рассчитывая, что за гробом они исчезнут сами собой. Претензии, разочарования и обиды по отношению к другим людям или жизни вообще окажутся страшными проводниками в посмертье. Они создадут тяжелый эмоциональный фон и, соответственно, утяжелят душу, которая под их бременем провалится в нижние миры.

Ну а если вы молоды и сильны, то это еще не значит, что вы неуязвимы для смерти. К ней лучше быть готовым всегда, поскольку неизвестно, когда она наступит.

Если мы не формально, а действительно глубоко ощущаем ограниченность жизни, то больше ценим каждый ее миг и ничего не откладываем на потом



«Memento mori», — говорили древние, и в этом был глубочайший смысл. Если мы не формально, а действительно глубоко ощущаем ограниченность жизни, то больше ценим каждый ее миг и ничего не откладываем на потом. Ведь этого «потом» может и не быть. Конечно, вероятность умереть в молодом возрасте меньше. Но тем страшнее это событие. Древние греки даже считали смерть в молодости, в расцвете сил и смерть в старости разными видами смерти. И если последняя может восприниматься как нечто закономерное, как сознание выполненного долга, то смерть в молодом возрасте всегда обрыв, незавершенность, и она всегда трагична.

Продолжение следует. ■

*Людмила Вольнская,
кандидат социологических наук*