



ЛЮБЯЩЕЕ СЕБЯ ОСОЗНАВАНИЕ – ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ САМОУБИЙСТВА  
ДВЕНАДЦАТЬ ПРИЧИН НЕ СОВЕРШАТЬ САМОУБИЙСТВО  
ОТ ЕГО ПРЕОСВЯЩЕНСТВА ДЗОГЧЕН КХЕНПО ЧОГА РИНПОЧЕ

### ***Намо Буддая***

*Молюсь Будде Долгой Жизни, бессмертному Пробуждённому Всеведущему.  
Для истинного счастья всех существ я стану Буддой в этой жизни,  
поэтому я с радостью разьясню чем драгоценна человеческая жизнь.*

*Да осознаете вы, что вы – это только мышление настоящего мгновения.*

*Да осознаете вы, что человеческое тело драгоценно.*

*Да осознаете вы, что человеческая жизнь драгоценна.*

*Да осознаете вы, что жизнь непостоянна.*

*Да осознаете вы, что природа всех существ – это Истинное Счастье, Будда.  
Вследствие этого с радостью уважайте свою жизнь и жизни всех существ.*

## Обзор

Все существа желают счастья и не хотят страдания, поэтому вам следует любить себя и всех существ в равной степени.

Я узнал, что в мире каждый год более миллиона человек кончает жизнь самоубийством, и это, не считая от десяти до двадцати миллионов неудачных попыток покончить со своей жизнью. По оценкам Всемирной Организации Здравоохранения самоубийство занимает тринадцатое место в списке основных причин смерти среди населения нашей планеты и является лидером списка основных причин смерти среди подростков и взрослых до 35 лет.

Именно по этим причинам я бы хотел дать небольшой сердечный совет о важности сохранения человеческой жизни. Я также хотел бы показать, какой вред несёт самоубийство, и поделиться некоторыми ценными методами по предотвращению мыслей о нём.

Моё послание не предназначается какому-то конкретному типу людей, оно написано для разных людей с разными проблемами.

Я должен предупредить, что не могу гарантировать, что это послание принесёт пользу тем, кто уже фактически решился совершить самоубийство.

В основном этот текст направлен на предотвращение возникновения и развития мыслей о самоубийстве. Моя основная цель – уничтожить ошибочные воззрения и заблуждения, произрастающие из неблагоприятного мышления и культурных, философских или религиозных верований возвеличивающих самоубийство.

Как только в вас возникают сильные неблагоприятные мысли-желания убить себя, вам следует немедленно успокоиться и молиться Будде или тому, кого вы считаете высшей силой. Подышите глубоко свежим воздухом и пейте много чистой воды. Вы должны поговорить с теми, кого вы любите, или позвонить в горячую линию по предотвращению самоубийств. Не скрывайте свои мысли о том, что бы покончить с собой. Всем нам порой нужна помощь. Именно сейчас настало время попросить о помощи!

Все в жизни сталкиваются с трудностями. Когда это происходит с вами, это не означает, что пришло время закончить эту жизнь. Вы преодолеете трудности. Никогда не считайте себя абсолютно плохими, ведь ваша природа изначально – Пробуждённое Всеведение, Будда.

Страдание не вечно. Если вы будете улучшать своё мышление, обстоятельства несомненно изменятся к лучшему.

Пожалуйста, не сдавайтесь. Если вы не оставляете надежду, вы всегда сможете найти большую помощь.

Если сегодня вы видите в себе лишь плохое, не читайте оставшуюся часть этого текста прямо сейчас. Вам следует немедленно успокоиться и молиться Будде. Подышите глубоко свежим воздухом и попейте воды, поговорите с теми, кого вы любите. Пожалуйста, не сдавайтесь. Если вы не оставляете надежду, вы всегда сможете найти большую помощь.

Некоторую информацию о самоубийстве можно найти здесь: [www.nosuicid.ru](http://www.nosuicid.ru), [www.save.org](http://www.save.org)

В каждой стране есть свои организации по предотвращению самоубийств. Пожалуйста, обратитесь в них.

## Об этом документе

В этом тексте я использую как приятные, так и жёсткие слова, поскольку некоторые люди получают пользу от мягких речей, а некоторые – от более сильных. В то время, как некоторым близки обращения, пропитанные логикой, другим близки обращения, проникнутые любовью. Поэтому этот документ обладает всем многообразием подходов, и я очень надеюсь, что описанные здесь двенадцать принципов принесут пользу всем людям, из какой бы среды они ни были, и каков бы ни был их жизненный путь.

Я не жду от вас согласия со всем, что я скажу. Для того, чтобы передумать убивать себя, достаточно согласия даже с одной из упомянутых здесь мыслей. Даже если вы не найдёте здесь ничего, с чем бы вы могли согласиться, вам всё равно не стоит убивать себя. Человеческая жизнь драгоценна, и её очень сложно обрести.

## Опровержение двенадцати неверных взглядов на самоубийство

### **1. Некоторые люди ошибочно считают, что их самоубийство причинит вред только им и не нанесёт вреда другим.**

Прежде всего представьте, что ваш самый любимый человек убил(а) себя. Что бы вы ощутили в сердце? В действительности самоубийство подобно бомбе страдания для вашей семьи и близких. Это худшая разновидность террора. После вашего самоубийства ваши близкие могут испытывать страдание в течение месяцев или даже лет, переживая травмирующие эмоциональные и физические стрессы и болезни всю свою оставшуюся жизнь. Совершая самоубийство, вы не облегчаете страдания других, а лишь увеличиваете их.

Если вы любите свою семью, пожалуйста, практикуйте любящее милосердие и не убивайте себя. Человеческая жизнь драгоценна.

### **2. Некоторые люди ошибочно считают, что самоубийство избавит их от позора или чувства вины.**

Слышали ли вы когда-нибудь о самоубийстве, избавившем семью покончившего с собой от боли? Самоубийство не смягчит ни позор, ни чувство вины. На самом деле оно несёт невыносимый позор и вам, и вашим близким. Те, кто совершают самоубийство, поступают непорядочно не только с собой, но и с другими людьми. Такие люди не задумываются о чувствах своих близких, друзей, общества и своей стране.

Если вы хотите избавиться от позора или чувства вины, пожалуйста, очистите свои неблагие действия и не убивайте себя. Человеческая жизнь драгоценна.

### **3. Некоторые люди ошибочно считают самоубийство правильным выбором.**

Самоубийство – это злой и эгоистичный выбор. Это всегда неверное решение, несущее огромную тяжесть семьям и обществу. Те, кто совершает самоубийство, думают лишь о себе и по истине безразличны к своим семьям, друзьям, обществу и своей стране. Самоубийство не является ни актом мудрости, ни актом доброты. Оно не решает ни одной проблемы и не несёт даже крупицы помощи другим. Самоубийство лишь создаёт больше проблем и страдания всем вокруг.

Если вы хотите сделать правильный выбор, пожалуйста, изучайте буддийские основоположения вместо обрывания своей жизни. Человеческая жизнь драгоценна.

#### **4. Некоторые люди ошибочно считают, что самоубийство – это героический или достойный уважения поступок.**

Самоубийство – это трусость, в нём нет ни героизма, ни чести. Оно также отвратительно, как поедание экскрементов. Люди, совершающие самоубийство, не имеют даже и тени качеств героя и не достойны даже малейшего уважения. Самоубийство не несёт покоя, оно порождает лишь страх.

Нам не следует прославлять или предавать огласке тех, кто совершил самоубийство, публично демонстрируя их фотографии и имена. Подчёркивание негативных действий несёт разрушающие последствия для всего мира.

Если вы действительно хотите быть героем или чествовать других, пожалуйста, уважайте свою и чужие жизни, посредством отказа от собственного убийства. Человеческая жизнь драгоценна.

#### **5. Некоторые люди ошибочно считают, что их самоубийство облегчит тяжесть других.**

В действительности самоубийство лишь увеличивает проблемы других людей. Это самое безрассудное действие на Земле, ведь посредством него вы ставите крест на всём потенциальном благе, которое вы могли бы принести. Родители, семья, друзья, общество и страна – все они помогали вам расти ещё с тех пор, когда вы были беспомощным ребёнком. Они кормили вас, ухаживали за вашим телом, обучали вас и заботились о вас, пока вы не обрели способность делать это самостоятельно. Теперь же, если вы эгоистично убьёте себя, как вы сможете отплатить им за их доброту и заботу, которую они проявили по отношению к вам?

Представьте, что вы и вся ваша семья на протяжении многих лет полностью посвящали всё своё время, энергию и ресурсы созданию самой современной больницы. И затем, когда наконец настало время открыть её двери и начать помогать множеству людей, вы намеренно уничтожаете её. Разве это не будет глупостью? Если вы убьёте себя сейчас, это будет ещё глупее.

Если вы хотите облегчить тяжести других людей, пожалуйста, оберегайте живых существ и не убивайте себя. Человеческая жизнь драгоценна.

#### **6. Некоторые люди из жажды мщения верят, что их самоубийство причинит страдание их обидчикам.**

В действительности самоубийство приносит основной вред именно вам. Оно приносит мало страдания тем, кто желает вам вреда, однако при этом по-настоящему причиняет боль тем, кто желает вам добра – тем, кто любит и заботится о вас. В умозаключении о том, что убив себя, вы сделаете больно тем, кто желает вам зла, отсутствует как логика, так и здравый смысл. На самом деле вы просто исполните желания вашего врага, подобно тому, как если бы вы приняли яд в расчёте на смерть своего врага.

Если вы не желаете исполнять желания ваших врагов, пожалуйста, не убивайте себя. Человеческая жизнь драгоценна.

## **7. Некоторые люди ошибочно считают, что самоубийство – это способ соблюдения своих обязательств.**

Самоубийство – это безответственное действие. Те, кто убивает себя, боясь ответственности и безразличны к своей семье и друзьям. Если вы покончите с жизнью, все, кто вас любит и надеется на вас, будут страдать, порождая социальное бедствие.

Вы нужны другим, вы важны для других, им небезразлично то, что вы делаете. Самоубийство – это отрицание своих обязанностей перед другими. Вы ответственны за помощь себе и другим, а не за доставление себе и другим страдания.

Если вы хотите быть ответственным человеком, пожалуйста, практикуйте буддийскую мудрость и не убивайте себя. Человеческая жизнь драгоценна.

## **8. Некоторые люди ошибочно считают, что благодаря самоубийству они перестанут приносить другим беспокойство.**

Самоубийство вносит беспокойство в жизни множества людей. Люди, совершающие его, поступают так, потому что они в течение долгого времени выполняли медитацию самоуничужения. Они часто думают, что их никто не уважает и они всем безразличны. Они ощущают себя никчёмными. В действительности же многие любят их, уважают их, опираются на них. Те, кто хочет себя убить, не задумываются о заботе о других или не видят свою ценность как человека, поскольку они эгоистично зациклились на своих собственных проблемах. Самоубийство – это немыслимое потрясение для семьи, друзей, общества и страны.

Если вы не хотите беспокоить других, пожалуйста практикуйте медитации “Пути Будды” и не убивайте себя. Человеческая жизнь драгоценна.

## **9. Некоторые люди ошибочно считают, что в самоубийстве нет ничего плохого.**

Самоубийство – это убийство, преступление. Те, кто его совершают, убивают любовь и надежду многих людей, в том числе и свои собственные. Они несут окружающим множество горя.

Самоубийство создаёт тяжелую неблагую карму, приводящую впоследствии к мучительным перерождениям в низших мирах, включая повторяющиеся вновь и вновь самоубийства в адах. Более того, крайне вероятно, что вы будете испытывать большие страдания от совершённых в прошлом самоубийств, даже переродившись человеком.

Если вы не хотите переродиться в адах, пожалуйста, практикуйте “Путь Будды” и не убивайте себя. Человеческая жизнь драгоценна.

## **10. Некоторые люди ошибочно считают, что их самоубийство не отразится на других негативным образом.**

Самоубийство – это наихудший пример и образец обращения со своей жизнью. Когда кто-то убивает себя, это отражается негативно на семье такого человека, на обществе вокруг и даже на их домашних животных. Самоубийство подобно яду для умов простых людей, многим людям хочется повторить подобный поступок. Люди, совершающие самоубийство, позорят свою семью, расу и страну.

Если вы хотите быть благим примером для подражания, пожалуйста, практикуйте любовь и милосердие и не убивайте себя. Человеческая жизнь драгоценна.

### **11. Некоторые люди ошибочно считают, что после самоубийства они станут знаменитыми и про них буду слагать легенды.**

А) Если из-за неведения вы верите, что будущих жизней не существует, почему вы тогда надеетесь на то, что кто-то будет о вас говорить, или на то, что вы станете известны после смерти? Согласно этому неверному взгляду вы перестанете существовать после смерти и больше никогда не начнёте существовать вновь. Вы превратитесь в ничто, и поэтому, будут люди о вас говорить или нет, не имеет никакого значения.

Б) Если вы мудро распознаете наличие будущих жизней, вы увидите, что самоубийство – это наихудший выбор среди всего, что вы можете сделать в этой жизни. Люди, совершающие самоубийство, горят в аду. Возможно люди и будут говорить о вас, но вы в этот момент будете жариться в аду в собственном страдании, так что для вас это не будет иметь какого-либо значения.

Если вы хотите стать знаменитым или легендарным, пожалуйста практикуйте добродетельные деяния и не убивайте себя. Человеческая жизнь драгоценна.

### **12. Некоторые люди ошибочно считают, что самоубийство – это конец всему страданию.**

Вера в отсутствие будущих жизней – это лишь неразумное предположение и гипотеза. Самоубийство не прекращает ваши страдания или ваш страх перед жизнью. Доказать или предоставить подтверждение, что будущих жизней не существует, невозможно ни философски, ни научно. Не убивайте себя, поскольку это не положит конец вашим страданиям. Самоубийство однозначно породит ваш личный ад. Если вы не можете потерпеть небольшое страдание в этой жизни, как вы перенесёте агонию мучений ада? Это подобно прыжку в огонь из-за того, что вам слишком жарко под одеялом.

Если вы хотите прекратить свои страдания, пожалуйста, положите конец своему неблагоприятному мышлению и неблагоприятной карме, чтобы стать Буддой, Истинным Счастьем. Не убивайте себя. Человеческая жизнь драгоценна.

## **Некоторые искусные методы самоосознания**

Лучшим способ предотвращения проблем в этой жизни является принятие прибежища в Будде – как в своём проводнике, в Дхарме – как в своём пути, и в Сангхе – как в своих спутниках. Чрезвычайно важно практиковать “Путь Будды” каждый день самостоятельно и присоединяться к еженедельной коллективной практике “Пути Будды”.

В своей повседневной жизни необходимо представлять Будду перед собой. Представив, говорите с Буддой напрямую и молитесь Будде каждый день исходя из благих намерений. Это предотвратит множество проблем, включая мысли о самоубийстве. Повторяйте эти мантру и молитву как минимум 108 раз в день:

#### **НАМО Буддая**

Да освободятся все существа от страха и причин страха.

Да обретут все существа счастье и причины счастья.

Вместе с этим следует с милосердием помогать тем, кто страдает из-за самоубийства своих близких, и молиться за них. В особенности же необходимо помогать тем, в ком возникают мысли о самоубийстве, молясь за них и даруя им учения Дхармы.

Я был во многих странах и помог множеству людей знакомством их с учениями Будды. По моим наблюдениям ежедневная практика “Пути Будды” помогла людям быстро уменьшить своё неблагое мышление, неблагое отношение, неблагое поведение, неблагие действия и страдание. Они заметно преобразили свои жизни в любящие, милосердные, мирные, счастливые и радостные жизни.

Мысли о самоубийстве или причинении вреда другим существам – это голос зла, не слушайте его. Неблагие намерения не принесут пользы ни вам, ни другим существам. Они сами несут большой вред и вам, и другим. Особенно же они вредят вашим любимым и тем, кто вас окружает.

Отречение от намерений убить себя или причинять вред другим – это признак победителя. Это благословение Будды. Уменьшая своё неблагое мышление и неблагое поведение, вы помогаете себе и остальным, вдохновляя других не вредить самим себе.

Я рад тому, что в эти дни есть множество буддистов, практикующих освобождение жизней животных, предназначенных для забоя. Это чрезвычайно добродетельное действие порождает благу карму и приносит пользу всем существам. Однако, если вы оберегаете драгоценные жизни людей или показываете насколько драгоценна человеческая жизнь, это несёт ещё больше блага и приносит вам невообразимую благу карму, помогающую вам и всем существам становиться Буддой, Истинным Счастьем. Поэтому нам необходимо помогать людям нашей планеты священными учениями Будды.

## **Вдохновение на практику Дхармы Будды**

Согласно статистике количество людей, совершивших самоубийство, превосходит количество погибших во время последних войн и природных катастроф. Точно так же людей, убивающих себя, гораздо больше тех, кто убивает других. Поэтому нам необходимо изучать, размышлять и медитировать об отречении, милосердии, вере, любви и мудрости учений Будды и практиковать путь Будды, чтобы преобразовать насилие в мир, болезни в здоровье, голод в изобилие, страдание в счастье и сансару в нирвану.

Пожалуйста повторяйте это устремление ради мира во всём мире:

### **НАМО БУДДЯ**

Да осознаю я, что я – это только мышление настоящего мгновения.

Да осознаю я, что человеческое тело драгоценно.

Да осознаю я, что человеческая жизнь драгоценна.

Да буду я почитать всех существа как Будду, Дхарму и Сангху.

Да буду я любить себя и всех существ.

Да будет моё здоровье крепким, а жизнь долгой.

Да принесу я счастье в жизни существ и установлю мир во всём мире.

Да буду я заботиться о себе и других с мудростью и милосердием.

Да буду я усердно практиковать Путь Будды каждый день.



## Влияние СМИ

Множество людей совершают самоубийства из-за постоянного потока негативных известий в средствах массовой информации. Те, кто совершает неблагое, часто мгновенно получают бесплатную огласку, как в местной, так и в международной прессе. Это огласка сама по себе является ещё более негативным действием, поскольку она вдохновляет множество людей на плохие поступки.

Если плохие новости или вредоносное образование приводит вас к чувству бессилия и потере надежд, не увязайте в волнениях и страхе. Вложите вместо этого свои силы в милосердные деяния и благие поступки и молитесь Будде Падмасамбхаве. Если вы хотите помочь всем существам или даже одному существу, прежде этого вы должны позаботиться о себе.

Мы должны предоставлять бесплатное освещение в местных и международных СМИ всем, кто помогает и совершает благие деяния, а также любим, несущим пользу, посланиям, философии, идеям или технологиям. Нам следует отмечать их положительный вклад, с уважением предавая огласке имя и фотографии, задействованных в них людей, и подчёркивать их благо снова и снова.

Пожалуйста, разошлите, исходя из милосердия, это сообщение всем, кого вы знаете, чтобы распространить это благое послание всем людям Земли.

Пожалуйста, переведите с мудростью это послание на родной вам язык и с любовью поделитесь им в печатных и социальных СМИ.

Благодаря вашей мудрой и милосердной поддержке этот документ может предотвратить 100% самоубийств, так, чтобы даже упоминание о них навсегда исчезло из этого мира.

Я люблю всех существ.

Да благословят вас все Будды.

С любовью и благословениями,

мастер буддийской медитации

**Дзогчен Кхенпо Чога Ринпоче,**

доктор тибетской медицины и профессор Университета “Дзогчен Шри Сингха”

Составлено Его Преосвященством Дзогчен Кхенпо Чога Ринпоче

Отредактировано учениками Линии Передачи Дзогчен со всего мира. Перевод на русский язык – Дмитрий Сабанин.

На основе исследований, проводимых с 1994 года, в Австралии, Австрии, Бразилии, Германии, Израиле, Индии, Канаде, Китае, Непале, России, Сингапуре, США, Тайване, Финляндии, Франции, Южной Африке и Японии.

Завершено 30-го Сентября 2011 года в «Ритритном Центре Дзогчен» в США.

[www.dzogchenlineage.ru](http://www.dzogchenlineage.ru), [www.dzogchenlineage.org](http://www.dzogchenlineage.org)



«Любящее себя осознание - Предотвращение самоубийства» за авторством Его Преосвященства Дзогчен Кхенпо Чога Ринпоче доступно по лицензии Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike (Атрибуция — Некоммерческое использование — С сохранением условий) 3.0 Непортированная. Варианты использования вне рамок указанной лицензии можно найти на [www.dzogchenlineage.org/prevention-of-suicide/](http://www.dzogchenlineage.org/prevention-of-suicide/).