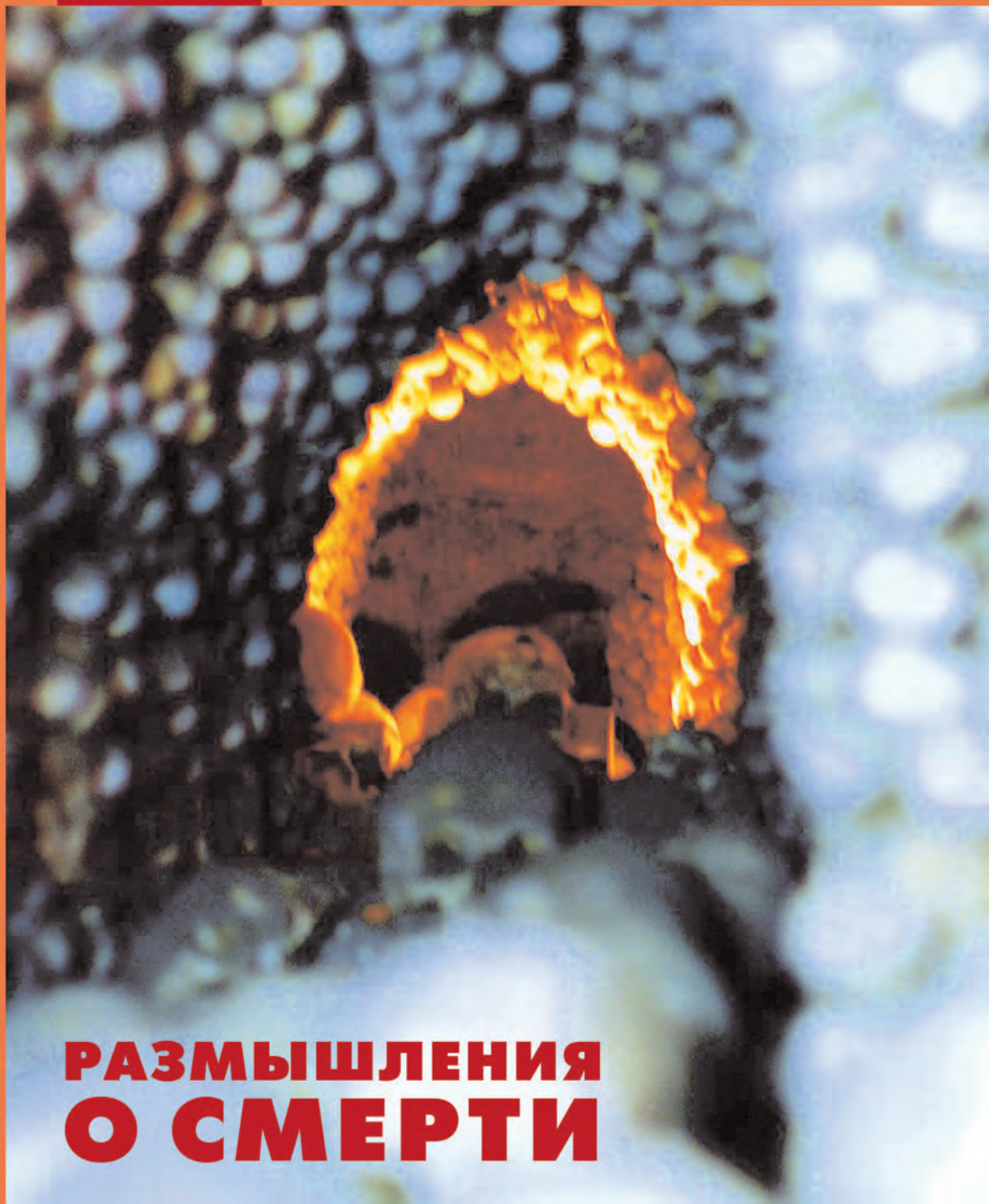


3(10) / 2007

www.wop.ru

# НАДЕЖНЫЙ ИСТОЧНИК

Полемический  
журнал  
о человеке



**РАЗМЫШЛЕНИЯ  
О СМЕРТИ**



*Свободным может стать тот, кто решил  
вопрос своей жизни и смерти*  
**Георгий Богословский**

Вы думали когда-нибудь о смерти?  
Я думала. О смерти абстрактной, о смерти чьей-нибудь.  
Но о СВОЕЙ... Нет! Я панически боюсь даже думать об этом.

Однажды я медитировала на картину. Девушка идет по воде. Необъятный простор водной глади, берегов не видно. Такая же необъятная глубина под ногами девушки. Как же она держится на воде? Она сейчас утонет! Я начинаю погружаться вглубь. «Иди дальше», — слышу я голос ведущей. Меня охватывает холод, безмолвие, оцепенение. Иди дальше! Тьма, не могу пошевелить ни рукой, ни ногой, как в ночном кошмаре. Я ничего не чувствую, не могу двигаться, вот-вот я исчезну. Совсем! Ужас!

Я вынырываю из картины, оглушенная страхом. Смерть коснулась меня, и никого рядом не было, я была там с ней один на один.

Отдышалась и жалею, что не смогла пройти дальше, чувствую, могла бы перешагнуть какой-то рубеж.

Я знаю, что мой страх решить однозначно вопрос смерти, то есть признать, что она точно произойдет, порождает несерьезное отношение к жизни. Я бегу от смерти, оставляя недоделанными дела, недодуманными мысли, не вынося опыта из прожитого. В ранней юности, почти в детстве, я поссорилась со своим парнем, и казалось, что это расставание — навсегда. Как? Уже все? Я же ничего не успела!

Через несколько дней я уезжаю в Саяны, в высокогорный йоговский лагерь. Вернусь ли я оттуда? Самолет, горные тропы... Как? Уже все? Я же...

Чем я оправдаюсь перед лицом смерти? Что не жила на полную катушку, по-настоящему, потому что не хотела конфликтов, потому что боялась выглядеть смешно, потому что травила время на ерунду, и некогда было заняться главным?.. Кому нужны эти оправдания.

Я хочу стать свободным человеком, жить свою жизнь, стать в ней настоящей хозяйкой. Для этого нужно решить вопрос своей жизни и смерти: признать, что я обязательно умру, решить, в какое время и при каких обстоятельствах это произойдет и жить, постоянно имея в виду этот факт, доводя все начатое до конца, целиком отдаваясь тому делу, которое в данный момент делаю.

Звучит как лозунг? Да. Потому что теоретически я знаю, что и как нужно делать, а на практике все очень неоднозначно. Например, смогу ли я «угадать», какую смерть мне назначила судьба? Наверное, не смогу, потому что для этого нужно быть до конца честной хотя бы с самой собой. Поэтому нарисую картину своей смерти в соответствии со своим сегодняшним состоянием. Что ждет меня после смерти тела? Не знаю, но мне ближе система перерождений, хочется думать, что приобретенные в этой жизни качества и опыт не пропадут, а перейдут со мной в следующую жизнь, впрочем, как и совершенные ошибки. А начну я с того, что все эти дни в Саянах постараюсь прожить как последние дни своей жизни.

Этот номер журнала посвящен теме смерти. Как мы воспринимаем жизнь и смерть, и можно ли отделить их друг от друга, что ждет после смерти, какую мы выбираем смерть... Взгляд авторов, которых волнует эта тема. Мы не ставили цель сформировать определенную концепцию. Свободные размышления на тему смерти — вот что вы найдете в этом номере.

*Президент МПООО «Крылья совершенства»*  
**Елена Краснова**



№ 3 (10) 2007

Журнал зарегистрирован  
Федеральной службой  
по надзору за соблюдением  
законодательства в сфере  
массовых коммуникаций и охране  
культурного наследия  
Свидетельство о регистрации  
ПИ № ФС77-23010 от 21.09.05

Издатель:

МПООО «Крылья Совершенства»  
Президент МПООО  
«Крылья Совершенства»  
Елена Краснова

Главный редактор медиа-центра  
Вера Клочкова

Над номером работали:  
Вера Клочкова  
Елена Краснова

Людмила Иванова  
Алина Кузнецова  
Марина Лавринова  
Нина Малахова

Макет  
Александра Коньшева  
Дизайн, верстка  
Лея Панова

Екатерина Ельцова

Фото в номере  
Фотохудожник Георгий Богословский  
Людмила Иванова  
Татьяна Орлова  
Рамира

Редакция благодарит всех, кто оказал  
финансовую и техническую помощь  
в подготовке журнала к выпуску.  
Все авторы предоставили материалы  
в номер безвозмездно.

В нашем журнале вы можете  
разместить рекламу.

Цены и условия по E-mail:  
nadistochnik@mail.ru

Адрес редакции:  
125239, г. Москва, ул. Коптевская, д.26,  
корп.2

Телефоны: 542-14-11, 450-02-63

E-mail: nadistochnik@mail.ru

Http://www.wop.ru

Тираж 3000 экз.  
Номер подписан в печать 29.06.2007г.

Читатель и автор имеют право на мнение,  
отличное от мнения редакции.

Полная или частичная перепечатка либо  
иное использование материалов издания  
разрешается со ссылкой на журнал  
«Надежный источник».

За содержание рекламных материалов  
редакция ответственности не несет.

1 ОТ ИЗДАТЕЛЯ

3 НЕКОТОРЫЕ МЫСЛИ  
О ЖИЗНИ И СМЕРТИ

5 ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ  
ПОМНИЛ О СМЕРТИ

8 СОЗЕРЦАЮ СМЕРТЬ

12 ПЕПЕЛ ДНЕЙ И НОЧЕЙ

13 ЕСТЬ ТОЛЬКО МИГ

20 КАК Я ХОЧУ УМЕРЕТЬ?

21 ПРОЩАНИЕ С ЖИЗНЬЮ

24 Я ПОДАРУЮ ТЕБЕ ЗАРЮ

26 ПОСМОТРИ  
МНЕ В ГЛАЗА

29 ЗОЛОТЫЕ СТУПЕНИ  
СМЕРТИ

33 ДОРОГА ВПЕРЕД

36 В МИРЕ ИНОМ

39 ПЕРЕХОД.  
БУДДИЗМ О СМЕРТИ

44 Я МЕНЯЮСЬ –  
ЗНАЧИТ ЖИВУ

46 МЕДИТАЦИЯ  
«ВЗГЛЯД НА ЖИЗНЬ  
ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ  
СМЕРТИ»

12, 17, 20, 38  
А ЕЩЕ СМЕРТЬ  
БЫВАЕТ ТАКОЙ

Людмила Иванова

# НЕКОТОРЫЕ МЫСЛИ О ЖИЗНИ И СМЕРТИ

## ДУМАЕМ ЛИ МЫ О СМЕРТИ?

Не помню, что именно дало мне первое представление о смерти, но хорошо помню, что я тогда почувствовала: первый настоящий страх, с холодом в животе, мучительной пустотой во всем теле, осознанием того, что когда-то меня не будет, не будет совсем... У меня начались ночные кошмары, я прибегала в спальню родителей, чтобы спастись от них, забыть о смерти. Это было в детстве: за все его годы из моих близких умер только один дедушка, умер в другом городе и на похороны меня не взяли — видеть смерть вблизи мне не довелось. А когда хоронили кого-нибудь из соседних домов и по улице шли одетые в черное люди и несли гроб, мы, дети, бегали посмотреть. Было и любопытно, и страшно: некоторые женщины некрасиво, казалось, неестественно рыдали, это было неприятно, а покойник лежал, выставив вверх похонжий на клюв острый нос — он не имел и не мог иметь никакого отношения к нам, таким полным жизни. И опять хотелось забыть: да, это бывает, но со мной такого быть не должно, можно как-то устроиться без этого ужаса... Может быть, врачи что-нибудь придумают...

Естественная реакция ребенка, с которым никогда серьезно не говорили о смерти, о том, что бывает после нее. Но ведь то же стремление забыть, не видеть мы находим и у взрослых, и со временем осуществить его

становится все легче: многие люди умирают в больницах и хосписах, все необходимое для похорон выполняется специальными агентствами, а в Европе используются закрытые гробы — все делается для того, чтобы изгнать из жизни все, что связано со смертью. Кому-то это удастся, и тогда человек проживает жизнь, не думая о предстоящем конце.

А другим — нет, и тогда они живут в постоянном непереносимом ужасе. В письмах и мемуарах есть свидетельства того, что такой ужас испытывали Гоголь, Мопассан, Блок, граф Потемкин буквально

**По существу, человек всегда был бессмертным, но он деградировал из-за своих ошибочных взглядов и стал смертным; он стал тем, кто умирает. (ОШО)**

«выл от страха смерти», императрица Елизавета Петровна «ужаснулась смертью» и даже стала пить, чтоб рассеять страшные мысли об этом, царь Михаил Федорович, задумавшись о конце, «впал в неподвижность» и умер «от многого сиденья, холодного питья и меланхолии, сиречь кручины», композитор Глинка «так боялся смерти, что до смешного ограждал себя от всяких малостей...», Лев Толстой долгое время не видел впереди ничего, кроме «гнили и червей»...

Казалось бы, насколько первые счастливее последних...

## «ЖИВЫЕ МЕРТВЕЦЫ»

Легко представить, что отравленные страхом смерти люди уже не способны радоваться жизни и сами приближают свою смерть. Как сказано у Шекспира:

*...страх смерть влечет,  
Но смерти мы покорные рабы,  
От страха к ней,  
отдавшись без борьбы...*

Осознав неизбежность смерти, Михаил Зощенко так описал свои размышления: «Все показалось вздором, чушью в сравнении с той картиной короткой жизни, которую я увидел сегодня. Стоит ли думать, бороться, искать, защищаться? Стоит ли «по-хозяйски» располагаться в жизни, которая проходит так стремительно, с такой обидной, даже комичной быстротой?»

*Не лучше ли безропотно прожить, как живется, и уступить свое жалкое место иным побегам земли?» («Перед восходом солнца»)*

Некоторые, как герой повести Льва Толстого, узнав о скорой смерти, ужасаются не только ей самой, но всей предшествующей жизни, не видя в ней больше ничего, кроме грязи и обмана...

*«...И он стал перебирать в воображении лучшие минуты своей приятной жизни. Но — странное дело — все эти лучшие минуты приятной жизни казались теперь совсем не тем, чем казались они тогда. Все — кроме первых воспоминаний детства.*

*Там, в детстве, было что-то такое действительно приятное, с чем можно бы было жить, если бы оно вернулось. Но того человека, который испытывал это приятное, уже не было: это было как бы воспоминание о каком-то другом.*

*Как только начиналось то, чего результатом был теперешний он, Иван Ильич, так все казавшиеся тогда радости теперь на глазах его таяли и превращались во что-то ничтожное и часто гадкое.*

*И чем дальше от детства, чем ближе к настоящему, тем ничтожнее и сомнительнее были радости. Начиналось это с Правоведения. Там было еще кое-что истинно хорошее: там было веселье, там была дружба, там были надежды. Но в высших классах уже были реже эти хорошие минуты. Потом, во время первой службы у губернатора, опять появились хорошие минуты: это были воспоминания о любви к женщине. Потом все это смешалось, и еще меньше стало хорошего. Далее еще меньше хорошего, и что дальше, то меньше.*

*Женитьба... так нечаянно, и разочарование, и запах изо рта жены, и чувственность, притворство! И эта мертвая служба, эти заботы о деньгах, и так год, и два, и десять, и двадцать — и все то же. И что дальше, то мертвее. Точно равномерно я шел под гору, воображая, что иду на гору. Так и было. В общественном мнении я шел на гору, и ровно настолько из-под меня уходила жизнь... И вот готово, умирай!» (Лев Толстой, «Смерть Ивана Ильича»)*

А те, другие, считающие себя бессмертными и потому не способные ценить и использовать каждый момент жизни? «Смерть — да, может быть и придет, но ведь это будет потом, а сейчас у меня еще столько времени...» А времени-то и нет, даже у тех, кому до конца еще далеко: не делая сейчас все возможное, мы

лишаем себя возможности сделать это и в будущем — может быть и сделаем, да не то и не так.

И те, и другие не столько живут, сколько «убивают» время. Возможно, к ним и относится сказанное Иисусом Христом: «Пусть мертвые хоронят своих мертвецов».

Неужели это все, на что мы способны?

Не забывать, но и не бояться.

В уже упоминавшейся замечательной книге «Перед восходом солнца» Михаил Зощенко вспоминает об одной встрече:

*«Много лет назад, возвращаясь с охоты, я зашел в крестьянскую избу. Я зашел, чтобы выпить кружку молока. В сенях я увидел крест. Обычный березовый крест, который устанавливается на могилах. Видимо, кто-то умер в этой избе. И вот приготовлен крест для покойника.*

*Я было хотел уйти, считая, что я зашел сюда не ко времени. Но вдруг открылась дверь избы и какой-то человек, весьма немолодой, босой и в розовых портках, предложил мне войти в дом.*

*Выпив кружку молока, я спросил хозяина, кто именно здесь умер и где покойник.*

*Хозяин, усмехнувшись в бороду, сказал:*

*— Никто не умирал. И нет покойника. Что касается креста, то это я для себя его приготовил.*

*Вид у хозяина был далеко не предсмертный. Глаза его светились весело. Походка была твердая. И даже на пухлых щеках его играл румянец.*

*Посмеявшись, я спросил, зачем понадобилась ему такая торопливость.*

*Снова усмехнувшись, хозяин ответил:*

*— Так. Был исключительный момент. Но потом он миновал.*

*Когда, попросившись, я снова вышел в сени, хозяин, похлопав ладонью по кресту, сказал:*

*— А знаешь, милый человек, когда сей крест мною приготовлен? Семнадцать лет назад.*

*— Тогда хворал, что ли?*

*— Зачем хворал. Маленько испужался смерти. И сделал себе крест в напоминание. И можете себе представить, привык к нему.*

*— И страха теперь нет?*

*— И страха нет. И смерти нет. В другой раз интересуюсь умереть — нет, не идет, проклятая. В свою очередь, должно быть, испугалась моего характера...»*

Так значит, это возможно — жить свободными от страха смерти? Достаточно лишь поставить в прихожей своей квартиры крест?

#### ГДЕ ТЫ, ЖЕЛАННАЯ СВОБОДА?

Может показаться, что смерть и свобода — «две вещи несовместные». В самом деле, нам всем суждено умереть, никто не предложит нам выбирать между смертью и бессмертием. В чем же наша свобода, если все заранее известно?

Так получилось, что в течение одного года один за другим ушли из жизни два хорошо знакомых мне человека. Один из них, мужчина средних лет, очень талантливый, прекрасный человек, умер в больнице от тяжелой болезни. И еще была молодая, тоже очень способная, добрая девушка, которую задавил грузовик. Казалось бы, ничего общего. Кроме того, что оба на протяжении долгого времени перед смертью сами делали шаг за шагом в ее направлении.

Мужчина считал жизнь слишком сложной, он устал от нее, в чем-то запутался, потерял веру в себя. Заболев, полностью переложил ответственность за свое выздоровление на врачей. Были моменты, когда он ободрялся, и появлялась надежда, что он выживет, но у него, как у князя Болконского из «Войны и мира», не хватило желаний и мужества удержать ту

дверь, в которую, в конце концов, и вошла смерть.

*«Это была та последняя нравственная борьба между жизнью и смертью, в которой смерть одержала победу.*

*...Он видел во сне, что он лежит в той же комнате, в которой он лежал в действительности, но что он не ранен, а здоров. Много разных лиц, ничтожных, равнодушных, являются перед князем Андреем. Он говорит с ними, спорит о чем-то ненужном. Они собираются ехать куда-то. Князь Андрей смутно вспоминает, что все это ничтожно и что у него есть другие, важнейшие заботы, но продолжает говорить, удивляя их, какие-то пустые, остроумные слова. Понемногу, незаметно все эти лица начинают исчезать, и все заменяется одним вопросом о затворенной двери. Он встает и идет к двери, чтобы задвинуть задвижку и запереть ее. Оттого, что он успеет или не успеет запереть ее, зависит все. Он идет, спешит, ноги его не двигаются, и он знает, что не успеет запереть дверь, но все-таки болезненно напрягает все свои силы. И мучительный страх охватывает его.*

*И этот страх есть страх смерти: за дверь стоит оно. Но в то же время как он бессильно-неловко подползает к двери, это что-то ужасное, с другой стороны уже, надавливая, ломится в нее. Что-то не человеческое — смерть — ломится в дверь, и надо удержать ее. Он ухватывается за дверь, напрягает последние усилия — запереть уже нельзя — хоть удержать ее; но силы его слабы, неловки, и, надавливаемая ужасным, дверь отворяется и опять затворяется.*

*Еще раз оно надавило оттуда. Последние, сверхъестественные усилия тщетны, и обе половинки отворились беззвучно. Оно вошло, и оно есть смерть. И князь Андрей умер.*

*Но в то же мгновение, как он умер, князь Андрей вспомнил, что он спит, и в то же мгновение, как он умер, он, сделав над собою усилие, проснулся.*

*«Да, это была смерть. Я умер — я проснулся. Да, смерть — пробуждение!» — вдруг просветлело в его душе, и завеса, скрывавшая до сих пор неведомое, была приподнята перед его душевным взором. Он почувствовал как бы освобождение прежде*

*связанной в нем силы и ту странную легкость, которая с тех пор не оставляла его.*

*...С этого дня началось для князя Андрея вместе с пробуждением от сна — пробуждение от жизни. И относительно продолжительности жизни оно не казалось ему более медленно, чем пробуждение от сна относительно продолжительности снавидения». («Война и мир»)*

Жизнь девушки была крайне запутанной, она металась из стороны в сторону, не зная за что зацепиться и ожидая, что другие займутся ее проблемами. И, как и мужчина, время от времени пыталась что-то изменить, делая маленький шаг навстречу жизни. Но потом быстро отступала и запутывалась все больше и больше. До тех пор, пока однажды ночью не вышла на шоссе прямо под колеса грузовика.

А ведь мы все время стоим перед этим выбором, выбором между созданием и разрушением, между жизнью и смертью. Жить труднее, чем отказаться от жизни, поэтому часто мы боимся жизни еще больше, чем смерти. Но только от нас зависит, в каком направлении мы сделаем следующий шаг. ■

## Идрис Шах

### Человек, который помнил о смерти

Однажды один дервиш сел на корабль, чтобы отправиться в морское путешествие. Увидев его на борту корабля, другие пассажиры, как водится в таких случаях, стали один за другим подходить к нему за напутствиями. Всем им он говорил одно и то же и, казалось, просто повторял одну из тех формул, которые каждый дервиш время от времени делает объектом своего внимания. Он говорил: «Зная, что твой конец неминуем, помни о смерти». Почти

никто из путешественников не обратил особого внимания на этот совет. Но вот корабль поплыл. Много ли, мало ли он плыл, только вскоре разыгрался свирепый шторм. Матросы, а вместе с ними и все пассажиры в панике повалились на колени и стали молиться Богу. Считая себя почти погибшими, они по очереди возносили к небесам неистовые молитвы, ожидая помощи свыше.

Все это время дервиш без всяких движений сидел в стороне и спокойно о чем-то размышлял. Всеобщая паника словно бы его не касалась. Наконец, ветер поутих, море успокоилось, и из-за туч выглянуло ясное солнце. Придя в себя,

пассажиры обратили внимание на безмятежность дервиша и вспомнили, какое спокойствие он хранил среди всеобщего ужаса. «Разве вы не осознавали во время этого шторма, что только одни доски отделяли нас от смерти?» — спросил один из них. «О да, конечно, — ответил дервиш, — я знал, что на море всегда так, но еще на суше я часто размышлял над тем, что в обычной жизни, среди самых повседневных событий, нечто еще менее прочное отделяет нас от смерти».

*(Эта история принадлежит Абу Йазиду (Байазиду) из Бистама — местности, расположенной на южном побережье Каспийского моря)*



**СМЕРТЬ –  
ЭТО  
СТРАШНО**





Солер

# СОЗЕРЦАНИЕ

Пришло летним теплым безветренным вечером на песчаном берегу острова Койонсаари на Ладожском озере, июнь 2006г.

Я лежу на чем-то холодном в пустоте, почти в полной темноте. Вокруг оглушающая тишина, лишь иногда где-то раздается звук упавшей в воду капли, и опять тишина. Я наг, на мне только бирка на веревочке, привязанная к большому пальцу ноги. Я смотрю на свое тело, приближаюсь, рассматриваю каждую деталь. Пара синяков, изгибы, волосистой покров, серый, землистый цвет кожи. Тело твердое и окоченевшее, продолжаю его осматривать. Что-то неуловимо меняется — темнеет кожа, появляются пятна. Сначала внутри, местами, затем все больше тело начинает размякать, я чувствую это, хотя только смотрю на него. На коже появляются зеленоватые пятна, местами она вздувается. В теле начинается новая жизнь, снаружи начинается легкое движение, участки кожи приподнимаются и опускаются. А я продолжаю бесстрастно наблюдать и только регистрировать то, что происходит.

На коже в разных местах медленно появляются разрывы, и в них видна сплошная копошащаяся масса трупных червей. Она движется и в то же время остается на месте, разрывов становятся все больше, скоро все тело превращается в копошащуюся массу, кожа на черепе высыхает и натягивается. В провалившихся глазницах тоже движение — копошащаяся масса пожирает студенистую слизь, в которую превратился и мозг и все

внутренние органы. Не тронуты только волосы. Мало помалу из копошащейся массы начинают вылетать трупные мухи, личинки, насытившиеся и выросшие, начинают новую жизнь. Вот уже рой трупных мух кружит над тем, что было моим телом. Копошащаяся масса становится меньше, проседает между ребрами, тазовыми костями. Все кости медленно обнажаются. Проходит время, и в пустоте на чем-то холодно лежит только скелет, на котором остались лишь волосы на голове на высохшем сморщенном куске кожи и обрывки сухой кожи кое-где на костях.

Долго смотрю на это состояние. Кости лежат так же, как лежало тело — на спине, руки развалены, ладонями вверх, ноги развалены, глазницы черепа смотрят вверх. Нет никакого движения, нет дуновения воздуха, нет ни одной мысли. Все застыло. При всем постоянном изменении природы тело обрело покой.

И вдруг из пространства, откуда то сверху со стороны ног появляется нечто. Происходит что-то непонятное, меняется мое собственное состояние. Еще до того, как я могу разглядеть, что это такое, в меня заползает страх. Тонкой и холодной змеей он вползает в меня медленно, вселяя неосознанное беспокойство и вихри мыслей. Предмет приближается, и я начинаю видеть его часть, как будто освещенную узким лучом света. Металлическая по-

верхность. Железо. Когда-то гладко отполированная плоская поверхность с большим количеством зазубрин, ямок и царапин, не один раз уже натертая наждаком, ржавевшая и заново оттертая от ржавчины.

Сам вид поверхности вызывает страх. Почему? Луч света медленно начинает расширяться, диаметр видимой части металла уже около фута, поверхность, оказывается, не вся плоская, появляется легкий, даже изящный изгиб. Пятно расширяется еще чуть вниз и... о боже! Поверхность снизу обрывается изломом линии заточки шириной примерно два дюйма и затем — острым лезвием! Вокруг нет света, но линия заточки поблескивает, как будто на солнце. На ней лишь мелкие царапины от точильного камня. Сама кромка лезвия направлена на мельчайшем камне и так остра, что упавший на нее волос легко перерубится под собственным весом. Еще немного — и сверху открывается обух огромного топора высотой около полутора футов и такой же длиной лезвия. От обуха топор расширяется к лезвию выпуклостями, от чего топор кажется толстым и очень тяжелым. Топор одет на топорнице, расклиненное толстым стальным клином. Почему-то я знаю, что топорнице — из сухого дуба, но ручка топорница в темноте, я не вижу ее... и того, кто держит в руках это ужасное орудие.

Тот, кто держит в руках топор, дает мне вдоволь на него насмотреться

# ТОПОР СМЕРТЬ

ся. Лезвие висит в воздухе со стороны ног. И вдруг — быстрым движением топор уходит вверх, на секунду исчезая из облака света, и через мгновение обрушивается сверху на кости скелета в районе лодыжек. Ступни и часть лодыжек брызгами разлетаются в разные стороны, как будто произошел взрыв, а в меня изнутри всаживается холодная игла. У меня теперь нет тела, и я не понимаю, что может во мне испытывать эту холодную боль. Это холодная игла страха. Но, не смотря ни на что, я продолжаю наблюдать. Топор медленно поднимается и исчезает из поля зрения. Его нет долго. Но вдруг с огромной скоростью он опять обрушивается вниз в районе коленей. И опять осколки костей разлетаются вокруг пылью, обломками, иглами. И опять внутри меня всаживается ледяная игла. Я смотрю на свой скелет — у него уже нет ног по колено. Почему-то я понимаю, что будет дальше. Топор опять медленно поднимается, исчезает, и... снова обрушивается на скелет уже в районе тазовых костей. И опять брызги осколков и облако пыли. И опять нутро жалит ледяная игла. А я в каждый момент вижу в мельчайших деталях каждую выпербинку на лезвии топора. С последним ударом внутри меня начинается движение. У меня теперь нет тела, так что я не понимаю, где это — внутри меня, но ощущаю внутри себя движение. Что-то сильное и мощное начинает двигаться внутри меня в ограниченном объеме.

И опять топор взмывает вверх и опять опускается с огромной ско-

ростью уже в районе груди, разбрасывая осколки ребер и позвонков в разные стороны. С последним ударом движение сущности внутри меня резко усиливается, становится паническим, страшным, я даже не почувствовал укола холодной иглы. Сущность бьется о границы, разгоняясь от стенки и с силой ударяя в противоположную стенку. Я начинаю понимать, что она очень скоро пробьет стенку и выйдет наружу. И тогда случится что-то очень плохое... А топор опять взмывает ввысь и обрушивается на шею. Вокруг — опять дождь и обломков ребер и шейных позвонков, в сторону откатывается череп. От удара с него срывает засохшую кожу с волосами. В то же мгновение, как я вижу это, сущность внутри меня взрывается сильнейшей серией ударов. От каждого удара меня уносит в сторону, подбрасывает вверх, направления мира начинают исчезать, остается только безумное движение внутри. И вдруг я в одно мгновение понимаю, что

страшно не мне, а сущности, которая бьется внутри меня. В этот момент я опять вижу обломки костей вокруг, откатившийся в сторону череп, поднявшийся и висящий в пространстве топор. Но глупая сущность внутри меня продолжает сходить с ума.

И вдруг сверху мне на грудь опускается теплая рука. И удары начинают становиться мягче, медленнее, в горле вырастает огромный голубой цветок, из глаз поточком льются слезы. Я смотрю внимательно в голубой цветок, и всю мою суть охватывает радость. Сущность успокаивается, а сам я наполняюсь состоянием особого цвета — цвета радости. Я еще несколько секунд смотрю на него, а затем открываю каждое окошко в себе, каждую дверцу, каждую щелку, и выпускаю эту радость в мир вокруг. Я — бесконечный источник этого света. Я свечу, как солнце, и люблю весь мир вокруг! Я знаю, вокруг те, кому нужна радость, они ее возьмут, если захотят...

- Куда ты идешь? — спросил странник, повстречавшись с Чумой.
- Иду в Багдад. Мне нужно уморить там пять тысяч человек.
- Через несколько дней тот же странник вновь встретил Чуму.
- Ты сказала, что уморишь пять тысяч, а погубила пятьдесят! — упрекнул он ее.
- Нет, — возразила Чума, — я уморила только пять тысяч, а остальные умерли от страха.

Это древняя притча. Но если вы поинтересуетесь данными Всемирной организации здравоохранения, то узнаете, что во время стихийных бедствий, катастроф, природных катаклизмов от полученных травм гибнут всего лишь 30 процентов людей. Остальные умирают... от страха!



**ВОЗМОЖНА ЛИ ЖИ**



**ЖИЗНЬ БЕЗ СМЕРТИ?**

# Пепел дней и ночей

## Притча

Император спал. Тяжелые коричневые веки устало прикрывали глаза. Придворные тихо удалились: сон владыки Поднебесной священен.

Он устал. Он был стар. Окружающие даже не догадывались, как он был стар. Не одну сотню лет назад он разослал гонцов по всему свету: искать эликсир бессмертия. Император не хотел умирать. Он перепробовал множество средств продления жизни, одни из них были противными: толченые жабы, порошок из мокриц и тараканов; другие дорогостоящими: семь лет строилась башня, которая должна была достичь неба... Но жизнь сдувала с него сухой песок дней и ночей, и он старел. Старел, как простой смертный, как ничтожнейший из его рабов. Бег времени был неумолим. Но когда он почти потерял надежду, пришел с Востока тот, чье имя он не может произнести и сегодня.

— Я остановлю для тебя время, ты будешь бессмертным. От тебя же хочу только одного — никогда не проси вернуть твою смерть.

Император засмеялся, откинувшись на шелковые подушки.

— Проси все, что пожелаешь, об этом можешь не просить. Я кля-

нусь никогда не звать смерть, она мне не нужна.

— Помни: ты дал клятву, хотя я хотел получить только обещание.

Счастье и гордость подняли его воздушными змеями в бескрайнее небо: он великий, бессмертный, единственный из правителей. Его радости не было конца. И полетели дни. Для других.

Смерти жены он почти не заметил.

Когда умер сын, он опечалился.

Похоронив внуков — загрустил. Потом почти перестал различать приближенных; все казались ему на одно лицо.

Шло время. Но оно шло для других. Он замечал его движение лишь по снегу, или опавшей листве, или тени от дворца.

Он не чувствовал движения.

Император вышел в сад. Он слушал пение воды, текущей из многочисленных фонтанов. Ее голос был прохладен, чист и звонок. Холодная тина тоски медленно засасывала его в свою темную глубину. Он смотрел, как серебряные карпы извилисто протекали, скользя между стеблями водорослей. На его колени падали изогнутые крылышки-лепестки пионов. Все казалось ему мертвым. Сама жизнь казалась мертвой.

контролируемых эмоций. Человек случайно оказался рядом. И принял все на себя и на свой счет.

Я пытаюсь сохранить и защитить себя. Мне больно и страшно. Я привыкла видеть себя его отражением, продолжением, частью, видеть себя в нем. А теперь — где и что я? ...

Шейла

.....  
Сколько себя помню, все события, связанные со смертью и похорона-

Как же он устал жить: череда бесконечных дней давно не радовала, удовольствия наскучили, женщины вызывали лишь раздражение.

Бессмертие обернулось безразличием ко всему.

И вот сегодня он вспоминал, как наступил тот, самый черный день: он перестал слышать шорох песка, перетекавшего с небесной выси в земную твердь, соединяясь в единственной точке — человеку. Он перестал быть такой точкой: небесное и земное в нем разомкнулись.

Он закрыл глаза. А когда открыл — перед ним был другой мир. Низкое серое небо почти стелилось по серой земле. Руины дворца, разносились по свету пепельной пылью.

Император сидел на обломках трона. Перед ним, насколько видел глаз, была пустыня — монотонная и однообразная, как его жизнь. Не было чувств в иссохшей душе, не было в ней и желаний. Он смотрел — не видя, жил — не живя.

Хотя одно-единственное желание на дне его пересохшего колодца еще шевелилось. Но он не смел даже думать о нем, ведь когда-то, невыразимо давно он поклялся не звать...

Он проснулся, как будто его толкнули. — Вернуть! Вернуть! Вернуть! Немедленно вернуть! Его лихорадило неделю, пока не вернулся последний из тех, кого он послал искать ему бессмертие.

ми, вызывали у меня щемящий ужас. Когда умирала знакомая женщина от рака, в ее доме, где она жила, стало тоскливо и неудобно всем ее близким. Как будто ушло что-то главное, что их связывало друг с другом.

Когда умерла моя старенькая бабушка, кладбищенская обстановка отпугнула меня от посещения могилы.

Вера

.....

*а еще смерть бывает такой а еще смерть бывает такой а еще смерть бывает такой а еще смерть бывает такой а еще смерть бывает такой*

*бывает такой а еще смерть бывает*

*еще смерть бывает такой а еще смер*

Пикар

# ЕСТЬ ТОЛЬКО МИГ

Почему возникает вдруг ощущение — всё, что сейчас со мной происходит, уже было!  
Почему возникает вдруг ощущение — это неминуемо произойдёт!

## КАЖДЫЙ МИГ ВЕЧЕН. СЛЕДСТВИЕ. ВРЕМЯ НЕЛИНЕЙНО

**Постулат.** Каждый миг жизни вечен.

До сих пор вечно живым был только Ленин, однако, исходя из постулата, вечно живет всё сущее: Иван Грозный берет Казань, Петр Первый строит флот, из мавзолея выносят останки тела вождя мирового пролетариата (надеюсь, что это когда-то произойдет или вернее происходит вечно), Вы рождаетесь на свет, идёте в первый класс, дергаете одноклассницу за косичку, либо одноклассник дергает за косичку Вас, оканчиваете школу, читаете эту статью, осознаёте нелинейность времени, у Вас рождается внук, с чувством выполненного долга покидаете нынешнее тело — все эти события вечны, равнозначны во времени, происходят одновременно (параллельно) друг другу!

Если каждый миг жизни вечен, то в каждый миг жизни существуют и равнозначны прошлое, настоящее и будущее — нарушается принцип однозначного соответствия каждому событию определенного момента времени, нарушается линейность восприятия времени.

Нелинейное восприятие времени не входит в противоречие с причинно-следственной связью всего сущего — оба события существуют вечно: событие «А», которое явилось причиной, и событие «В», которое явилось следствием.

**Определение 1.** Процесс — изменение состояния любой системы во времени.

**Определение 2.** Время линейно:

1. Каждому состоянию любой системы во Вселенной, как и самой Вселенной, соответствует определенный (единствен-

ный) момент времени, однозначно связанный с возникновением данного состояния — отражение во времени причинно-следственной связи.

2. Каждое состояние любой системы во Вселенной, как и самой Вселенной, существует в определенный (единственный) момент времени.

**Определение 3.** Время нелинейно:

1. Каждому состоянию любой системы во Вселенной, как и самой Вселенной, соответствует определенный (единственный) момент времени, однозначно связанный с возникновением данного состояния — отражение во времени причинно-следственной связи.

2. Каждое состояние любой системы во Вселенной, как и самой Вселенной, существует вечно.

**Определение 4.** «Начальное» состояние системы в нелинейном времени — момент начала жизни системы.

**Определение 5.** Состояние системы в нелинейном времени называется «крайним», если следующее за ним состояние системы не определено.

**Определение 6.** Поступательное развитие системы в нелинейном времени — система имеет «крайние» состояния во времени.

**Определение 7.** Состояние системы в нелинейном времени называется «конечным», если, начиная с данного состояния и соответствующего ему момента времени, система прекращает своё поступательное развитие во времени.

## ПОСТУПАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ СИСТЕМЫ В НЕЛИНЕЙНОМ ВРЕМЕНИ

Рассмотрение поступательного развития произвольной системы в нелинейном времени удобно провести с помощью соответствующих графиков.

**Сделай свою жизнь максимально полноценной, и тогда сама жизнь подскажет, почему не нужно бояться смерти. Познать радость жизни, ощутив ее огонь, ты осознаешь, что смерти нет. (ОШО)**

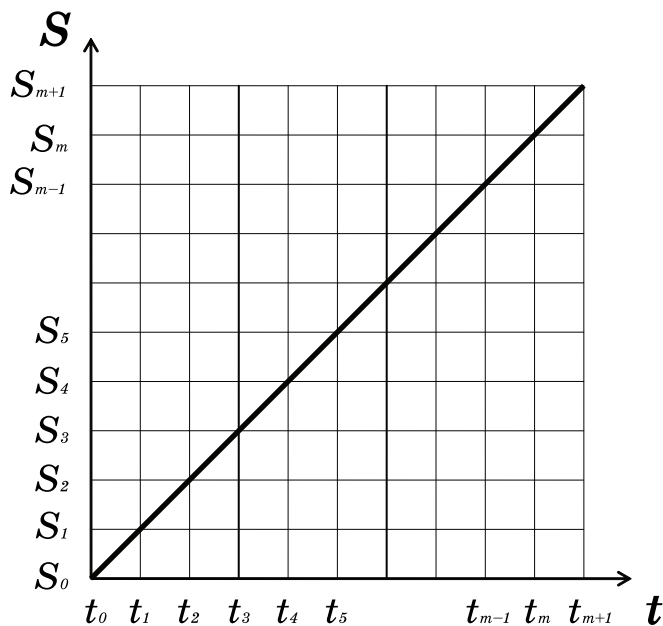


Рис.1

При графическом описании любого процесса при восприятии времени как линейной физической величины её значения откладываются по одной из осей системы координат.

Пример. Процесс – равномерное движение материальной точки, когда материальная точка за равные промежутки времени проходит равные отрезки пути. Значение процесса – пройденный материальной точкой путь ( $S$ ) за определенное время ( $t$ ). На Рис.1 изображен график данного процесса. По оси ординат (вертикальная ось) располагаются значения процесса, а по оси абсцисс (горизонтальная ось) откладываются соответствующие значения времени.

При графическом описании любого процесса в условиях нелинейного восприятия времени, точнее, нелинейного осознания времени как физической величины, её значения будут располагаться не на оси, а на плоскости. Одна ось времени отображает поступательное развитие системы во времени и причинно-следственную связь, другая ось времени отображает вечность каждого состояния системы во времени (Рис.2.1–Рис.2.6).

Полагаем, что у процесса есть «начало». «Начало» означает, что процесс начался в определенный момент времени ( $t_0$ ), до момента времени  $t_0$  процесса не было, а начиная с  $t_0$  процесс вечен (каждое состояние системы вечно).

Введём, для определённости, неделимый дискретный квант времени (неделимую единицу измерения времени –  $t_{\text{элементарное}}$ ) тогда:

$$t_1 = t_0 + t_{\text{элементарное}},$$

$$t_2 = t_1 + t_{\text{элементарное}}, t_2 = t_0 + 2 * t_{\text{элементарное}},$$

$$t_3 = t_2 + t_{\text{элементарное}}, t_3 = t_0 + 3 * t_{\text{элементарное}},$$

$$t_m = t_{m-1} + t_{\text{элементарное}}, t_m = t_0 + n * t_{\text{элементарное}}.$$

В момент времени  $t_0$  существует одно состояние системы  $S_0(t_0)$ , Рис.2.1.

В момент времени  $t_1$  существуют два состояния системы  $S_0(t_0)$  и  $S_1(t_1)$ , Рис.2.2.

В момент времени  $t_2$  существуют три состояния системы  $S_0(t_0)$ ,  $S_1(t_1)$  и  $S_2(t_2)$ , Рис.2.3.

В момент времени  $t_3$  существуют четыре состояния системы  $S_0(t_0)$ ,  $S_1(t_1)$ ,  $S_2(t_2)$ ,  $S_3(t_3)$ , Рис.2.4.

В произвольный момент времени  $t_m$  существует « $m$ » состояний системы:

$S_0(t_0)$ ,  $S_1(t_1)$ ,  $S_2(t_2)$ ,  $S_3(t_3)$ , ...  $S_{(m-1)}(t_{(m-1)})$ ,  $S_m(t_m)$ . Следующее за  $S_m(t_m)$  состояние системы  $S_{(m+1)}(t_{(m+1)})$  не определено, Рис.2.5.

При поступательном развитии системы в каждом «крайнем» её состоянии:  $S_1(t_1)$  (Рис.2.2);  $S_2(t_2)$  (Рис.2.3);  $S_3(t_3)$  (Рис.2.4);  $S_m(t_m)$  (Рис.2.5) и т.д. у системы нет определенного (известного) будущего, однако есть предшествующие вечные состояния, равнозначные во времени:  $S_0(t_0)$  (Рис.2.2);  $S_0(t_0)$ ,  $S_1(t_1)$  (Рис.2.3);  $S_0(t_0)$ ,  $S_1(t_1)$ ,  $S_2(t_2)$  (Рис.2.4);  $S_0(t_0)$ ,  $S_1(t_1)$ ,  $S_2(t_2)$ ,  $S_3(t_3)$ , ...  $S_{(m-1)}(t_{(m-1)})$ ,  $S_m(t_m)$  (Рис.2.5). Если система не находится в «крайнем» состоянии, то у системы есть определенное и вечное прошлое и будущее. Так, например, если крайнее состояние системы  $S_m(t_m)$ , то для состояния  $S_3(t_3)$  прошлыми событиями являются  $S_0(t_0)$ ,  $S_1(t_1)$ ,  $S_2(t_2)$ , а определенными будущими событиями являются  $S_4(t_4)$ ,  $S_5(t_5)$  ...  $S_{(m-1)}(t_{(m-1)})$ ,  $S_m(t_m)$  (Рис.2.5). Таким образом, если мы не находимся в крайних точках процесса, то у нас есть определенное и вечное прошлое и будущее.

На рис.2.6 изображено «конечное» состояние системы  $S_m(t_m)$  и соответствующий ему момент времени, начиная с которого система прекращает своё поступательное развитие во времени – система не имеет «крайних» состояний – состояния системы  $S_0(t_0)$ ,  $S_1(t_1)$ ,  $S_2(t_2)$ ,  $S_3(t_3)$  ...  $S_m(t_m)$  определены, имеют определенное прошлое и будущее и существуют вечно.

Пример поступательного развития системы в нелинейном времени.

Пусть состоялось первое воплощение человека на Земле. Человек в своем первом теле, как система, поступательно развивается с момента своего воплощения в теле («начальное» состояние системы) до выхода из тела («конечное» состояние системы). Во время своего поступательного развития в каждой «крайней» точке будущее человека не определено – формируется судьба человека. Каждый миг своей жизни человек живёт первый раз, происходит первая реали-



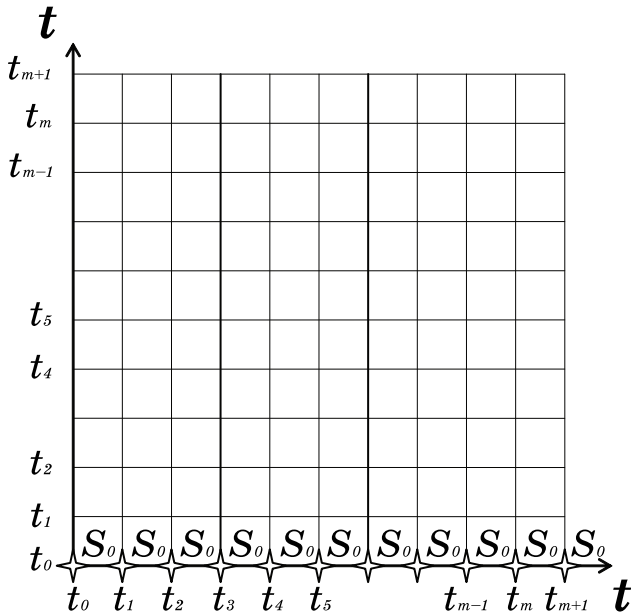


Рис.2.1

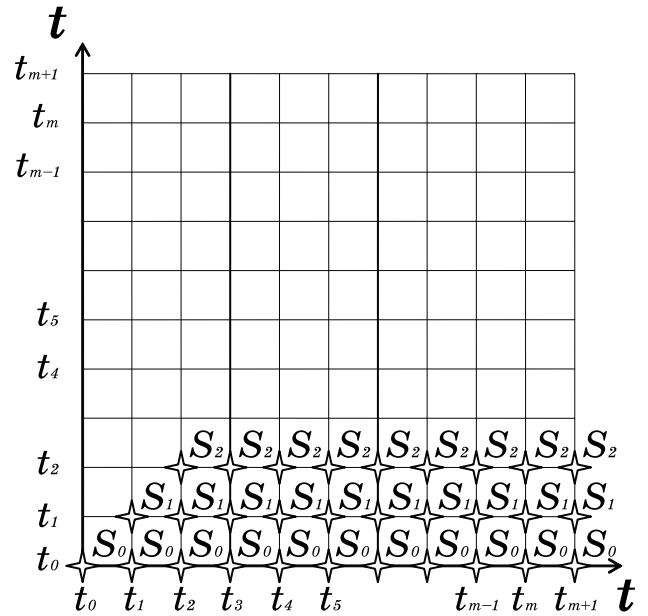


Рис.2.3

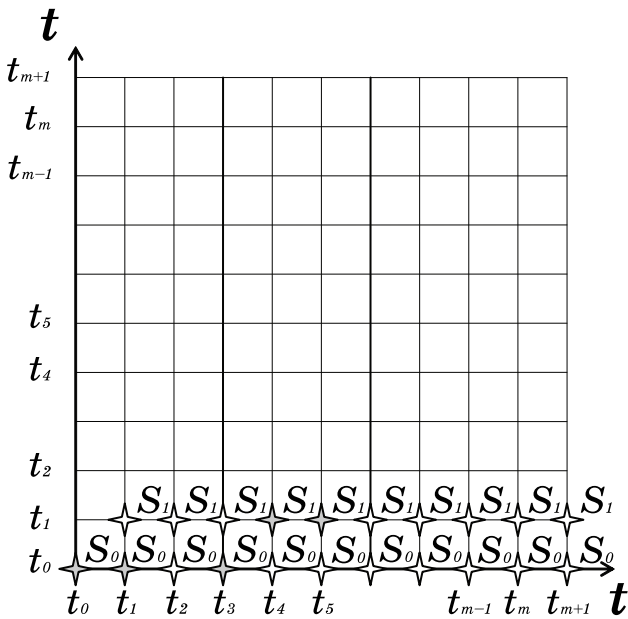


Рис.2.2

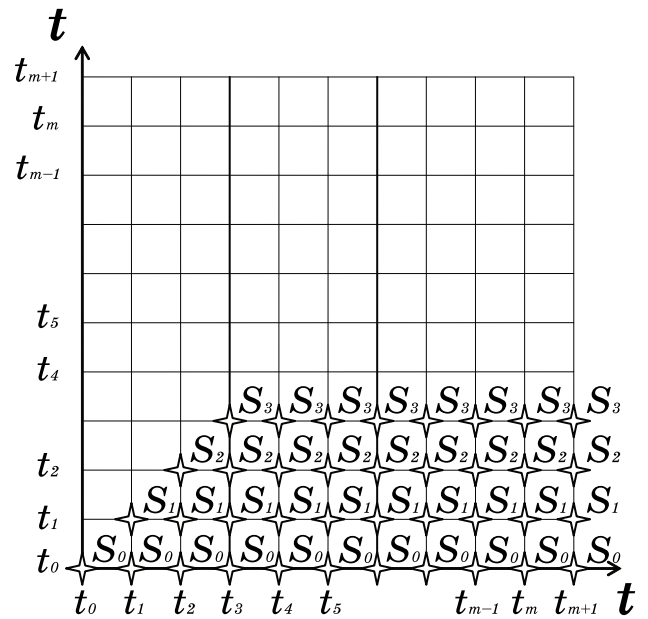


Рис.2.4

зация процесса от начала до конца — есть настоящее и в следующий миг оно становится вечным прошлым, но определенного будущего нет. Момент выхода души из тела есть «конечное» состояние системы, начиная с которого система прекращает свое поступательное движение в нелинейном времени — судьба человека сформирова-

на — каждый момент жизни человека определен, имеет определенное прошлое и будущее и существует вечно.

Если мы наблюдаем за собой состояние «де-жавю», значит, наше развитие не является поступательным, наша жизнь — это стационарный процесс, в котором каждый миг определён и вечен.

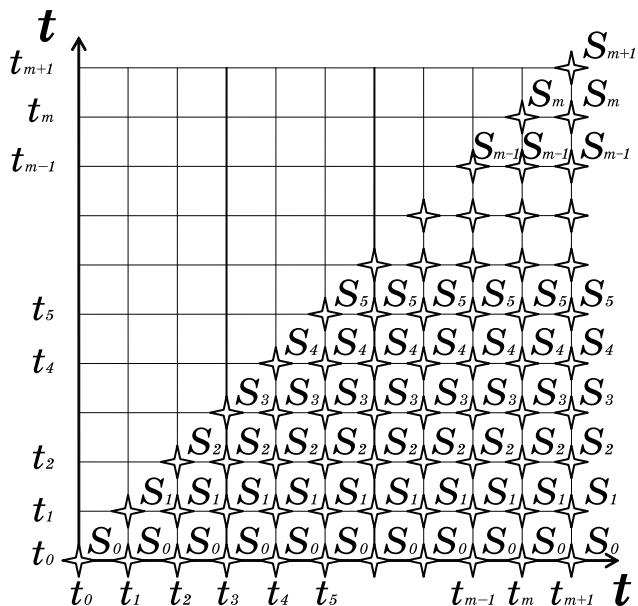


Рис.2.5

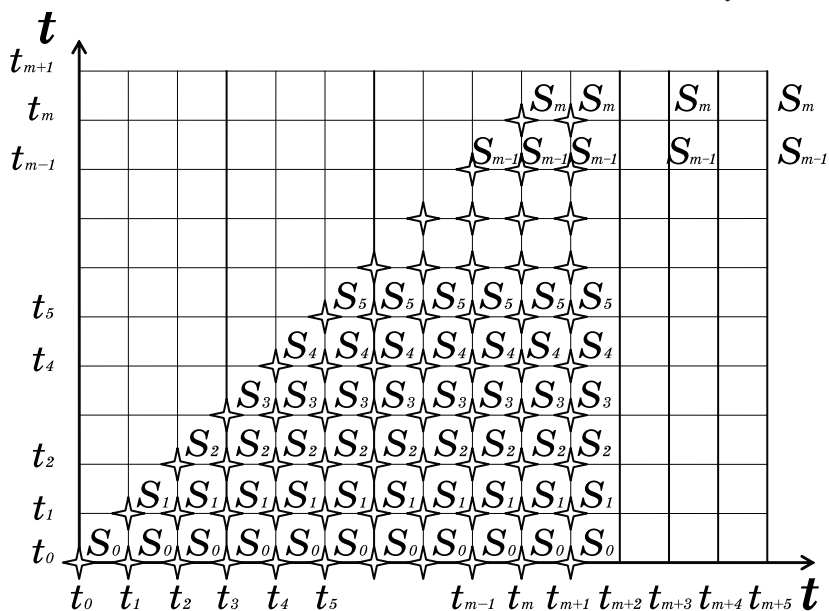


Рис.2.6

**ВРЕМЯ НЕЛИНЕЙНО. СЛЕДСТВИЕ.**

**«Я» МНОГОМЕРНО**

Каждое состояние всего сущего, в том числе и человеческой жизни, никуда не исчезает, все состояния всего сущего вечны и существуют одновременно, следовательно, человеческое восприятие последовательности событий –

это лишь линейная составляющая сознания человека! Мы «нынешние», живущие в миге между прошлым и будущим, представляем собой лишь только линейную часть нашего многомерного сознания, нашего многомерного «Я»!

Следствием нелинейности времени является многомерность нашего сознания – наше сознание существует (вечно живёт) в каждый прожитый нами момент времени.

Когда мы находимся в миге настоящего и вдруг как бы вспоминаем, что это уже с нами было, то это действительно было или, вернее сказать, вечно живёт, а необычное ощущение возникло потому, что в данный момент мы неосознанно вышли за рамки линейного восприятия времени.

**ВРЕМЯ НЕЛИНЕЙНО. СЛЕДСТВИЕ. ПРОСТРАНСТВО МНОГОМЕРНО**

Из нелинейности времени следует, что каждый миг Вселенная живёт в соответствующем трехмерном пространстве. Если мы вводим неделимый дискретный квант времени (неделимую единицу измерения времени), то число пространств тождественно равно числу квантов времени.

**Мысленный эксперимент.**

Пусть Вы совершаете следующие действия:

1. Открыли дверь своей кухни.
2. Подошли к плите.
3. Зажгли спичку.
4. Поставили на плиту чайник и т.д.

Каждое действие Вы совершаете в соответствующий миг времени в соответствующем пространстве.

Описание многомерности пространства существенно усложнится, если не «квантовать» время, а воспринимать его как непрерывную физическую величину.

**НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ СОСТОЯНИЯ ВО ВРЕМЕНИ. ТУННЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ В ПРОСТРАНСТВЕ И ВРЕМЕНИ**

Все предыдущие логические рассуждения о нелинейности времени строились по «линейному» принципу, по аналогии с описанием нереляти-

Большинство людей цепляются за жизнь. Они не хотят умирать, и их можно понять. Лишь перед самой смертью на них нисходит прозрение: ведь они совсем не жили. Жизнь промчалась мимо, словно сон, а затем пришла смерть. Все кончено, жить уже некогда — в дверь стучится смерть. (ОШО)

вистского движения и взаимодействия макротел в физике, однако жизнь и Вселенная тем и прекрасна, что не является стационарной линейной системой, которую можно описать строго логически. Другими словами, все предыдущие рассуждения есть ни что иное, как усредненный, а следовательно, упрощенный подход в описании сложнейшей системы, подобно тому как описывается упругое соударение двух шаров в механике Ньютона, пренебрегая неоднородностью тел, кривизной поверхности, неравномерностью силы трения и т.д.

Переходя от общего усреднения к частному рассмотрению отдельно взятой человеческой жизни, неправо-

мочно априорно заявлять о её стационарном течении с определенным, следовательно, неизменным прошлым и будущим, так как у каждого из нас возможна реинкарнация в прошлом и каждому из нас дана возможность изменить своё будущее.

**Якин.** У меня путаются мысли. Шуба. Царь. Иоанн Грозный!

**Зина.** Да перестань ты нервничать. Ну, Иоанн, ну, Грозный, ну что тут особенного? Пойди лучше помоги царю переодеться. ■

*а еще смерть бывает такой а еще смерть бывает такой а еще смерть бывает такой а еще смерть бывает такой а еще*

...Анализируя теперь, уже после моего развода с мужем, все произошедшее, я вижу, как постепенно приближалась и наконец наступила смерть моего многолетнего брака.

Много лет я была замужем. По социальным меркам муж был неплохой семьянин: был умен, хорошо зарабатывал, любил, как он считал, дочь и меня. Но в наших отношениях не было изюминки, не было того тепла и взаимопонимания, которое должно быть в семье. Приходилось отвоевывать каждый самостоятельный шаг, каждое новое увлечение. Я разрывалась. Не могла жить по-старому, а действуя по-новому, испытывала постоянное чувство вины. Меня раздирали внутренние конфликты. И я поняла, что не могу жить как прежде, что оставшиеся годы жизни я не могу прожить в этом внутреннем конфликте, я не могу постоянно доказывать кому-то право на СВОЮ ЖИЗНЬ. Однако сказать мужу о своем решении я очень боялась.

Помог счастливый случай. Я влюбилась. Это со мной произошло впервые. Я хочу сказать, что подобной глубины чувств не испытывала никогда.

В первое время муж никак не мог поверить, что я могла изменить ему, а я не стала скрывать своих отношений с любимым. Мужа ничего не интересовало кроме самого факта измены.

Это был этап полного отрицания самой возможности измены, возможности радикальных изменений в жизни.

Второй эмоциональной стадией смерти брака был гнев. Когда муж осознал произошедшее, я увидела, как он ненавидит меня. В минуты гнева мне было страшно находиться рядом с мужем. Однажды ночью я вдруг почувствовала, что сейчас он убьет меня. Я начала молиться. Муж вдруг подбежал к окну и сказал, что он чуть не задохнулся от злости ко мне.

Мы пережили и третью стадию умирания брака — торг. Муж в одночасье вдруг стал ласковым и внимательным, каждый день он дарил мне подарки, предлагал немислимые суммы денег, чтобы я отказалась от мысли о разводе.

Четвертой стадией была депрессия. Мы все впали в депрессивное состояние. Я тосковала о прожитой жизни. Мне было грустно оттого, что она была доволь-

но безрадостна. «Байские замашки» мужа портили даже приятные воспоминания. Муж очень сожалел о прежней жизни и о том, что выстроенную, удобную для него жизнь придется все-таки менять.

Пятая стадия — приятие, мне кажется, пока еще не наступила. Несмотря на то, что развод уже произошел, муж продолжает уговаривать меня, что я совершила опрометчивый поступок, что мне без него будет жить трудно, продолжает ревновать и угрожать за то, что я общаюсь с другим мужчиной.

Я, в свою очередь, все это время испытывала невероятное облегчение оттого, что, наконец, приняла решение о разводе. При этом не новая любовь, возможность новых отношений, а именно желание прекратить старую жизнь для меня стали причиной и стимулом к разводу. Сейчас неважно, как будут развиваться эти отношения. Важно, что этап жизни в браке закончен. Мой брак умер, и я не боюсь об этом думать и говорить.

Лана

*т такой а еще смерть бывает такой а еще смерть бывает такой а еще смерть бывает такой а еще смерть бывает*

*а еще смерть бывает такой а еще смерть бывает такой а еще смерть бывает такой а еще смерть бывает такой а еще*

*а еще смерть бывает такой а еще смерть бывает такой а еще смерть бывает такой а еще смерть бывает такой а еще*



**КАК  
Я  
ХОЧУ  
УМЕРЕТЬ?**



Хочу умереть в возрасте около 75 лет; о причине не могу сказать, в окружении близких.

Хочу умереть не в молодом и даже не в зрелом – это точно. Хотелось бы в добром здравии подняться повыше в горы и сгореть от внутреннего огня!

Умереть хочу, когда жизнь будет меня тяготить, лучше в горах!

Умереть бы в возрасте, способном к полноценному функционированию тела, не создающему помех в действиях. В идеале – сознательный выход из угасающего тела. В реале – хочется понимания и осознанности происходящего. Смерть – сугубо личное дело, но близкие тебе люди обязаны об этом знать.

На природе, подалее от суеты, чтобы как следует сосредоточиться на процессе.

Когда все, что можно сделать в этом теле – сделано. Главное, Болеть не хочу. Но болезнь дается не случайно. Как и все остальное. Где – пока не могу выбрать. Кто будет со мной в момент смерти, все равно, пока нет никаких предпочтений.

Моя мама умерла очень быстро, в течение месяца, в возрасте 72 лет. Этот возраст она загадала себе сама. Рассказывая о своих родителях, она часто повторяла, со значением, что и бабушка, и дедушка умерли в 72-х летнем возрасте.

Я помню перелом в ходе маминной болезни. Тяжело заболел папа, и мама, всегда жившая как бы за папиной спиной, потеряв эту опору, сдалась. Как говорят, потеряла волю к жизни.

Я только что вернулась домой после дежурства около уже неделю лежачей мамы, как мне сообщили о ее смерти. Ужас, горечь, чувство вины – почему я уехала, мама умерла без меня – мысли о предстоящих хлопотах, связанных с похоронами – все нахлынуло на меня и полилось с потоком слез. Столько я никогда не плакала ни до, ни после. Я понимала, что мешаю маме своими безудержными слезами, что ей и без этого тяжело, но эмоции брали верх. С мамой уходила часть моей жизни, моя поддержка, моя защита, мое мерило справедливости, сама доброта, мое детство, я и плакала так, как в детстве, эгоис-

тично и безутешно. И мама в гробу была такая старенькая, маленькая, в платочке. Соседки ей губы накрашили и очки положили под подушку. Нелепость какая, зачем?..

Через два года умер папа. Всю жизнь очень активный и подвижный, он не мог смириться с ограничением движения. После инсульта он ходил с палочкой, с трудом преодолевая совсем небольшие расстояния. Прожив три года в немощи, он хотел умереть, и мы к его смерти были готовы.

Умирал папа днем, мы с сестрой были свидетелями этому. Я держала папу за руку и молилась, хотела облегчить его физические страдания. Через некоторое время я почувствовала, что папа уже нас не ощущает, моя рука не нужна, он – один на один со своей смертью. При неподвижности тела явная борьба с чем-то, прерывистое мучительное дыхание. С чем сравнить эти огромные, нечеловеческие усилия? Только с борьбой за жизнь. Агония длится долго. Невыносимо собственное бессилие. Я молюсь, прошу передать часть папиных страданий мне, я за него

отработаю. И вот последний вдох. И выдох. О таком миге говорят: душа отлетела. Ощущение чего-то величественного, огромного наполняет меня восхищением. Человек сбросил оковы тела, ограничивающие его. Он – намного больше того, что могло выразить тело в этом коротком отрезке жизни, в котором он был мальчиком из репрессированной гонимой сталинским режимом семьи, вечно голодным подростком послевоенного времени, офицером, мужем, отцом, дедом... Так вот ты какой, мой папа. Я счастлива, что узнала тебя. Наверное, ты тоже видишь не только то, что можно увидеть «обычными» глазами, ты сейчас можешь видеть мою душу и прощаешь мне все нанесенные тебе обиды. Прости меня, родной мой.

Я вспоминаю своих родителей с благодарностью и светлой грустью. Иногда мелькнет эгоистическая мысль: видели бы нас сейчас родители. Гоню ее прочь: наши пути разошлись, у них совсем другая жизнь. Но может быть, мы еще встретимся...

Маюли

Лавра

## ПРОЩАНИЕ С ЖИЗНЬЮ

Еще вчера я радовалась новому дню. Он наступал, и я следовала его нехитрому ритуалу.

Открывала глаза, ощущала свое тело, одновременно проваливаясь в остатки снов. Снова выбиралась из их сладкой липкой паутины, изо всех сил потягиваясь пяточками вперед, носочками на себя. О-о-о! Жизнь!

Ну вот, я прибыла. Шлепаю в ванную. Мимолетный взгляд в зеркало. На кого я похожа? Ладони тянутся к груди и ощущают ее шелковистую упругость. Красивые изгибы сильного тела ласкают взор. Ничего себе тельце!..

А сегодня все иначе.

Я просыпаюсь. Открываю глаза. Но картинка не меняется. Сон улетучился, но я ничего не вижу. Более того, я обнаруживаю, что не могу вдохнуть воздуха. Делаю натужные усилия — и начинаю паниковать. Руки, ноги, тело — не слушаются меня. Я чувствую себя зажатой в темной узкой щели, зажатой настолько плотно, что не могу ни вдохнуть, ни выдохнуть. Нет света, нет звука, нет никакого движения, нет тяжести, нет легкости, нет запаха. И в то же время странное ощущение реальности. Как сбросить этот жуткий сон?

Я делаю еще одну попытку потянуться, добавляю какое-то новое для себя движение, вдруг освобождаюсь из щели — и вижу свое тело. Я понимаю, что в нем больше нет жизни, хотя оно еще теплое. Мое тело, такое привычное, такое трогательное в этом вечном сне, даже почему-то смешное. Неожиданная способность видеть «себя» со стороны ввергает в эйфорию, и от этого факт, что тело — мертво — уходит на задний план и не так резко и больно обжигает своей жестокой неотвратимостью.

Я привычно направляюсь на кухню — хорошо, что посуду с вечера помыла. Приятно посмотреть. Все по местам.

А в комнате — мое тело... Оно что, так и будет здесь лежать? Конечно, будет, пока не заберут. Как хорошо, что я сдала одну комнату на лето. Сергей обязательно должен не сегодня-завтра заехать. И Галка будет звонить — насторожится, что я куда-то пропала, зайдет. Хорошо, что я ей оставила дубликат ключей, какая я молодец!

Дочка в лагере, на море. Как хорошо, что мне удалось устроить ей эту поездку! Смена только началась. Будет звонить, будет ждать моих звонков. Будет беспокоиться, обижаться... Но может быть так и лучше, только бы догадались не говорить ей сразу! А что же дальше с ней будет?..

Дальше... Не могу думать о том, что будет дальше. Потому что того, что произошло, просто не может быть! Господи, этого не может быть, что я больше не могу попасть обратно в мое тело! Просто я так крепко заснула, но я проснусь, как всегда, и начнется день, как всегда! Надо что-то сделать, надо разбудить, растормошить это спящее тело! Но бледные веки плотно закрыты... Не надо себя обманывать...

Сегодня понедельник. Я дежурю в офисе, вечером у меня группа. Звонит телефон. Надо ответить. Перебеждаюсь из комнаты на кухню. Внимание привлекает ряд босоножек в прихожей — белые, розовые, бежевые... Не бегать больше ножкам в этих босоножках... Какой-то своей частью я знаю, что я цепляюсь за эти частности, потому что это отвлекает от самого страшного знания — эта моя жизнь закончилась. ■

Умереть, когда все, что можно сделать в этом теле — сделано. Осознанный несчастный случай. На природе.

Умереть не старом, но и не молодом, осознанно.

Умереть хотелось бы не совсем старой. Причину — не решила ещё, а где тоже не знаю.

Хотелось бы умереть осознанно, как можно меньше обременяя близких.

Не, ребят. Если об этом думать — свихнуться можно. Нет смерти здесь. И здесь, и здесь, и здесь...

Нет, рановато вроде о смерти думать.

Пока мы есть, смерти ещё нет, когда нас нет — смерти уже нет

В данный момент жизнь! А о смерти там подумаем, зачем нервишки лишний раз за так щекотать

**КАК  
ВЛИЯЕТ  
НА НАС  
ЗНАНИЕ,**





ЧТО  
НАША  
ЖИЗНЬ  
КОНЕЧНА?

Ирина Голубова

Из дневниковых записей

# Я подарю тебе зарю

В ночь на 15 июня 2004 года я, сидя в медитации, хотела понять, как смерть держит в руках рождение. Не получилось. Проснулась в 4 утра, послушала тишину, ничего не почувствовала и опять провалилась в светлые сны.

На рассвете 15 июня 1965 года умерла моя мама. Мне было одиннадцать лет. Этой же ночью родилась Женька. В родильном доме, совсем близко от нашего дома. В ту ночь гремела гроза, потоки дождя обрушивались на город, ветер ломал деревья. А наутро все стихло. В моих воспоминаниях остались размытый желтый песок да сломанные ветки на земле.

Прошло двадцать лет. За это время я окончила школу, химфак университета, пришла работать в лабораторию, где еще помнили маму. Вышла замуж, родила двух сыновей. И вот произошла встреча. С Женькой. После техникума ее направили к нам лаборантом. Почему Судьба свела нас с ней в одну точку пространства? Правда, лет тринадцать (до 1998г.) я не задумывалась над этим, совершенно не осознавая того, что в один и тот же день июня она, по установившейся в нашей лаборатории традиции, приносила сладкое угощение по случаю своего дня рождения, а я — на помин души своей умершей мамы.

И однажды я обратила внимание на такое странное совпадение дат смерти и рождения. А надо сказать, что к этому времени мы очень сблизилась с Женькой, несмотря на разницу в годах. И я взглянула на нее теперь как-то иначе. Такая же маленькая, как мама, лучше сказать миниа-

тюрная, душа любой компании, — и это было в маме, по рассказам отца. Но самое удивительное — я это только тогда и осознала — Женька вела меня по жизни, словно я была ее дочерью. Давала житейские советы. Помогала в чисто бытовых вопросах. И была первым слушателем моих стихов. Я очень уважала ее, словно не было разницы в одиннадцать лет. Ее любили и мои мужчины, муж и младший сын. На ее 36-летие я подарила ей стихи. Вот эти.

Я подарю тебе цветы  
В июньский хмурый день.  
Пусть исчезнет грусти тень  
И улыбнешься ты.

Я подарю тебе зарю  
Над спящею рекой  
А если песню пропою —  
Возьми ее с собой.

Я подарю тебе дожди  
В жаркий летний зной,  
Ты окна настезь распахни  
И лицо омой.

Я подарю тебе прибой  
И парус вдалеке,  
Крик чайки над седой волной  
И солнце в синеве.

Я подарю тебе Любовь.  
Вот тот художник, кто умело  
Разводит краски, очень смело  
Рисует жизнь вокруг себя.

Бери ж мольберт,  
скорей за дело,  
А красок много у меня,  
Их подарить тебе могу  
И все, что хочешь наяву,  
Ты нарисуй сама.

Рожденная летом, она плохо переносила холодные зимы. Через год ее не стало. Умерла от той же самой болезни, что и мама — рак. Детей у нее не было.

## ИЗ ДНЕВНИКОВЫХ ЗАПИСЕЙ

**4.07.2002г.** Женька лежала в парике, словно спала. Моя первая реакция — да она живая и дышит, явно видела, как поднимается вверх простыня. Потом поняла. Это мое собственное дыхание и биение сердца вызывают оптический обман зрения. Потом Женьку положили в гроб. На моих глазах менялось ее лицо, вот теперь оно стало более мертвым, что ли. Словно Женька понимала, что это ее последнее пристанище. Я смогла только прикоснуться к руке, поцеловать не смогла. Прости, Женек! Страх мертвого тела сковал меня, прости. И вот уже гвозди забивают в крышку гроба — и все, нет больше моей Женьки. А жара стоит 30-ти градусная, будто для тебя специально. Любила солнце и ушла в солнечный день июля.

**8.07.2002г.** Вечер. Солнце скрылось. И вдруг вспыхнул огонь, словно вулкан взорвался в небе, и запылало небо. И полетела по небу розовая птица. Я стояла и плакала. Почувствовала, уходит Женька, уходит неизвестно куда, в непонятное живым состояние. Слезы текли из глаз, но они не были горькими, я прощалась с той, которой уже не будет никогда. А потом потянуло в медитацию, и увидела Женьку. Черноволосая (в жизни всегда была светлой), в нарядном платье, она танцевала, смеялась, я даже слышала, как она пела.

**25.07.2002г.** Сон приснился про Женьку. Только она одна знала о том, что через сны со мной общалась умершая свекровь. Только Женьке я рассказывала, каким образом это происходило. Раз в год,

в канун смерти, мне снился сон, в котором раздавался телефонный звонок, я поднимала трубку и слышала голос свекрови. И так три года подряд. Потом звонки прекратились.

И точно так же поступила Женька. Во сне раздается телефонный звонок. Я снимаю трубку и слышу далекое: Передайте, у меня все хорошо.

Из приемника — голос Высоцкого: Возвращаются все, кроме тех, кто нужней.

Да, мне очень будет не хватать Женьки, очень.

И еще одна встреча произошла с Женькой во сне, спустя девять месяцев, 26.04.2003г. Мы встретились с ней на круглом мостике через нашу речушку Липовку и обнялись, стоя в потоке света, снисходящего на нас сверху. Я позвала ее домой.

— Нет, мне пора, — был ответ.

Мы прощались с Женькой, теперь уже навсегда. Проснулась, все еще ощущая всем телом теплоту ее объятий. Больше она мне не снилась.

Самое необычное в этой истории было в другом. Ко мне вернулись все те подарки, что я дарила Женьке в стихах. И скромные ромашки, и дождь в летний день, чьи струи весело стучали по подоконнику. И, открывая окно, подставляла ладони теплоте дождю. Я точно знала, это Женька послала и этот славный дождь, и цветы. А через год пришло море, которого, по причине постоянного безденежья, у меня никогда не было. И песню оставила, свою любимую. Когда звучала эта песня, я точ-

но знала, Женька где-то рядом и из глаз текли слезы. Умная девочка Женька знала, что со мной нельзя вот так сразу и расстаться, резко исчезнуть навсегда, словно понимала, как писала в стихах М.Цветаева:

Расставаться — ведь это гром

На голову... Океан в каюту!

Расставаться — ведь это врозь,

Мы же — сросшиеся.

Как будто и в правду сросшиеся, мы отдалялись друг от друга постепенно, словно эхо, все дальше и дальше, все реже в эфире звучала ее песня, все меньше оставалось слез, пока совсем перестала плакать. И теперь при имени Женьки в левой части груди возникает теплый комочек. Вот такой получила я урок. Все, что отдано тобой через сердце, к тебе же и вернется.

А ответ пришел на мой запрос о смерти — рождение. Только это случилось на следующий день 16.06.2004г. в 15.30, в моей рабочей комнате. Меня охватило волнение, дрожь пробежала по телу, но мне знакомо было такое состояние. Требовались лишь бумага и ручка. Странные сложились строчки (даже стихами назвать трудно).

Гостя —

душа утратится в плоти,

Здесь и сейчас — прах.

Крыла скрытый взмах

Ждет свой черед

в женской утробе

Следующей плоти. Ах!

Конвейер включен на века.

И снова родиться. Нет? Да?

Подавив зевоту, какая скука

И вновь за работу — вечная мука.

Если честно, мне совсем не понравился пришедший сверху ответ. Может, всему виной — дождливая погода и Богам было не до высокой лирики?

А я теперь 15 июня покупаю два букета цветов. Один приношу на могилу маме, другой несу в лабораторию, по-прежнему помня о дне рождения Женьки. В этот день приходит такое ощущение, что у меня в руках ключ от неведомой двери и эту дверь я должна отыскать сама.

P.S. Пока писала, возник вопрос. С душой я худо-бедно разобралась. Летает птицей, переходя от одного тела к другому. Вечная странница.

А вот что тело? Если тело живое, то что с ним происходит, когда его покидает душа и угасает сознание? Легко общаясь с Женькиной душой, я пугалась ее мертвого тела. И любое мертвое тело вызывает во мне страх. Почему? Почему мне больше нравится ритуал прощания с умершими на Востоке, когда после сжигания тела празднуют освобождение души? А не православный обряд? Почему я себя больше ощущаю душой, нежели телом? Я вдруг поняла, что все радости и счастливые полеты шли через душу, а тело кроме боли никогда не жило в радости, даже в сексе больше ликовала душа, уносясь к звездам. Тело всегда расплавилось за полеты души. Может, кто подскажет, как мне создать хоть маленькую радость для моего тела? ■



Кесарь

# ПОСМОТРИ

Пьеса

Восславим же смерть — смерть наших иллюзий!

**Смерть:** Я есть. И в то же время меня нет. Когда ты спишь, ешь, идёшь, дышишь — я всегда нахожусь около тебя, невидимо, неосяземо. Если ты, резко обернувшись, увидишь мелькнувшую тень — знай, это я. Я тьма и свет, дождь и пыль. Я везде, и в тот же момент нигде, ибо я никто. Меня просто нет... Я слышу твои лёгкие шаги и беззаботное посвистывание. Ты идёшь по жизни смеясь, а куда? Есть ли у тебя цель? Иногда полезно остановиться, оглядеться и задуматься: а что останется после меня? И что будет дальше? Вот у меня есть цель: я иду за тобой.

**Человек:** Какое странное чувство! Так хочется, чтобы рядом был кто-то, кто смог бы смеяться и плакать вместе со мной, так хочется поделиться чем-то глубоко своим!.. Кто ты? Где ты?! Всё, что ты делал раньше, было бессмысленно, потому что там не было её... К чему ты пришёл? Зачем всё это тебе одному? Вот и я всю жизнь любил только себя и куда-то всё время шёл, даже не замечая ничего вокруг... а вокруг щебечут птицы... я в лесу... как я сюда забрёл?... но что за чарующее пение? Что за чудо? О, какая прекрасная девушка! Дитя природы! Кажется, что она разговаривает с птицами!.. Спрячусь и послушаю...

Прекрасная Девушка танцует и поёт, вокруг щебечут птицы. Постепенно она удаляется в глубь леса.

**Человек:** — Постой, не уходи! Она не слышит меня, словно между нами стеклянная стена! Мы как-будто из разных миров! Всё, ушла... Я потерял её, свою только что появившуюся надежду... Какой же я дурак!.. Всё время куда-то шёл, бежал, а куда? Иногда мне казалось, что что-то не так, но остановиться и задуматься, разобраться в себе, было не досуг. И я потерял одну важную вещь: себя. Кто я? Куда я иду?..

Появляется Грузчик.

**Грузчик:** Эй, ты чего загрузил?

**Человек:** А? Я? Я потерял мечту, она исчезла, видимо, навсегда...

**Грузчик:** Ну, так уж навсегда! Закон сохранения энергии знаешь? Ничто никуда бесследно не исчезает, просто переходит из одного состояния в другое.

**Человек:** И у меня перешло — выросли у мечты крылья и упорхнула прямо из рук...

**Грузчик:** А ты что же? О чём думал? Почему отпустил?!

**Человек:** Да всё о другом думал, боялся свободу потерять.

**Грузчик:** Свободу?! Кто же у тебя её отнимет, если она НАСТОЯЩАЯ! В чём же твоя «свобода»?

**Человек:** В одиночестве...

**Грузчик:** Вот чудак! Я покажу, смотри!

И он воспаряет в облака.

**Грузчик:** Если свободна душа, свободно и тело! Не будь рабом предрассудков и заблуждений, общественного мнения и мелких чувствешек! И не забывай, что у любого движения должен быть вектор, иначе это путь в никуда, в пустоту. Почаще задумывайся над смыслом жизни. У тебя есть цель?

**Человек:** Смысл жизни? Цель? Не знаю...

**Грузчик:** У-у, всё с тобой ясно! Нам не по пути. Ладно, бывай, Вася!

**Человек:** Эй, постой! А в чём смысл жизни?

**Грузчик:** Дурень, он у каждого свой!

**Человек:** А в чём твой смысл?

**Грузчик:** Помогать таким, как ты!

**Человек:** Так помоги мне! Как найти свою цель?

**Грузчик:** Я тебе уже помог. Но так уж и быть, дам ещё одну подсказку, а то ты больно туговат! Так вот, запомни: чтобы познать жизнь, надо познать смерть. Всё, аривидерчи!

**Человек:** Постой! Что значит «познать смерть»? Мне что, с крыши скинуться, что ли? В проруби утопиться? Эх, ушёл... И что дальше? А где дорога назад? Совсем запугался...

Как нелепо смотреть на звёзды и не понимать бесконечность!..

# МНЕ В ГЛАЗА

А не слишком ли это поздно?  
За углом притаилась вечность.  
За углом притаились звёзды...  
А не слишком ли это рано,  
Затыкая незнанием ноздри вдыхать небесный сопрано?  
На вопрос «почему?» — «потому что!»,  
на ответ вопрошать незнанием.  
Говорят, что это так скучно —  
говорить со своим подсознанием.  
Подсознание ведь знает ответы, но в ответах этих —  
занозы,  
На сеанс распродали билеты, ты опять смотришь  
на звёзды.  
Но теперь уже слишком поздно, верх опять взяла быст-  
ротечность.  
Бесконечны вообще только звёзды, а душа —  
всего-то лишь ВЕЧНОСТЬ...

**Человек:** Да уж, как всё нелепо! Надо искать выход.  
Тот чудаков говорил, как там? «Чтобы познать жизнь,  
надо познать смерть», так вроде. А где её взять, эту  
смерть? Где, где... Ну конечно! Придумал!

**Человек:** Как всё зыбко! Как всё тленно! Гонишься за  
какими-то нелепыми идеалами, всю жизнь работаешь  
ради туманного будущего, забыв о настоящем, а итог  
один. Здесь, в морге, все и встретятся, и враги и дру-  
зья. Вот ты, например, скажи мне, где твоё будущее?  
Молчишь? Конечно молчишь, ты же мёртв! И нет у те-  
бя будущего, настоящее твоё — вот оно, холодный стол,  
а прошлое... а кому оно нужно, твоё прошлое?  
А вообще, ты знаешь... твоего прошлого тоже нет.

Ни прошлого, ни будущего нет, твой мир —  
не более, чем вымышленный вздор,  
А то, что ты в конце тоннеля вдруг увидел свет —  
обман, там погребальный светится костёр.  
Есть жизнь, есть путь, и больше ничего, и сердце бьёт-  
ся в такт твоим шагам,  
Есть пустота, тьма, холод, а добро и зло — лишь миф,  
который человек придумал сам.  
И счастье изначально было с нами, приобрести его  
нельзя, лишь потерять!  
И некого винить, разрушили всё сами.

А как построить вновь — сумеем ли понять?

**Человек:** Эй, люди, стойте, послушайте! Мы все не-  
правильно живём, да что там, мы вообще не живём,  
мы — существуем! Эй ты, подожди, остановись на се-  
кунду, задумайся, кто ты? Куда ты идёшь? Они не  
слышат, не видят меня! Ну конечно, здесь же нет от-  
дельных людей, это одно единое существо, это самое  
страшное, что может быть в мире, страшнее всех цу-  
нами и землетрясений сразу, ибо ни одно из стихий-  
ных бедствий не убивает столько личностей, сколько  
ТОЛПА!

Вы все безлики! Слышите меня?! Вы все мертвы!!!...

**Толпа:** Тревога! Тревога!  
Нарушена размеренная работа механизма!  
Тревога! Тревога!  
Под угрозой спокойствие и жизнь механизма!  
Тревога! Тревога!  
Обнаружен нарушитель спокойствия!  
Тревога! Тревога!  
Устранить неполадку!  
Держите, держите его!

**Человек:** Не-е-е-ет!!!...

**Врачи:** Вколоть успокоительное!

**Человек:** Где я? Кто я? Ничего не помню! Так тем-  
но... Что происходит? Куда я попал?

**Грузчик:** Привет, друг! Добро пожаловать в безгра-  
ничный реальный мир!

**Человек:** Вот так встреча! Привет тебе! А что, пока  
я спал, границы отменили?

**Грузчик:** Ну, вроде того. Просто ты сам уже можешь  
сделать это.

**Человек:** А что значит «реальный мир»? Где же  
я был до этого?

**Грузчик:** Ты жил в собственном выдуманном мире,  
порождённом нелепыми фантазиями и идеалами.  
Знаю, это тяжело принять, но ты уже готов. Знай:  
всё, что было с тобой раньше — сон. Этого просто не  
было. Забудь.

**Человек:** Да, для меня нет пути назад, но... что  
дальше? Я не знаю куда идти, у меня нет цели!

**Грузчик:** Отсутствие цели — проблема большинства людей. Чтобы найти смысл в этой жизни, надо понять её. Но сначала надо полюбить. И тогда всё откроется само. Или твои глаза откроются.

**Девушка:** Это же просто! Смотри на вещи, не оценивая, воспринимая их такими, какие они есть, не разделяя на чёрное и белое.

**Человек:** И ты здесь! Ты видишь и слышишь меня!  
**Девушка:** Да, конечно! Раньше мы были в разных, собственных мирах, а теперь наши пути пересеклись. Мы не оцениваем мир, не делим его на чёрное и белое, а просто живём. Мы — часть его, одно целое.

**Человек:** Как это, не оцениваем! Вот, например, я иду по улице, вижу — пробки на дорогах, вокруг — грязь. Какие-нибудь мальчишки дерутся. Это же не хорошо, плохо значит. А я иду и не реагирую вообще ни на что. Девушка мне улыбнётся — а мне всё равно?! Для меня это ни хорошо, ни плохо. Что ж, чтобы понять этот мир, нужно превратиться в бесчувственного чурбана? Ведь радуются из-за хорошего, а из-за плохого печалются!

**Девушка:** За это не переживай. Сейчас ты пытаешься сопротивляться переменам, и придумываешь себе причины, чтобы остаться. Не держись сам за старый мир, и он сам отпустит тебя. Не надо пытаться всё понять умом, доверься течению жизни. Перестань контролировать себя хоть на минутку, отключи оценку. Откройся знанию! ...Закрой глаза... память привязывает крепче цепей, поэтому отпусти воспоминания о прошлом... прошлого нет... будущего тоже... ничего нет... раскрой душу... и внимай миру... чувствуешь, слышишь, как течёт время, которого нет...

**Человек:** Так вот он какой, реальный мир! Как и смысл жизни, он изначально рядом, вокруг тебя, в тебе! Надо просто освободиться от ложных представлений о нём и он раскроется во всей красе! Мир — один, но все по-разному смотрят на него, и получается, что миров как будто бы много, но РЕАЛЬНЫЙ МИР — один.

**Грузчик:** И неужели ты до сих пор считаешь, что ты уже всё узнал и всё закончилось!? О, это к тебе...

**Человек:** Какая красивая девушка! Кто ты, прекрасная незнакомка?

**Смерть:** Я — твоя смерть. Я пришла за тобой.

**Человек:** Нет! Подожди! Не может быть! Я всю жизнь шёл не туда, бесцельно блуждал и, наконец, осознал ошибки, встретил близких сердцу людей и нашёл

свой путь. Я понял, для чего мы живём!!! А ты хочешь всё забрать у меня... Это несправедливо!

**Смерть:** Вы все живёте лишь для одного мига — для встречи со мной. Я — неизбежность. Посмотри мне в глаза. Всё равно от меня не скрыться.

**Человек:** Просто взглянуть в глаза — и всё прахом... Всё, что сделал, и что не успел... Один лишь взгляд...

**Смерть:** Ты, как и все, боишься неизвестности, как и все, слишком привязан к своему миру, а привязанность — не лучшая черта людей в мире перемен. Никто из вас просто не может знать, что ждёт за гранью.

Ты говорил, что смерти нет? Ты прав, меня нет. Я есть лишь на один миг в твоей жизни, но за этот миг исчезает всё.

Посмотри мне в глаза!

Посмотри мне в глаза!!

Посмотри мне в глаза!!!

**Грузчик:** Он открыл глаза!

**Девушка:** Он смог, я знала, что он сможет!

**Человек:** Я мёртв? И вы тоже?

**Девушка:** Ты сейчас более жив, чем когда-либо!

**Человек:** Значит, смерть — не конец?

**Грузчик:** Это смерть твоих иллюзий.

**Человек:** Где я?

**Девушка:** Всё там же. Просто ты сам изменился.

А ведь ты — отражение мира, мир — отражение тебя.

**Человек:** Вы, Смерть... всё это было для меня одного?

**Девушка:** Когда ты идёшь верной дорогой, тебе помогает весь мир.

**Грузчик:** Решившись посмотреть в глаза смерти, ты сделал единственно правильный выбор. Нужно всегда помнить о ней, помнить о том, что ты не вечен, и тратить время впустую — непозволительная роскошь! А ещё — никто не знает, какова она на самом деле. Кто-то считает, что она приходит раз в сто лет, а кто-то встречается с ней каждое мгновение своей жизни. И каждый раз обновляется, изменяясь. А теперь самое главное: что она подарила тебе? Что ты чувствуешь?

**Человек:** Я чувствую... Я чувствую! Боже мой, я чувствую!!! А я так боялся, что взгляд на мир без привычных эмоций принесёт лишь серое однообразное существование! Но теперь я понял! Я вижу, знаю, что всё во мне и вокруг одинаково прекрасно, ибо всё есть одно целое! Всё разнообразно и едино в своём разнообразии! Мир — это любовь!

Я чувствую! Я чувствую, как внутри меня, в моей груди, начинает что-то цвести и распускаться! Я становлюсь неотъемлемой частью этого прекрасного мира!

И в этом мире наступает вечная Весна!

Почему ты смеёшься, Смерть?

Алина

# ЗОЛОТЫЕ СТУПЕНИ СМЕРТИ

Дневниковые записи

Началу моих занятий смертью предшествовало несколько серьезных событий. Во-первых, мне всегда было удивительно, что я помню первые минуты своей жизни: я лежу туго запеленутая на твердой поверхности, не могу пошевелиться, надо мной белый потолок, а справа окно, в которое светит солнце. А самое удивительное, что я помню, о чем я думала: «Опять я здесь (с грустью). Наконец-то все закончилось и они (врачи) отстали от меня». Это очень удивительные мысли. Если у меня в голове мысль «опять я здесь», значит, я помню, что я когда-то уже была здесь? Воспоминания этой первой минуты не давали мне покоя долгое время. Кроме того, я помню свое состояние в те минуты. Я совершенно не чувствовала себя ребенком. Больше я не помню ничего из периода младенчества.

Потом, в 6 лет, я помню, как меня везут на скорой в больницу с диагнозом гнойный перитонит. Бабушка держит меня на руках, и я вижу дорогу, уходящую вдаль. Это случилось на даче и меня везли в сельскую больницу, потому что врач сказал, что до Москвы не успеют донести. Вдруг ощущение боли исчезает, я вижу впереди дорогу, по которой мы едем, сознание мое проясняется, и я слышу

отчетливую мысль: «Бог со мной и все будет хорошо». Я почувствовала резкое облегчение и мне стало веселее. Я никогда не думала о боге и мои родители и бабушка с дедушкой не верили в бога и даже в церковь не хо-



дили. Откуда у меня возникли такие мысли? Состояние в тот миг стало таким светлым, я совершенно успокоилась, хотя все взрослые вокруг меня были ужасно напряжены. Я выжила.

И еще одно запомнившееся событие. Это произошло, когда я училась в школе (4-5 класс). Я иду по кладбищу и всматриваюсь в фотографии на надгробьях. Что-то одинаковое просматривается во всех лицах. На меня смотрела застывшая твердость, не-

гибкость. Несмотря на то, что все фотографии были сделаны при жизни, жизни в них я не видела. Ото всех веяло тяжелыми болезнями, физическими и душевными страданиями. Во всей атмосфере кладбища читалось, что перед смертью люди очень мучаются, и было такое впечатление, что по-другому и быть не может. Я много раз была свидетелем болезней и смерти знакомых и родственников. Диагнозы: рак, инфаркт, инсульт, но чаще всего — рак.

В 7-ом классе я принимаю решение обязательно разобраться, почему люди болеют раком. Тогда я еще не подозревала, какой путь мне придется пройти, прежде чем я найду ответ.

Далее ход событий в моей жизни развивался под воздействием этой идеи. 8-ой

класс — начала заниматься в кружке «Юный медик». Я начинаю понимать, что разгадку тайн рака надо искать на молекулярном уровне. После школы поступаю в МГУ на физический факультет только потому, что на кафедре биофизики смогу продолжить свои исследования.

Ощущение, что этот мир устроен как-то по-другому, не так, как говорят ученые, не так, как привыкли думать люди, преследует меня.

Как-то раз я гуляла по территории Университета, был сентябрь, красивый осенний пейзаж, деревья желтые, красные, зеленые. Передо мной громадное главное здание МГУ, я студентка третьего курса, я учусь в лучшем вузе страны, в самом храме знаний, имею доступ к последним достижениям науки. Счастье и удовлетворение заполняют меня. Но вдруг я начинаю все это видеть со стороны. Храм-то храм, но чего-то в этом храме не хватает.

С каждым годом все больше и больше мое внимание привлекают люди с нетрадиционными способностями. Особый интерес вызывают йоги и экстрасенсы. В студенческие годы я начинаю заниматься йогой, и для меня становится очевидным, что для понимания причин тяжелых болезней, мучительных смертей, тяжелых и несчастных судеб необходимы знания ненаучного происхождения. Далеко не все в жизни людей можно объяснить с помощью формул, визуальных наблюдений. Есть знания другого уровня.

Меня все чаще и чаще мучает вопрос: «Зачем я живу?» От многих людей я слышала, что этот вопрос не имеет ответа, что можно зайти в тупик, психически заболеть, если все время думать об этом. Но ощущение того, что найти ответ вполне реально, не покидает меня. А пока жизнь моя течет, мало отличаясь от жизни всех других. Я студентка престижного вуза. Уже имею печатные научные работы, собираюсь в аспирантуру, мечтаю о семье, о научной карьере. Но постоянное неудовлетворение жизнью точит меня. Болею я, болеют вокруг меня, а по-настоящему счастливых людей нет. После свадьбы вскоре следуют разводы, люди, которые клялись друг другу в любви и верности, начи-

нают ссориться, грубо друг с другом обращаться.

Замечаю, что у меня в голове такой же набор стандартных стремлений, что и у всех вокруг: хочется выйти хорошо замуж, иметь семью, хорошую работу и заработок, хорошо обставленную квартиру, денежные сбережения и т.д. С детства я слышала о различных общих знакомых: «Жили они всегда хорошо. Он рано защитился, она тоже. В семье всегда достаток. Дочери большое наследство оставили. А вот у ..... все всегда ку-



вырком. Вечно в долгах, детям нечего оставить». Из всех разговоров, событий и действий вырисовывался приблизительно один и тот же сценарий жизни окружающих меня людей: родился, потом детский сад, школа, желательнее вуз, престижная профессия, пора подумать о семье. Замуж выходить или жениться лучше до 30, а то потом считается, что «засиделся». Родить тоже лучше до 30. Нужно следить за своим здоровьем — вовремя проходить диспансеризацию, каждый год медицинское обследование, отдыхать на курортах рядом с морем. К 40 годам должен быть определенный капитал, вес

и положение в обществе, машина, квартира, семья, дети — обеспеченная старость. На пенсии принято нянчить внуков, пользоваться тем, что накопил и наработал в течение жизни и ..... жизнь на этом заканчивается, а дальше то, о чем совсем никто не думает и не говорит.

Откуда взялся этот общий сценарий жизни?

Когда я начала заниматься йогой, то большинство окружающих меня людей были очень недовольны. Чтобы сделать комплекс перед работой я вставала в 5-6-часов утра каждый день. Это очень раздражало моего мужа, свекровь. Я перестала есть мясо, яйца, птицу, соль и т.д. Это также вызывало негативную реакцию. Многие говорили про меня, что я связалась с сектой. Почему же людям страшно, когда рядом с ними кто-то выбивается из общепринятого хода событий и начинает жить как-то по-другому? У всех неосознанно срабатывает потребность затащить этого «отбившегося от стада» назад, облагородить. И ведь в этом общепринятом образе жизни совсем не принято задавать вопрос «А зачем я живу?» Чему надо посвящать этот отрезок от рождения до смерти со странным названием «жизнь»?

У меня появилось подозрение, что то, что о смерти не говорят и ничего не знают, кроме религиозных представлений, на что-то очень сильно влияет в жизни людей. В том, что человек живет так, как будто он никогда не умрет, есть какая-то существенная причина всех неудач. То, что жизни большинства людей подобны друг другу, показалось мне подозрительным. Что-то скрывалось за этим общим сценарием. Что же это, я узнала несколько позже.

Желание жить по-другому росло и крепло во мне. Но как? Этого мне



никто не мог подсказать. Окончив МГУ, я начинаю работать по распределению. Именно в этот период своей жизни я знакомлюсь с очень мудрым психологом. Эта встреча стала поворотным моментом в моей судьбе. Мой новый знакомый оказался очень необычным человеком. Со всеми своими вопросами меня больше всего тянуло к нему. Никто так со мной не общался раньше. Я увидела в нем того, кого искала так давно. Он обладал теми знаниями, которых я не встречала нигде. Я решила, что учиться психологии я буду у него. Он не отказал и на вопрос: «С чего мне лучше начать свой путь в психологии?» перечислил ряд тем, среди которых была тема смерти и дал время подумать. Все темы были интересные, но смерть привлекла меня своей таинственностью и при очередной встрече я сообщила, что буду заниматься этой темой. Правда, мне тогда не совсем было понятно, как смерть связана с психологией. После этого мы виделись довольно часто, но разговор о смерти он не заводил. Я, охваченная круговертью обычных повседневных дел (я была в то время замужем, у меня родился сын, и я работала в МАИ, занималась научной деятельностью), частенько вспоминала, что вообще-то я бралась за изучение темы смерти и никак не начну — все дела, да дела. И как я впишу в свою и без того занятую жизнь эту тему? А почему он со мной не заводит разговор о моей теме? Он как будто забыл об этом разговоре.

Мысль о том, что надо же все же начать, разъедает меня. Этот факт я отметила и в последствии поняла на своем горьком опыте, что это отличительная черта современных людей — ничего не мочь самостоятельно «без палки» делать. Люди

могут только следовать общепринятому сценарию, а что-то сделать самостоятельно им очень трудно.

**Наблюдение 1: Очень трудно что-то делать самому, когда никто не подгоняет. Очень трудно начать жить жизнь, отличную от общепринятой.**

И вот я очень отчетливо начинаю чувствовать, что жизнь моя потекла по совершенно другому руслу. Хотя я и живу еще с мужем, воспитываю ребенка, пока по-прежнему работаю, но все уже изменилось.



**Наблюдение 2. Во мне поселилась тревога, т.к. выпала из обычного сценария жизни и вместе с этим появился живой интерес. Это совершенно новое состояние. И в этот момент мне вспомнились фотографии на кладбище, которые я видела в детстве. Я отделилась от той жизни, которой жили эти умершие люди. Теперь у меня все будет не так, как у них. Первый раз у меня возникло кратковременное ощущение, что я жила среди «неживых» людей, а еще первый раз я почувствовала, что я тоже почти «труп».**

**Наблюдение 3. Очень сложно что-то делать постоянно. Взяться за какое-либо дело и делать его до конца. Очень скоро возникает желание бросить и заняться чем-нибудь другим.**

Все время фоном я отмечала, как работают стереотипы, которыми полна моя голова.

Одновременно мысли о взятой теме не покидают меня. Я подхожу к своему новому учителю и договариваюсь о встрече и сразу представляю ему очень подробный план по изучению смерти. Программа одобряется.

Я начинаю изучать обряды похорон в разных странах в разные времена. Смерть для меня на тот момент — это все, что касается последнего момента жизни человека: физические и душевные страдания умирающего, его страх перед неизвестностью, страдания родственников и близких.

Я изучала уже существующие обряды прощания и заметила, что ни у кого нет четкого представления о том, что ждет уходящего из жизни человека после смерти. Одно объединяло все виды ритуалов — после смерти есть жизнь. Кроме того, смерть сильно затрагивала вопросы веры. То, что ждет после смерти, сильно зависело от системы вероисповедания, от представлений о боге. Ни один ритуал не показался мне естественным или настоящим. Везде просматривалась какая-то иллюзия, что-то выдуманное. Только ритуал тибетцев показался мне наиболее близким к реальности. То, куда человек попадает после смерти, во многом зависит от него самого. Эта мысль включила меня на поиск. Как раз в это время на занятиях по психологии мы обсуждали три фундаментальных закона:

- Мысль материальна
- все вокруг живое

— мы отвечаем за все.

Занимаясь смертью, я прежде всего, конечно, изучала этот вопрос для себя и на себе. Я прекрасно понимала, что смерти я боюсь, как все вокруг. Что будет со мной после смерти? Почему я боюсь смерти? Чем она страшна для меня?

Я боюсь:

- неизвестности
- физических страданий, особенно боли
- расставания с тем, к чему сильно привязана (люди, места, в которых любила находиться...)
- страх, что я опять чего-то не успею и тогда навсегда останусь здесь и не смогу выбраться. Это был самый сильный страх. Что я должна успеть и что значит «не смогу отсюда выбраться» я еще тогда не знала. Узнала я это значительно позже.

В это время я много работала с тяжелобольными и умирающими людьми. Я видела, как страдают люди, умирающие от рака. Я заметила, что онкобольные чем-то похожи друг на друга.

Надо признаться, что вся моя деятельность в области смерти шла только благодаря постоянному давлению со стороны учителя. Давление это было весьма своеобразным, пробуждающим мою инициативу, заставляющим меня шевелиться самой. Я постоянно чувствовала, как мне трудно сдвинуть себя с места, как постоянно приходится преодолевать внутри себя препятствие, постоянно живущую во мне грусть, тоску, обиду. Я была очень закрытым человеком: очень боялась людей, никому не доверяла, у меня была куча комплексов, заниженная самооценка. Давил он на меня так, чтобы пробуждать мои двигательные центры и чтобы я в результате все равно двигалась сама.

**Наблюдение 4.** *Люди не становятся самостоятельными, творческими, т.к. обучение и воспитание построены на подавлении одной личности другой личностью и при этом подавляющий преследует свои личные интересы и поэтому подавление разрушающе действует на другую личность (пример тому — воспитание родителей, система воспитания и обучения в школе). Поэтому люди только с виду живые, но в душе совершенно несамостоятельные и не способные что-либо делать.*



Я была восхищена мудростью этого человека и ощущала, как нелегко разжечь огонь внутри у каждого из нас.

Общепринятый сценарий жизни здорово оторвал человека от самого себя. Почему? Кроме всего прочего, потому, что ни в литературных, ни в исторических источниках нет непосредственной информации о смерти. Понимаю, что придется все брать из «книги жизни», для этого-то я и работаю с умирающими. Все знания разбросаны, и их надо собирать по крупицам.

Через некоторое время я понимаю, чем плох этот общий сцена-

рий жизни — в нем человек лишен ответственности за свою жизнь. Он живет придуманную жизнь, отделив от своей собственной.

Но в чем же состоит моя собственная жизнь? Работаю с умирающими и наблюдаю дальше. Все же, что объединяет всех онкобольных? Со временем прихожу к выводу: это очень закрытые люди, чаще всего в результате сильных обид. И тут передо мной распахивается дверь в неизвестное. Я начинаю осознавать, что каждый человек попадает в жизненные ситуации, свойственные только ему, его характеру.

Эврика! Значит все вокруг — зеркало, все зеркалит нам наши сильные и слабые стороны! В этот момент я почувствовала, что «зацепила за хвост» что-то очень важное. В одно мгновение увидела свою жизнь совсем иначе. Я выпала из привычного восприятия жизни. Вот она первая встреча с истиной!

**Наблюдение 5.** *Все люди, события, обстоятельства — лишь отражение тебя самого.*

Теперь я понимала, почему у людей перед смертью возникает неосознанное чувство, что они что-то так и не успели сделать, что что-то прошло мимо. Прошла мимо возможность собственных внутренних изменений. Понятно одно — нам всем надо учиться жить.

Работа с тяжелобольными и умирающими приобрела новый смысл. Стало очевидным, что людей надо готовить к смерти и подготовка эта, прежде всего, должна включать осознание того, что жизнь после смерти будет продолжаться, что причина физического недуга кроется в особенностях характера пациента.

*Продолжение следует*

А. А.

## Дорога вперёд

Раньше было так, что «вперёд» значит «хорошо» и никаких сомнений, что «вперёд» — это хорошо! А сейчас идёшь и думаешь, а почему не вверх? А может вот тут пригнуться, что головой-то биться, если видишь заранее, что больно будет? Может здесь и не нужно проявлять упрямство? Не тот случай.

Как про боевое искусство.

Мастер какого-то из боевых искусств смотрел на осенний сад в снегу. Толстые ветки ломались, не выдерживая тяжести снега, а тонкие прогибались, и, опускаясь ниже, сбрасывали его. Так может и мне здесь прогнуться, чтобы стать сильнее, а уж потом, распрямившись, навести порядок? Свой, самый правильный на свете. К сожалению, нет эталона поведения в таких ситуациях, чаще всего только потом понимаешь, что был в таковой.

А время идёт, господа присяжные, начинаешь задумываться, что такое время и как оно идёт. Продвигаясь вперёд, всё больше и больше узнаёшь про себя. И в скором времени говоришь себе: нет, это не я! А где же я и кто я?! Начинаешь сопоставлять с детством, потом юностью и везде, как и сегодня, тебе чего-то не хватает. И всё время одного и того же: уверенности, знаний, времени. На разных этапах жизни мы называем это по-разному. Получается, что я и сегодня ещё не состоялся?! Нет уверенности в правильности своей стези, да что стези, в поступках элементарных, в воспитании собственных детей! В советах, которыми мы награждаем друг друга, спрашивает нас кто или нет. Происходит это ежедневно, так требует социум, советуешь, значит, ориентируешься на «местности». Постоянно подстраиваешься под кого-нибудь, всё дальше убирая своё мнение, свои взгляды и самого себя. А про себя думаешь: «Буду заниматься этим, вообще потеряюсь — потеряю свою целостность». Чуть погода понимаешь, что кроме обложки для социума ничего и нет. Как, я уже умер?! Где Я?! Для чего я живу?! То, что ты видишь, и есть ты. То о чём ты мечтаешь — хотел бы быть таким. Пытаешься вспомнить, где ты себя потерял. В результате многочисленных попыток удаётся понять, что теряешь себя всегда, когда врешь. Так, а как давно я вру? Главное, что постоянно. Значит, нет настоящего меня. Или всё же есть?! Копаешься внутри и видишь какое-то завистливое существо, скорее животное. Тот, которого ты прятал не только от других, но и от самого себя. А это, брат, ты, ты себе такой не нравишься, но это ты! И сам это знаешь,

не надо, чтобы тебе это кто-нибудь доказывал или даже просто говорил. Потому что это ты сам, нашёл и увидел в себе это дерьмо.

Смысл жизни сводится к тому, что ты материально обеспечиваешь себя, жену и детей. Постоянно гонишься за большим куском, порой на автомате, холодильник полон. Мы стремимся занять лучшее положение в обществе, зарплата, значимость и успешность в глазах окружающих. Почему-то, честно, не знаю почему, никто не думает о том, что на «Мерседесе» с «дипломатом» денег в рай не въедешь. Для чего я здесь? Затем, чтобы доказать собственную выживаемость?! Как Вы себе это представляете? Подходите к Апостолу с «дипломатом» и кидаете на обзак? А он Вам по плечу: «Ну молодец, братан, трудился!» Все мы там окажемся ногами вперёд и разницы не будет, в пластиковом ты гробе или полированном. Буду я там без гроба, даже без галстука и пиджака. Проще говоря, и без тела. Так что если ты отрастил приличное пузо, его там не увидят. Думаю, что там обращают внимание на более важные вещи.

Что я, например, принёс из опыта жизни на Земле? Умение обманывать, врать, сквернословить, унижать и унижаться? Что я в себе изменил с момента рождения? Или я и остался ребёнком? Я не стал лучше, а прожил как биоробот. Который благодаря новым винтикам стал быстрее передвигаться. Только здесь это не нужно, как собственно и там, на Земле, не главное это.

Подумай прямо сейчас, если твой час настал, с чем ты сегодня придёшь туда?! Никто практически не думает о смерти, а, думая о ней, говорит себе — ещё не скоро, или когда придёт вот тогда и буду. Я сам такой же, и уже который год обещаю себе прожить неделю так, будто Бог сказал мне, что через 7 дней я уйду. Думая об этом, пришёл к выводу, не одному конечно, что придётся больше прощать, помогать и слушать. Быть более внимательным и учтивым, что ли.

Зачем мы живём? Пусть каждый решит для себя сам, а то опять тоталитаризм, навязывание. Скажу одно, что мне часто приходит на ум. Смысл жизни в том, чтобы его найти. Не в журнале, не в библии, а свой собственный! Не для кого, для себя, но не во вред окружающим. На данном этапе я нашёл смысл, может он поменяется, может нет, мне кажется, нет. Если найдёте в себе его, и он Вам покажется невыполнимым, идущим вразрез с Вашими повседневными желаниями и ничего трудней нет, то поздравляю — это ОН! Вы его нашли. О нём не скажут по центральному телевидению, он никому не будет интересен, потому что он только Ваш. Как и счастье у каждого своё, в своём и только среди своих! ■



**КУДА УХОДИТ ЧЕЛО**

КУДА УХОДИТ ЧЕЛО

A dark, atmospheric photograph of a forest. In the foreground, a large, dense evergreen tree, possibly a spruce or fir, dominates the right side and extends towards the center. The background is filled with more trees, shrouded in a thick mist or fog, creating a sense of depth and mystery. At the bottom of the image, a calm body of water reflects the dark tones of the forest. The overall color palette is monochromatic, consisting of various shades of grey, black, and white.

**ВЕК ПОСЛЕ СМЕРТИ?**

DEU 11

Вита Романова

# В МИРЕ ИНОМ

Существует ли жизнь после смерти? Пожалуй, это один из самых сакраментальных вопросов, который в глубине души волнует каждого человека. Ограничена ли наша жизнь пребыванием в данном физическом теле, или человека после переселения в мир иной ждут необозримые дали и великие дела?

Десятилетия безбожия и богоборчества в нашей стране сделали свое дело — у многих из нас очень мало веры в Бога, в Высшие силы, а соответственно и в загробную жизнь. Но там, где сохранились традиционные религии, как там люди относятся к смерти, боятся ли они умереть?

«Вечность отражается в нас. Как солнце отражается в капельках тумана, образуя радугу, так Вечность отображается в каждой душе человека. Это и есть наша глубина, это и есть то, что может открыть человеку не только смысл его жизни, но и помочь найти ему свой долг, помочь ему найти свое счастье», — так писал А.Мень о бессмертии человеческой души. Смерть является только переходом в иное измерение бытия.

Так как же трактуют эту тему различные религии?

Вера в загробную жизнь была свойственна человеку задолго до появления традиционных религий. Свидетельства тому — раскопки захоронений каменного века, в которых находят древних людей похороненными в позе младенца, как бы в утробе своей матери. Тем самым древние люди хотели сказать, что после физической смерти начинается иная жизнь.

Древние религии и культы Египта, Скифии, Греции, Вавилона, Индии, а позднее и Рима придерживались идеи иммортализма — бессмертия души. В этих религиозных культах существовали подземные царства со своим пантеоном богов и богинь, куда направлялись души всех умерших людей на вечное поселение. В этих неведомых подземных обителях происходила некая таинственная трансформация души. И там, в зависимости от своих земных деяний душа либо пребывала в покое и благодати, либо терзалась всевозможными испытаниями и наказаниями.

Многие древние народы верили, что за чертой смерти человека ждет такая же жизнь, как и на земле: сохранится его социальный статус, богатство, жизненный уклад. Это подтверждают многочислен-

ные раскопки различных могильников, курганов, в которых находят рядом с умершими массу предметов обихода — деньги, украшения, различную утварь. А в особых случаях, к примеру, в царских захоронениях в дальнюю дорогу человека сопровождали животные и люди, которых убивали во время похорон, чтобы они и дальше могли служить своему господину.

В Древнем Египте тело умершего бальзамировали, считая, что таким образом лучше сохранится дом для его души. Мумии хоронили в дорогах, золоченых саркофагах, с большим количеством всевозможных предметов и украшений. В более поздних культурах Греции и Рима акцент в загробной жизни делался на пребывании души в царстве теней, где ей не нужны были предметы материального мира. Очень хорошо описано это сумрачное царство Аида, наполненное несчастными духами, в поэме Гомера «Одиссея». Позднее в греческой религиозной традиции возникает мысль о раздвоении личности человека после смерти. Какая-то ее часть идет в мрачный Эреб, а какая-то оказывается в ином, светлом мире.

Для индийской религии характерно отсутствие индивидуальной личности. Существует только высшая душа, эманациями которой являются воплощенные люди. Они на короткое время приходят в мир и снова возвращаются в сверхбытие. Но жажда пребывания в физическом теле, желания, мирские привязанности влекут их снова и снова на землю для нового воплощения. Изживая все эти несовершенства, человек в течение многих жизней очищался, и тогда прекращалось вращение так называемого «колеса сансары», и душа его уже навсегда покидала земную жизнь.

Религия утверждала бессмертие души, а философы искали этому подтверждение. Так Платон говорил о том, что сознание человека, его дух не есть материальное, но, тем не менее, это вполне реальное начало. Оно пребывает в единстве с телом и душой человека. Сократ называет дух человека неосязаемым, невидимым, он — гость в этом природном мире.

Наибольшее подтверждение и обоснование мысли о реальности и неразрушимости духа получили с появлением монотеистических религий.

Одной из первых таких религий стал иудаизм. С точки зрения иудаизма рай и ад существуют на земле.

В этой религии очень мало говорится о жизни после смерти. Гораздо больше значения евреи придают сегодняшней жизни, тому, чтобы сохранить свои традиции и передать их детям и внукам. Возможно, только страх перед смертью вынуждает иудея поверить в загробную жизнь, в существование рая и ада.

Иудаизм послужил основой для возникновения двух более поздних мировых религий — христианства и ислама.

Учение о будущей посмертной судьбе человека называется эсхатологией. Согласно христианской эсхатологии путь души определен в двух направлениях: для праведников — рай, а грешники будут наказаны в аду. Таким образом, христиане верят в то, что после смерти восторжествует справедливость и каждый получит по заслугам за то, что творил в земной жизни.

О том, что знание о бессмертности души возлагает на человека определенную ответственность, пишет А.Мень, много лет наблюдавший жизнь сотен людей: «...Мысль о том, что человек трудится и в вечности отзовется его дело обогащает жизнь по эту сторону черты смерти. Ведь тогда уже нельзя сказать, что все поглотит жерло вечности, бесконечности и смерти».

Конечно, представления о загробной жизни даже в пределах одной конфессии у разных людей различно. Это зависит от исторических и культурных традиций, глубины веры и даже от экономических факторов — порой человек верит, что после смерти получит то, чего ему не хватает в этой жизни.

В Священном писании словами апостола Павла сказано о том, что невозможно для человека по-настоящему представить и адекватно передать переживания потустороннего. Христос, согласно Евангелию, говоря о вечной жизни, о бессмертии человека, никогда не описывает этого состояния. И все-таки, он связывал его с жизнью человека, его поступками в земной жизни здесь и сейчас.

В Священном писании также говорится и о том, что человека ждет Суд Божий и дорога в рай или ад. Но в любом случае пребывание человека в мире ином не будет праздным отдыхом от земных трудов или сплошным наказанием, а будет деятельным и созидательным.

Истинное же предназначение очистившейся души заключается в созерцании Бога. Очевидно, это и есть то состояние, которое восточные религии трактуют как нирвану.

Согласно исламской традиции, человек живет между двумя пограничными состояниями — в надежде на ми-

лость Всевышнего и в опасении прогневить Его своими греховными делами. Поэтому истинно правоверный мусульманин, с одной стороны, старается каждый день совершать богоугодные поступки, с другой, боится под неусыпным взглядом Всевышнего грешить, обманывать, предаваться различным излишествам. Так как за все придется отвечать на том свете.

Буддисты смотрят на вопрос жизни и смерти с позиций учения о реинкарнации или перевоплощении — душа постоянно перерождается, переходя из одного тела в другое и получая прижизненный опыт для своего дальнейшего развития.

Кришнаиты считают, что за пределами видимого и осязаемого мира существует огромный и разнообразный мир и души людей, попадая туда, получают самый разнообразный опыт.

Так что ждет нас после смерти? Почему так важен для людей этот вопрос, и как он отражается на нашей сегодняшней жизни?

Истина гласит: «Что мы сеем в этой жизни, то и будет произрастать в вечности».

Понимая это, человек принимает и ответственность за себя, других людей, за свои деяния, слова и мысли. Человек отвечает за все. В нем заложены величайшие возможности, и одна из них — созидание или разрушение силой своей мысли. Получается, что человек действительно всемогущ — он сам творит жизнь, реальность, которую проживает и в этом, и в ином мире через прижизненные мысли и состояния. Какой будет жизнь человека после его смерти, зависит от образа жизни человека, его мыслей, поступков, стремлений, его духовной самореализации. От уровня развития его сознания зависят рай и ад его будущей жизни.

Мы учимся быть осознанными, наблюдаем свои мысли, чувства, состояния, поведение. Познавая себя, мы учимся быть чуткими, внимательными к себе и окружающему миру. И если мы настраиваемся на эту волну, мир становится безопасным. Уходят страхи. Появляется понимание чего-то глубинного, величественного, сокровенного, с которым ты неразрывно связан и которое ведет тебя по жизни. Надо только довериться этому ощущению, и тогда придет знание, что смерти действительно нет, есть только величие духа и бесконечное, захватывающее путешествие по пространству и времени. ■

**Смерть — это не конец жизни; наоборот, это ее высшая точка, ее кульминация. Если ты боишься этой кульминации, то тебе не удастся внести покой в свою жизнь, ибо везде в жизни ты будешь ощущать спрятавшуюся, поджидающую тебя смерть. Тебе будет страшно. (ОШО)**





# ПЕРЕХОД

## Буддизм о жизни и смерти

**Тенчой**, буддийский монах, получивший полные монашеские обеты и имя Тензин Чойзин, или сокращенно Тенчой, от Его Святейшества Далай-ламы XIV, доктор буддийской философии, член Союза писателей г.Москвы, Постоянный Представитель в Индии и Непале от Буддийской Традиционной Сангхи России отвечает на вопросы Маюли.

**Маюли (М.)** Как Вы считаете, боятся ли люди смерти, и в чем корень этой боязни?

**Тенчой (Т.)** Боятся, потому что привязаны к своему телу, своему я. В первую очередь, это атеисты, потому что они думают, что живут один раз и не имеют будущего. Атеист, вкладывающий свою энергию в свое имя или богатство, боится их потерять. А верующий верит в продолжение духовной жизни, будущее перерождение; для него главное — это совершать хорошие действия.

**М.** Отличается ли буддизм своим отношением к смерти от других религий?

**Т.** Для буддиста смерть — лишь переход из одного вида жизни в другой, то есть смерти как таковой нет, есть перерождение. И у всех есть возможность повлиять на то, чтобы следующее тело было более успешным, таким, о каком они мечтают. Но гарантии, что вы родитесь именно человеком, нет. Буддизм различает шесть видов живых существ: три высших — это божества, живущие в раю, асуры, то есть воинствующие божества, и люди, и три низших — животные, голодные духи и живые существа, искупающие свои неправильные действия в аду.

**М.** То есть они живут в другом мире?

**Т.** Мир един, просто они живут на других уровнях и мы их не видим, только очень благие люди могут их увидеть.



До тех пор пока ты не примешь смерть, ты будешь оставаться половинчатым, фрагментарным, однобоким. Приняв смерть, ты обретешь равновесие. Ты будешь все принимать: день и ночь, лето и зиму, свет и тьму. Когда принимаешь и то, и другое, когда принимаешь обе полярности жизни, обретаешь равновесие. Ты приобретаешь спокойствие, ты становишься целостным, гармоничным. (ОШО)

**М.** Какую карму надо заработать, чтобы родиться животным?

**Т.** Для этого ничего зарабатывать не надо, наоборот, это следствие ваших ошибок, сделанных под действием заблуждений.

**М.** То есть это не наказание?

**Т.** Нет, именно следствие. Например, тот, кто считает только себя во всем правым, считает, что весь мир создан для него, родится свиньей. А тот, кто много гневется и поливает окружающих грязью, родится змеей.

Тот, кто чересчур привязан к себе, своему телу, родственникам, вообще испытывающий сильное вожделение, родится курицей.

Все это можно проследить при сильной релаксации, например в состоянии сильного опьянения: если при этом человек поет и веселится, то он был раньше в раю; если дерется, значит, был асуром; если много болтает — то человеком; если ведет себя по-свински, то свиньей; если беспрерывно ест, то голодным духом; а если он начинает плакать и жаловаться на свою жизнь, то он был в аду. Все это можно проследить и во время медитации.

**М.** Есть ли в буддизме практики, направленные на освобождение от страха смерти?

**Т.** Сама основа буддизма учит этому избавлению. На начальном этапе страх нужен, чтобы человек одумался, устранился последствий своих неправильных действий и постарался их не совершать. Потом у него должна зародиться вера. Если не будет страха, то человек не увидит необходимости делать хорошее. А если человек понимает, что этот мир не совершенен, в нем есть страдания: рождение, старение, болезни, смерть — он боится этих страданий и в нем рождается вера в абсолютное счастье — путь, указанный Буддой, Христом. И только обретя эту веру, человек может прийти к духовной, гармоничной жизни. Для этого обязательно быть верующим, можно быть просто хорошим человеком, но при этом верить, что добро, которое он делает другим, необходимо для его же блага.

**М.** Мне кажется, что без веры в Бога, такой веры быть не может...

**Т.** Когда вы верите в Бога, вы знаете, что он все видит, и вам легче избежать искушений. Кроме того, вам легче избежать гордыни.

**М.** Это что касается идеологии буддизма. А если говорить о практиках?

**Т.** Вы имеете в виду «Тибетскую книгу мертвых». С точки зрения буддизма очень важен сам момент смерти, потому что это момент перерождения. Через семь дней после смерти сознание пытается переродиться; если это не получилось, то опять происходит мини-смерть, и так повторяется семь раз. Если через сорок девять дней он не переродится, то перерождение проводится насильственно в той форме, которую он заработал, если другие за него не помолятся.

**М.** То есть независимо от самого человека и его кармы, на его перерождение могут

**Вы по-настоящему сталкиваетесь со смертью лишь тогда, когда теряете любимого человека. (ОШО)**

**Тот, кто боится смерти, не может расслабиться и во сне, ведь сон — это маленькая смерть, наступающая ежедневно. (ОШО)**

**Тот, кто боится смерти, боится также и любви, ибо любовь — это тоже смерть. (ОШО)**

влиять другие люди?

**Т.** В конце концов, все равно все это зависит от самого человека, того, как он вел себя в жизни: если

люди его помнят, то они за него помолются, поставят свечу. Когда умирает человек, о котором вы не знаете, то вы за него не помолитесь, а если вы его хотя бы видели по телевизору, то вы уже с ним связаны — это и есть карма.

**М.** Расскажите, пожалуйста, о практике Бардо Тёдол.

**Т.** Практика — это медитация, при которой человек представляет себе момент смерти; ее делают каждый день, но только под руководством учителя: иначе это опасно, эта практика может сократить жизнь (чтобы этого избежать, медитацию Бардо Тёдол нужно обязательно сочетать с медитацией на долголетие). Для ежедневно выполняющего эту практику смерть становится привычной, человек ни к чему не привязывается, ценит все, что у него есть. Занимающиеся этой практикой знают все стадии смерти, и они не вызывают у него страха, ведь наибольший страх вызывает то, чего мы не знаем. Это как неведомый враг.

**М.** А встречали ли Вы людей, которые полностью избавились от страха смерти?

**Т.** Конечно, это — мастера, учителя. Например, мой учитель, когда ему было 85 лет, позвал меня и сказал, что уходит в Тибет, и я как

старший из его учеников теперь отвечаю за остальных. Я тогда его не понял, мне пришлось на некоторое время уехать, а когда я вернулся, то застал его в коме. Он впал в кому за три дня до большого буддистского праздника, отмечаемого в честь ухода Цонкапы, великого тибетского учителя. В этот день зажигается тысяча свечей. Учитель ушел именно в тот момент, когда мы начали их зажигать, то есть его смерть была осознанным действием.

**М.** Есть ли в буддизме понятие «хорошей» смерти?

**Т.** Это смерть в кругу близких, уход в состоянии полного сознания. Не следует стремиться избавиться от связанных со смертью страданий: он должен пережить перед смертью заслуженные им страдания, чтобы не унести их в следующую жизнь. Осознанность важна для того, чтобы в последующие сорок девять дней он мог осознано выбирать перерождение. Если человек начинает умирать во сне, то мы его специально будим. На нем не должно быть золотых украшений: золото отвлекает сознание от смерти. Человек должен умирать

в спокойном состоянии, под молитвы близких, не сожалея о тех, кого в это время нет рядом, чтобы не нанести им вреда. Если кто-то во вре-

мя смерти жалеет, что рядом нет кого-нибудь из родственников, то образуется нежелательная связь мертвого с этим человеком, и тот может тоже умереть. Благой человек после смерти осыпает, начиная с ног, а дурной — наоборот.

**М.** У меня вопрос насчет сорока девяти дней. Человек может осознанно выбирать свое воплощение, отказаться от того, которое ему не нравится?

**Т.** На это способны только большие практики или очень добродетельные, спокойные люди. Обычно в момент смерти мы находимся в большом смятении: мы начинаем видеть духов, последствия своих дурных действий, поджидающих нас наших врагов, убитых нами животных, требующих воздаяния. Если человек не готов к смерти, он может даже не понять, где он находится. Хорошо, если человек после смерти видит белый свет: это означает, что рождение будет хорошим. Увидеть тонкий уровень своего сознания возможно и во время медитации, ведь все это находится в нашей голове.

**М.** В зависимости от того, что человек заслужил в течение жизни, он попадает в рай или в ад. А может ли он выбраться из ада?

**Т.** Конечно, и даже у совершившего дурное есть шанс не родиться в следующий раз в аду, если он искупит это дурное, для этого тоже есть специальные очистительные практики. Даже просто подавая милостыню или занимаясь любой другой благотворительностью, человек может очиститься.

**М.** Важны ли при этом намерения, с которыми человек делает это добро?

**Т.** Конечно, это должно делаться осознанно, и мотивация очень важна. Мотивация, состоящая только в улучшении кармы, занимает самый низкий уровень. В буддизме есть три уровня личности: самый низкий — это те, которые хотят лишь искупить свою карму. Следующий уровень — это те, которые понимают, что ничто не вечно и, не

**Тот, кто боится смерти, боится всего в жизни. Такой человек все потеряет в жизни. (ОШО)**

**За исключением немногих просветленных людей, все умирают в беспометстве; поэтому люди не знают, что такое смерть, не понимают, что это начало нового рассвета. (ОШО)**

смотря на то, что у них уже были хорошие рождения, они все равно умрут; эти люди стремятся к постоянному счастью, то есть просветлению.

И есть высший уровень — люди, которые не думают о себе и делают все для других. Они забывают о своем я и делают все для просветления других.

**М.** Вы известны как автор сказок о слоненке Ланченкаре, которые написаны как для взрослых, так и для детей. Мой следующий вопрос о детях: нужно ли с ними говорить о смерти и, если нужно, то когда и как? Вы ведь знаете, что в нашей культуре принято ограждать детей от вида смерти, мыслей о ней.

**Т.** Это неправильно, ведь дети тоже умирают. До двенадцати лет ребенок живет в ауре матери, он счастлив, и даже если ему объяснить, что есть смерть, он воспримет это неверно. Но после двенадцати лет он уже должен знать о смерти, чтобы не навредить другим и себе, создавать положительную карму, быть осознанным. Вот Будда до тридцати трех лет ничего не знал о страдании, а потом,

как узнал, сразу ушел из дворца. Кстати, в издательстве «Открытый мир» выходит «Книга о смерти» для детей 5-8 лет Перниллы Стальфельд, шведской писательницы, художницы и педагога.

**М.** Изменился бы наш мир, если бы в нем не было страха смерти?

**Т.** В нашем мире очень много страха. Было бы лучше, если бы необоснованных страхов было меньше. Я говорю о страхе тяжелых болезней, рака и других необоснованных страхах. Почему необоснованных? Потому что мы должны бояться не последствий своих неправильных действий, а самих этих действий. Какой смысл бояться, что камень, сброшенный нами вверх, упадет нам же на голову? Бояться надо того, кто кидает этот камень. Что касается смерти, то к ней надо просто по-другому относиться.

А вообще, мир становится лучше, и Далай-лама об этом говорит. Мы это не замечаем, но это так. ■

# ПОСЛОВИЦЫ

Земной быт — не всему конец.  
Смерть — душе простор.

Что копили, того не заберем,  
а о чем не пеклись, то с собой понесем.

Проси творца, чтоб не лишил доброго конца!

Смерти бояться — на свете не жить.

Смерть по грехам страшна. Не бойся смерти, бойся грехов!

**ВСЕ  
ПРОСТО!**



**СМЕРТЬ —  
ЭТО  
ЛЮБОЕ  
ИЗМЕНЕНИЕ**



Я пришла в эту жизнь,  
чтобы стать победителем.  
(Одна из характеристик красного цвета)

Иногда трудно дать себе отчет в том, что же такого изменилось в тебе за какой-то период времени. Вроде бы очень много перемен, и в то же время это новое состояние очень хрупкое, очень нежное, трудно поверить, что ты действительно уже совсем другой человек, чем несколько лет назад.

Но это все же так. Человек, которым я была еще года три назад, умер. Это очень медленная смерть. Многие от меня прежней еще живет и не хочет уходить. И одновременно растет и тянется к свету новое существо.

Изменения идут очень медленно.

Например. Расставание с близким человеком произошло 10 лет назад. О нем давно не вспоминаешь. Живешь в настоящем времени. И вдруг чувствуешь что-то не то. Жизнь словно проходит под колпаком.

Шейла

# Я МЕНЯЮСЬ –

Это ощущение усиливается. Приходит мысль – посмотреть на себя изнутри – где я обманываюсь?

Сажусь, и спонтанно вхожу в покаяние, медитацию, текст которой я начитываю на групповом занятии для других людей. Честно начитываю, без лишних мыслей, просто транслирую нужное состояние. Уже два года. И вдруг прихожу к пониманию тех слов, которые с регулярностью произношу, мало того, я же сама когда-то их и достала откуда-то изнутри себя... И, наконец, они пробудили во мне чувства! И я понимаю, что тащу 10 лет обиду, понимаю, как привычен стал этот тяжелый груз, но это все же груз, от которого я могу избавиться... Я понимаю, точно по тексту, как закрывшись когда-то от боли, я закрылась и от тепла... Вижу, что живые чувства, которых мне так не хватает в повседневной жизни – вот они, спрятаны внутри... И этот человек, оказывается, все так же волнует... Понимаю, как трудно простить себе глупости и ошибки, как досадно, что слишком поздно начинаешь что-то понимать. Но пусть небольшой опыт пути в йоге, в осознании себя, он помогает все четче концентрироваться на настоящем и ответить на очень простой и не простой в то же время вопрос: что я сейчас чувствую? Что я сейчас хочу? Ведь через

мгновение меня может и не быть уже... И можно отпустить боль, и оставить живое чувство трепета в груди.

Так чего же я хочу? Куда же я так бегу, так спешу? Почему так трудно остановить этот бег к целям, которые неизвестно кто и когда мне подставил? Это звучит абстрактно. Но за этими вопросами для меня стоят конкретные ситуации моей конкретной жизни.

Почти 20 лет день за днем я, как и все, ходила на работу. Сначала это было интересно. Постепенно я стала умирать. Другого способа выживать я не могла придумать, а этот способ исчерпал себя. Ползали страхи, постоянная неудовлетворенность, невероятная усталость, безысходность. И, конечно, поиск решения.

Я всегда знала, что ношу в себе страх. Чего точно я боялась, было не очень понятно. Я приспособилась жить с ним. Просто для этого не надо выходить за границы зоны комфорта. Конечно, я со всех сторон обрезаю свои возможности, но зато не сталкиваюсь с неприятным чувством, с которым не могу справиться. Но как от себя не

убегай, далеко не уйдешь. Сложилась ситуация – я пришла на школу психологии и вызвалась быть пациентом для групповой терапии. Не помню, какую проблему я обозначила, но ярко помню странные вещи, которые со мной происходили. Я была в кругу людей, которые хотели мне помочь и задавали мне вопросы. Оказывается, я настолько закрыта от своих чувств, что даже очень сильные сигналы блокирую. В этом кругу мое тело и лицо были маской страха. Лицо закаменело, но губы пытались изображать защитную улыбку. Плечи напряглись, сознание от каждого наводящего вопроса металось теннисным мячиком где-то вне меня по стенам и потолку. И я это все сразу даже не поняла. Где я? На допросе? И сейчас последуют пытки и меня разоблачат? Вот только в чем?

Ответ пришел через несколько дней на психологической консультации. И это было открытие, которое заставило меня переосмыслить все свое поведение в жизни, все свои ситуации до этого момента.

Процесс со мной провела психолог Центра психологической помощи «Встреча» Алина. Вывод, к которому она меня подвела, буквально озарил мой мозг: «Мне стыдно, что другие увидят, что меня нет». Вот. На тот момент так оно и было, только я этого не могла осознать. Мало того, что меня нет, так я еще безумно боюсь, что об

этом догадываются окружающие. И, естественно, опасность быть разоблаченной резко возрастала, когда я была лицом к лицу с людьми, и тогда-то сознание мое и выделывало от страха всякие кренделя, вылетало из тела и забивалось куда-нибудь в дальний угол. И пребывало там, пока опасность не минует, то есть пока я не останусь одна или в толпе, где ко мне никто не проявляет никакого интереса. Тогда можно облегченно вздохнуть и расслабиться.

На самом деле, осознать и принять до конца эту истину не так просто. Я же вроде есть. Хожу на работу. Воспитываю ребенка. Занимаюсь йогой. Большинство людей относятся ко мне с симпатией. Вот только более наблюдательные люди мне иногда говорят, что есть у меня на лице страх, впечатался, словно маска... Но я-то к ней привыкла. Мало ли кто что скажет. Но видимо к огромному счастью наступает момент, что так тяжела становится эта маска, столько энергии она отнимает, что ее уже трудно проигнорировать. И начинается поиск. Происходят нужные встречи, приходит помощь.

То, о чем идет речь – вовсе не философские измышления. Все более чем конкретно. Вслед за этими открытиями начался, или скорее продолжился, мой поиск реализации и в физической жизни.

Безумно страшно было в очередной раз увольняться с работы, меняя гарантированную зарплату от начальника на отклик Вселенной на мои действия. Но, пожалуй, поддерживала мысль, что вектор поиска правильный, жизнь у меня одна, надо делать то, что я хочу, а если до сих пор я не поняла, что же я хочу (меня же не было!), значит, надо искать. Это более ответственно, чем ответственность за материальное обеспечение текущего дня, честнее сказать – чем страх, что не смогу обеспечить «безопасное» существование..

Так, можно сказать, что произошла смерть и рождение нового человека. Теперь я учусь утром просыпаться и не бояться нового дня, учусь уверенно стоять на ногах, улыбаться, радоваться, чувствовать, отдаваться, доверять, слышать музыку

# ЗНАЧИТ ЖИВУ!

А потом – дни, недели, месяцы наблюдений, накапливания ощущения «Я – есть», теряешь, падаешь в привычную «потерянность», опять находишь. Постоянно спрашиваешь себя: «Что же значит: Я – есть? Где я сейчас? Где я была эти 40 лет? Если «Я – есть», то что при этом я чувствую? Что при этом чувствуют другие люди, которые вроде бы «есть»? А они «есть», или только думают, что есть? Может быть, я это все знаю, но просто специально не задумывалась и не прислушивалась? Была занята чем-то другим?... Например, страхами, пережевыванием в голове привычной жвачки мыслей...»

Да, потрясающая штука – открыть, что тебя в жизни нет! Какое появляется поле для исследований! Есть предположение, что потеря себя, внутренний надлом происходит оттого, что когда-то не хватило сил противостоять какой-то непростой ситуации. И отголосок давно минувших событий создает в жизни одну за другой проекции. И мне было важно понять для себя, что во всей этой цепочке я и только я отвечаю за эту потерю. Потому что истинное Я нельзя разрушить, уничтожить, оно вечно. И лишь допустив мысль об уничтожении, я отделяю себя от своей Вечности. И наоборот, приняв ответственность на себя за свое Бытие, начинаю по кусочку, по крупинке собирать свою потерянную личность.

Жизни, учусь жить в ощущении «Я – есть». Была. Есть. Буду.

Кстати, я уже упоминала, что все эти перемены так или иначе были инициированы мыслями о смерти. Когда мрак в душе сгустился и я думала о бессмысленности жизни, о своей никчемности, и т.п., то они приходили не очень навязчиво, деликатно, я бы сказала, но довольно веско, и я понимала, что физическая смерть меня от этих состояний, к сожалению, не избавит и ничего не изменит. Будет только хуже, от осознания, что был шанс – жизнь в теле... Значит, надо его использовать, изменить ход своих мыслей, понять глубоко-глубоко, что каждое мгновение мои мысли создают мою реальность. В общем смысле нет ничего плохого, или хорошего – есть те или иные мысли, с той или иной интенсивностью и плотностью. Конечно, не так просто постоянно отслеживать поток своих мыслей. Но, в конце концов, это дело привычки и создания культуры мышления. 100 лет назад и зубная щетка вызвала в обществе бурю неприятия.

Да, пока это не просто – держать нужное состояние, помнить, знать, что Я есть, что я сама делаю выбор в своей жизни, отвечаю за него и решаю, кем мне быть в этом мире. Трудно быть Богом... Но... чем черт не шутит! ■

# МЕДИТАЦИЯ

## «Взгляд на жизнь через призму смерти»

Однажды Будда сказал:

«Все в трех мирах непостоянно как осенние облака.

Рождение и смерть живых существ подобны сценам театральной пьесы.

Человеческая жизнь подобна вспышке молнии и водам горного потока.

Когда на тебя несется собака, чтобы укусить,  
нет никакого смысла переживать опасение или страх.

Смысл есть в том, чтобы использовать этот страх  
для приведения себя в действие,  
позволяющее избежать укуса.

Таким же образом нет никакого смысла в простом страхе смерти.

Мы должны использовать страх смерти как подгоняющий кнут,  
который вдохновлял бы нас на практику Дхармы».

Итак, жизнь несет нас по событиям, ситуациям, встречам. Мы переживаем, радуемся, стремимся, преодолеваем, торопимся, мечтаем о счастье и не хотим страдать, ошибаемся и осознаем, падаем и поднимаемся. И все это не случайно. Все в жизни нам дано для чего-то.

Для того чтобы наш взгляд на эту череду событий, которую мы считаем жизнью, был более пристальным, более внимательным, более честным, более незамутненным, более свежим, существуют перемены в жизни. И самая большая перемена, самая большая станция пересадки с главным таможенным постом — смерть. Через этот пост не пронесешь ничего лишнего, что кажется при жизни таким необходимым. Именно на этом рубеже жизнь наконец видится совсем в другом свете, приходит понимание иллюзорности многих ценностей.

Представьте, что через полчаса ваша жизнь заканчивается. Перед вами песочные часы, и каждая летящая песчинка стремительно приближает ваш последний миг на этом свете.

Вы уходите из этого мира. Вы не знаете, что вас ждет. Вам это неизвестно наверняка. Но одно понятно совершенно точно.

Вы больше никогда не увидите это солнце, это синее небо, эти облака, эту зеленую траву, эти березы за окном. Не почувствуете ветер, дождинки на лице.

Не будете, устав от зимней стужи и темноты, с нетерпением ожидать прихода весны.

У вас больше не захватит дух от красоты природы.

Вас больше не будут интересовать последние новости политики, светские сплетни и прогноз погоды.

Вам будет все равно, как кредитоваться, куда инвестировать и где что дешевле купить.

С вами рядом не будет близких людей.

И вы вряд ли встретите тех, кто ушел раньше вас.

Недочитанная книга так и останется недочитанной.

Несказанные слова не услышит тот, кому так важно их услышать.

Вам будет безразлично, как вы выглядите в глазах знакомых.

У вас не будет больше уютного дома.

И на коленях больше не пристроится любимый пушистый кот.

Вы не накормите всю семью знаменитым борщом и пирогами.

И не отведаете блинов на масленицу.

Вы не будете больше сидеть в любимых тапочках на любимой кухне, попивая чай с малиновым вареньем и строя планы на ближайший отпуск.



Вам предстоит более масштабное путешествие. Да, с вами уже не будет этих и многих других привычных и дорогих вам вещей.

Но что же вы возьмете с собой?

Что не отнять у вас, что будет вашим и только вашим?

Это ваш бесценный приобретенный в жизни опыт.

Это ваши мысли, ваши состояния, ваши качества.

Не будет с вами рядом старых друзей, но способность быть верным, преданным, щедрым, любящим будет вам надежным союзником.

Вы уже не мама, не бабушка, не жена, у вас нет вашего уютного дома, но опыт заботы, терпения, любви, опыт хранителя своего мира, в котором рядом с вами было хорошо и спокойно, у вас не отнять.

Вы покинете мужское тело, но опыт порой рискованных начинаний, исследования и покорения новых пространств, опыт начала и завершения дела, опыт ответственности за судьбу не только близких людей, но и всего посеянного вами – ваше богатство.

Уйдут привычные вещи, но зато будет лучше видно ту главную суть, которая была за ними скрыта. Вы поймете, зачем вам была дана эта жизнь. Вы увидите, как вы шли по этой жизни и как вы выполняли свою задачу. Вы увидите, как вы принимали какие-то решения, делали выбор в разных ситуациях, и создавали день за днем свою жизнь. Вы увидите, что где-то, несмотря на множество других возможностей, вы поступили, следуя голосу своей совести, своей интуиции, а где-то не послушали этот тихий спокойный голос. И вы вспомните чувства, которые испытывали во всех этих случаях.

Вы увидите, сколько раз вы проходили одну и ту же ситуацию, чтобы запомнить навсегда урок, чтобы вас уже ничто не могло направить по ложному пути.

Вы вспомните, что только вы сами являетесь творцом и хозяином своей жизни. Вы увидите безграничные возможности, которые у вас есть. Вы увидите свои истинные цели, для которых вы пришли в этот мир, а не те внешние формы, которые вы обычно принимали за цель.

Вы многое потеряете, но еще больше приобретете. И вы почувствуете огромное облегчение от того, что видите наконец эту Реальность.

И вам нечего бояться. Потому что в вашем багаже нет ничего, кроме следствий ваших поступков, ваших мыслей. И если были в жизни минуты радости, открытости, счастья, гармонии, а они всегда есть у каждого человека, то они есть в вас, и будут с вами на вашем дальнейшем пути. ■

<b>Извещение</b>	<i>Форма № ПД-4</i>	
	<b>М П О О О «Крылья Совершенства»</b>	
	(наименование получателя платежа)	
	ИНН/КПП7712098422/771201001	р/сч. 40703810700250000139
	(ИНН получателя платежа)	(номер счета получателя платежа)
	ОАО «Банк Москвы», г.Москва	БИК 044525219
	(наименование банка получателя платежа)	
	Номер кор./сч. банка получателя платежа _____ к/сч. 30101810500000000219	
	Подписка - « <b>НАДЕЖНЫЙ ИСТОЧНИК</b> » № №	
	(наименование платежа) (номер лицевого счета (код) плательщика)	
<b>Плательщик</b>		
<b>Адрес плательщика</b>		
Сумма платежа _____ руб. _____ коп. Сумма платы за услуги _____ руб. _____ коп.		
Итого _____ руб. _____ коп. « _____ » _____ 200 _____ г.		
С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен		
<b>Кассир</b>	<b>Подпись плательщика</b> _____	

<b>Квитанция</b> <b>Кассир</b>	<i>Форма № ПД-4</i>	
	<b>М П О О О «Крылья Совершенства»</b>	
	(наименование получателя платежа)	
	ИНН/КПП7712098422/771201001	р/сч. 40703810700250000139
	(ИНН получателя платежа)	(номер счета получателя платежа)
	ОАО «Банк Москвы», г.Москва	БИК 044525219
	(наименование банка получателя платежа)	
	Номер кор./сч. банка получателя платежа _____ к/сч. 30101810500000000219	
	Подписка - « <b>НАДЕЖНЫЙ ИСТОЧНИК</b> » № №	
	(наименование платежа) (номер лицевого счета (код) плательщика)	
<b>Плательщик</b>		
<b>Адрес плательщика</b>		
Сумма платежа _____ руб. _____ коп. Сумма платы за услуги _____ руб. _____ коп.		
Итого _____ руб. _____ коп. « _____ » _____ 200 _____ г.		
С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен		
<b>Подпись плательщика</b> _____		

**ПОДПИСАТЬСЯ НА НАШ ЖУРНАЛ МОЖНО**

Через Агентство «Роспечать» на второе полугодие 2007г.

Индекс издания: 18365

Через редакцию на любой номер, начиная с № 1 за 2005г.

- Заполните бланк-заказ
- Оплатите в любом отделении Сбербанка на территории РФ стоимость заказа(можно воспользоваться квитанцией, напечатанной рядом или использовать её как образец при заполнении стандартного бланка) Внимание! Сбербанк взимает 3% от суммы платежа.
- Отправьте бланк-заказ и копию квитанции об оплате по адресу: 125239, г. Москва, ул. Коптевская, д. 26, корп. 2 или по электронной почте nadistochnik@mail.ru

Журнал высылается заказной бандеролью. Цена подписки включает в себя стоимость доставки в пределах РФ.

**БЛАНК – ЗАКАЗ**

**НИ 4(7)06**

**ФИО** \_\_\_\_\_

**Адрес:** индекс \_\_\_\_\_

город \_\_\_\_\_

улица \_\_\_\_\_

дом \_\_\_\_\_ Контактный телефон \_\_\_\_\_

корпус \_\_\_\_\_

кв. \_\_\_\_\_ e-mail \_\_\_\_\_

Я заказываю журнал «Надежный источник»

№1 (40 руб.) №2 (40 руб.) №3 (40 руб.) №4 (50 руб.) №5 (50 руб.) №6 (50 руб.) №7 (50 руб.) №8 (70 руб.) №9 (70 руб.) №10 (70 руб.)

Копия квитанции об оплате от \_\_\_\_\_ с отметкой банка прилагается



# ЙОГА В САЯНАХ летний палаточный лагерь

Чистое место в священных Восточных Саянах  
Углубленная практика йоги

Реальный шанс перейти на следующий уровень

[www.wop.ru](http://www.wop.ru)

(495) 450-05-71    (495) 450-02-63

(812) 380-74-11    (3952) 204-250

**Начинающие и опытные йоги, этот лагерь для вас!**



## ШКОЛА ЙОГИ Георгия Богословского «КРЫЛЬЯ СОВЕРШЕНСТВА»

**ЙОГА для ВСЕХ!**  
регулярные занятия в группе

Медитации  
Философские беседы

[www.wop.ru](http://www.wop.ru)  
секретарь: 450-02-63, 542-14-11

