

**Жити значить вмирати. Як
підготуватися до смерті,
вмирання і того, що буде далі**

КУПИТИ

Незалежно від того, хто ти — попзірка, медсестра, вчитель, магнат нерухомості, садівник, атеїст, генеральний директор, секретар, прибиральник доріг, агностик, кінокритик, буддист, домогосподарка — кожен з нас помре. У нас немає вибору, немає альтернативи, немає простору для маневру. Смерть неминуча. То чому ж так мало з нас навіть думають про смерть, не кажучи вже про те, щоб докладати зусиль, аби підготуватися до неї?

Глибоке дослідження природи смерті та вмирання, засноване на тибетських буддійських традиціях. Автор цієї збірки Дзонґсар Джам'янґ Кхьєнце пропонує читачеві практичні поради та духовні настанови, які допомагають підготуватися до неминучого переходу, незалежно від релігійних переконань. Книжка є безцінним джерелом для всіх, хто прагне зрозуміти суть життя та смерті.

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 тонґлен</i>	189
	<i>Чутор: офіра води</i>	192
	<i>Продовження життя та примноження процвітання</i>	
	<i>Метод порятунку життя</i>	196
	<i>Танґдрол. 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 частиною.

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 Дзогчен 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 Vana 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.

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, осаянності 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'єнцє

Індія, 1 жовтня 2022 року



КУПИТИ