

ОТЗИВИ ЗА „ТИБЕТСКА КНИГА НА МЪРТВИТЕ ЗА НАЧИНАЕЩИ“

Лама Лхананг Ринпоче и Морди Ливайн са написали една приятна и елегантна книга, която обяснява известната Тибетска книга на мъртвите на прост и същевременно задълбочен език, предназначен специално за съвременните читатели. Те разкриват мъдростта на великия тибетски просветен майстор Падмасамбхава, който ни учи как да живеем, как да подхождаме към неизбежната смърт и как да помогнем на своите умиращи близки да посрещнат смъртта. Тази книга предлага възможност за трансформация и израстване както на начинаещите, така и на по-напредналите практикуващи.

Орджиен Чованг Ринпоче,
автор на „Нашият девствен ум“
(*Our Pristine Mind*)

Тибетска книга на мъртвите за начинаещи е истинско съкровище. Тя е изчерпателно и сбито въведение към класическата творба. Книгата съдържа практически напътствия за това какво да очакваме и как да се погрижим за своите близки и за самите себе си в момента на прехода.

Бриджет Ший, лицензирана акупунктуристка
и практикуваща китайска медицина,
авторка на „Наръчник по китайска медицина и аюрведа“
(*Handbook of Chinese Medicine and Ayurveda*)

Тибетска книга на мъртвите е задълбочен будистки текст. Той предлага вечна мъдрост и напътствия за това как да живеем с радост и да умрем в мир. Тази нова книга разглежда древния текст на разбираем съвременен език, правейки го практичен и приложим за днешните хора. Дано тя донесе прозрение за по-дълбокия смисъл на живота на всички, които я прочетат.

Анам Тубтен, автор на „Избери състраданието“
(*Choosing Compassio*)

Тази книга е практичен наръчник, който подготвя всички нас – без значение каква култура или религия изповядваме и дали сме вкъщи, или в болница – за евентуалния процес на умирање. За да умрем така, както сме живели, е много важно приживе да се стараем да развиваме мъдрост и състрадание. В процеса на умирање ние можем да си създадем добра карма и да продължим напред с развиващо се съзнание.

д-р Лобсан Дъндоп, основател
и директор на Тибетски лечебен център

Една достъпна книга с практични съвети за хората, които подкрепят своите умиращи близки или са на прага на смъртта. Особено много ми хареса главата за култивирането на състрадание – процес, който задължително включва само-състрадание.

Боб Айзъксън, съосновател, президент
и изпълнителен директор на организацията
„Дхарма гласове в защита на животните“

лама Лхананг Ринпоче

Морди Ливайн

**ТИБЕТСКА КНИГА НА МЪРТВИТЕ
ЗА НАЧИНАЕЩИ**

ПЪТЕВОДИТЕЛ КЪМ ЖИВОТА И СМЪРТТА

София, 2023

Преводът е направен по изданието:

Lama Lhanang Rinpoche, Mordy Levine

THE TIBETAN BOOK OF THE DEAD FOR BEGINNERS

A Guide to Living and Dying

Copyright © 2023 by Lama Lhanang Rinpoche, Mordy Levine

All rights reserved.

© Издателство „Изток-Запад“, 2023

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на издателство „Изток-Запад“.

© Евелина Огнянова Андонова, превод, 2023

© Деница Трифонова, оформление на корицата, 2023

ISBN 978-619-01-1283-9 (твърда)

ISBN 978-619-01-1294-5 (мека)

ЛАМА ЛХАНАНГ РИНПОЧЕ
МОРДИ ЛИВАЙН

ТИБЕТСКА
КНИГА НА
МЪРТВИТЕ
ЗА НАЧИНАЕЩИ

Пътеводител към живота и смъртта



Превод от английски
Евелина Андонова



*Миналото е история.
Бъдещето е загадка.
Настоящият момент е дар.*

лама Лхананг Ринпоче

ПОСВЕЩЕНИЕ

*Нека всички създания да имат щастие
и причините за щастие.*

*Нека всички създания да са свободни от страдание
и от причините за страдание.*

*Нека всички създания да се радват
на благоденствието на другите.*

*Нека всички създания да живеят в мир,
свободни от алчност и омраза.*

Четирите неизмерими

СЪДЪРЖАНИЕ

Благодарности.....	13
Въведение	15
Глава 1	
КАРМА – УМИРАМЕ ТАКА, КАКТО СМЕ ЖИВЕЛИ	25
Глава 2	
КОЕ УМИРА И КОЕ СЕ ПРЕРАЖДА.....	33
Глава 3	
НАШЕТО СЪЗНАНИЕ СЛЕД СМЪРТТА.....	43
Глава 4	
КАК ДА ПОВЛИЯЕМ НА СЛЕДВАЩОТО СИ ПРЕРАЖДАНЕ	51
Глава 5	
ЗАПОЧНЕТЕ ОТ ТАМ, КЪДЕТО СТЕ СЕГА	59
Глава 6	
КАК ДА ПОДКРЕПИМ СВОИТЕ БЛИЗКИ, КОИТО СА НА ПРАГА НА СМЪРТТА.....	71

Глава 7	
ПРАКТИКИ ПРИ НАБЛИЖАВАЩА СМЪРТ	85
Глава 8	
КАК ДА ПОДКРЕПИМ УМИРАЩИТЕ СИ БЛИЗКИ ОТ РАЗСТОЯНИЕ	93
Глава 9	
КАК ДА ПОДКРЕПИМ САМИТЕ СЕБЕ СИ В КРАЯ НА ЖИВОТА ...	97
Глава 10	
ВРЕМЕТО НЕПОСРЕДСТВЕНО СЛЕД СМЪРТТА	99
Глава 11	
ВАЖНИ СЪВЕТИ ЗА ЩАСТЛИВ ЖИВОТ И СПОКОЙНА СМЪРТ	103
Приложение А	
ПРАКТИКИ ЗА РАЗВИВАНЕ НА СЪСТРАДАНИЕ И МЪДРОСТ ...	107
Приложение Б	
ТИБЕТСКА КНИГА НА МЪРТВИТЕ – РЕЗЮМЕ	117
Източници	121
За авторите	123

БЛАГОДАРНОСТИ

Искаме да изразим своята огромна признателност към хората, които помогнаха за създаването на тази книга: Кандро Церинг Чодръон, Марикрус Гомес, Алберто Гарсия, Синтия Ороско, Том Сейдман, Елизабет Ливайн, Ричард Хармън, Сондра Хармън, Катерин Скривънс, Сара Стантън и Джо Кулин.