



# ПРОВОЖАЯ ДРУГ ДРУГА ДОМОЙ

Напутствие легендарного учителя.  
Практики для жизни здесь и сейчас,  
помощи умирающим и подготовки к смерти.

**Рам Дасс**  
и **Мирабай Буш**

18+

**Рам Дасс**  
**Провожая друг друга домой**  
**Серия «Великие**  
**учителя современности»**

*Текст предоставлен издательством*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=64458242](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64458242)*  
*Провожая друг друга домой: Эксмо; Москва; 2021*  
*ISBN 978-5-04-112179-2*

**Аннотация**

Диалоги легендарного духовного учителя Рам Дасса с его другом и единомышленником Мирабай Буш, посвященные умению жить здесь и сейчас, помощи умирающим и подготовке к смерти. Находясь на пороге умирания, 86-летний Рам Дасс искренне делится историями своей яркой биографии, а также мудростью, обретенной благодаря его гуру. Книга включает практики и полезные источники. Она стала финальной работой жизни Рам Дасса. Завершив ее, он оставил этот мир 22 декабря 2019 года в своем доме на острове Мауи, Гавайи.

В 1960-е годы Рам Дасс (при рождении Ричард Альперт) был доктором философии и психологии Гарвардского университета. Его жизнь соответствовала всем стандартам успеха, но он не был счастлив, чувствуя, что в ней «слишком мало настоящего». Вместе с Олдосом Хаксли и Тимоти Лири он углубился в

исследование сферы сознания с помощью психоделиков. В 1967 году Альперт уволился из университета и отправился в путешествие по Индии. Там он встретил духовного учителя по имени Шри Ним Кароли Баба, известного как Махараджи, и стал его учеником. Махараджи познакомил профессора с йогой. Он дал ему новое имя «Рам Дасс», что означает «слуга Бога», и указал путь, определение которого укладывалось всего в три слова: «Будь здесь сейчас». Вся дальнейшая жизнь Рам Дасса была посвящена этой практике. Вернувшись в США в 1971 году совсем другим человеком, Рам Дасс написал книгу с аналогичным названием. Она произвела фуррор и положила начало его репутации культового учителя.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

# Содержание

Предисловие. Рам Дасса	7
Введение. Мирабай Буш	10
Жизнь, смерть и духовная практика	30
Прибытие	32
Погружение	34
Болезненная правда	38
Memento mori	42
Окно возможностей	47
Приближаясь к страху	51
Дух-скиталец	53
Дыхание жизни	57
Как зарождается страх	59
Нет деления	63
Океан любви	68
Разрушая смерть	70
В полной безопасности	72
Найти друг друга	76
Здесь и сейчас	83
Голые кости	84
Страдание как благодать	87
Душа не умирает	92
Перепишем инструкции для жизни	94
Конец ознакомительного фрагмента.	98

# Рам Дасс

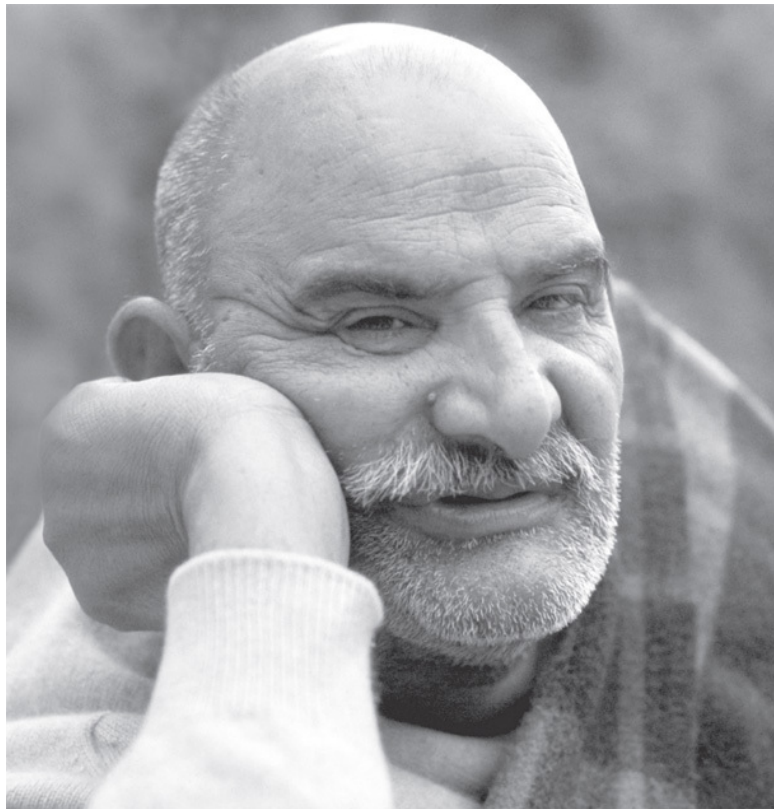
## Провожая друг друга домой

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

\* \* \*

*Посвящается НИМ КАРОЛИ БАБЕ, океану  
любви и БОКАРЕ ЛЕЖАНДР, которая любила  
разгадывать великие загадки и умерла, как только  
мы закончили эту книгу*

*Любовь сильнее смерти.*  
**НИМ КАРОЛИ БАБА**



# Предисловие. Рам Дасса

Смерть – самое важное, что мы делаем в жизни. Это великая граница для каждого из нас. А любовь – это искусство жизни как подготовки к смерти. Позволить себе раствориться в океане любви – не обязательно значит покинуть тело; это также путь к Единству, к соединению с нашим собственным внутренним бытием, с душой, пока мы всё ещё здесь. Если вы знаете, как жить и любить, – вы знаете, как умереть.

В этой книге я передаю те знания о смерти и умирании, которые получаю от других людей и из собственного опыта, пока сам приближаюсь к этому рубежу; а также рассказываю то, что узнал, сидя у постели умирающих друзей, в том числе о скорби и о планировании своей собственной смерти как духовной церемонии. Я говорю о нашем страхе смерти и способах его преодоления, о возможности отождествиться с духовным «я» и жить более осмысленной жизнью.

Двадцать лет назад я пережил инсульт, и с тех пор у меня афазия. Она ухудшает способность человека использовать речь, но не влияет на интеллект. Иногда я делаю долгую паузу, чтобы подобрать слово или найти способ правильно выразить мысль. Я люблю говорить, что благодаря инсульту обрел дар молчания. Я думал над тем, как лучше всего написать книгу о смерти, не излечившись от афазии, и понял, что важно оформить свои идеи и переживания ясно, тонко,

правдиво. Я заметил, что в последнее время мне легче всего выражать мысли во время общения с другим человеком, который спокойно переносит молчание и прислушивается к новым идеям по мере их появления. Почему бы не создать книгу именно так?

Поэтому я пригласил Мирабай Буш провести со мной серию бесед. Мирабай – мой давний друг; нас связывает близость к нашему общему гуру Ним Кароли Бабе (в Индии так называют духовного учителя, а также старшего, мудрого мужчину. – Прим. ред.). Много лет мы вместе с ней учили людей, путешествовали и писали. Я подумал, что она сможет оформить наши беседы для вас, читатель, а также включить в текст некоторые мои высказывания о смерти, сохранив свежесть и непосредственность сказанного. Я хотел обсудить и ее мысли о смерти. Мне нравится то, что такой формат книги вводит вас в одно пространство с нами, включает в этот разговор, нужный нам всем. Надеюсь, что вы узнаете столько же, сколько узнали мы.





# Введение. Мирабай Буш

Это книга о любви, смерти и дружбе. Двое старых друзей в камерной обстановке обсуждают тему любви и умирания. Надеюсь, нам удалось запечатлеть и сохранить мудрость Рам Дасса, которую он теперь выражает по-новому, потому что ему восемьдесят шесть лет и он близок к смерти.

В предисловии Рам Дасс упомянул о том, что двадцать лет назад он перенес сильный инсульт. Афазия придала его высказываниям краткость – духовные учения стали звучать как хайку. Однажды он описал ту часть своего мозга, которая была поражена ударом, как гардероб: место, где понятия облакаются в слова. Теперь, рассказывая о тайне смерти и о том, что он знает о ней, Рам Дасс просто одевает понятия в подходящие наряды и сразу доходит до сути.

Путешествие Рам Дасса было поиском любви; когда он нашел и пережил любовь, предстояло найти способ остаться в ее пространстве. Наш гуру, великий индийский святой Ним Кароли Баба (его нежно называют Махараджи), велел нам любить всех. «Вот и всё, – говорит Рам Дасс, – именно так нужно и жить, и умирать».

Любите всех, в том числе и себя. Будьте в моменте. Будьте нежными, будьте добрыми, будьте щедрыми. Знайте, что это путешествие мы совершаем все вместе. Рам Дасс писал о любви и раньше, во многих книгах, начиная с «Быть здесь и

сейчас» (Эксмо, 2021. – Прим. ред.), которая вышла в 1970 году, и заканчивая «Полировкой зеркала. Как жить из своего духовного сердца», изданной в 2015-м; но здесь он делает это иначе, неожиданно связывая любовь со смертью.

Я познакомилась с Рам Дассом в 1970 году, в Бодхгае (Индия), на первом курсе медитации для западных людей, который вел С. Н. Гоенка. Рам Дасс стоял у входа в вихару «Обитель тишины» – дворик с монашескими кельями вокруг главного зала. В то время Бодхгая была крошечной пыльной индийской деревней, домом для ступы Махабодхи, грандиозной святыни, которую воздвиг император Ашока за два с половиной столетия до Рождества Христова. Рядом с Махабодхи растет живой потомок того самого дерева, под которым Будда сидел в медитации более двух тысяч лет назад. В 1970 году там было совсем немного строений, только великая ступа и несколько небольших храмов. Там и проходил наш курс.

Мы медитировали в тишине день за днем. Я тогда училась в докторантуре, и просто смотреть в себя было для меня совершенно непривычным опытом. Постепенно я обрела спокойствие и научилась молчать. Я начала понимать, что я – это не только мой ум, не только мое тело. Это тоже, да, но я была также осознанием. Я начала видеть непостоянство мыслей и эмоций, то, как они появляются и исчезают, и стала воспринимать их не так серьезно. Я чувствовала себя гораздо менее зависимой от идей и мнений других людей, и это дало мне некую радикальную уверенность в себе, как будто

я – неотъемлемый элемент этой планеты – способна понять, как все устроено. Вот что я ощущала. У меня появилось доверие к тому, как все происходит на самом деле; я поняла, что с миром все в порядке, хотя многое нужно изменить. Я чувствовала себя свободной.



Для нас, монахов из Америки, это был совершенно новый опыт. Мы не знали, как должны происходить подобные мероприятия. По вечерам Гоенка рассказывал об учениях Будды. «Не останавливайтесь в прошлом. Не мечтайте о будущем. Сосредоточьте ум на настоящем моменте». Гоенка мало говорил о смерти – лишь упоминал, что она наступает без предупреждения и поэтому нам следует лучше использовать свое время. Он говорил, что человек осваивает искусство умирания, изучая искусство жизни и становясь хозяином

ном настоящего момента. Мы продолжали наблюдать за своим дыханием и фокусироваться на положении тела.

И вот однажды, когда мы просидели в тишине с закрытыми глазами уже несколько недель, Гоенка вошел в зал для медитации и сообщил, что в Рангуне во время операции неожиданно скончался его учитель Саягьи У Ба Кхин. Смерть ворвалась прямо к нам, без предупреждения. Мы были молоды и здоровы. Вопросы умирания нас не тревожили. Но когда курс закончился и мы снова могли разговаривать, мы заговорили об У Ба Кхине и о смерти. У нас было много идей, но никакой определенности. Я высказала догадку, что это похоже на засыпание – вы как будто погружаетесь в сон, видите себя в совершенно ином пейзаже с облаками, дверьми и дорогой, но уже не просыпаетесь. Только Рам Дасс произнес что-то мудрое. Он сказал, что мы все рождаемся и умираем ежесекундно. С каждым вдохом мы принимаем жизнь в себя, а с каждым выдохом снова отдаем ее. Мы это поняли, потому что все последние дни уделяли самое пристальное внимание мгновениям, вдохам и выдохам. Затем он упомянул Ганди, погибшего с именем Бога на устах. И сказал: избавление от привязанности к тому, кем мы себя считаем и кем хотим стать, а также к желанию отношений, славы, материальных благ и так далее – все это есть не что иное, как подготовка к окончательному освобождению от этой жизни. Нужно не делать, а быть, сказал он. Мы должны умереть как эго, чтобы полностью жить как душа; именно это сделал сам Будда.

Кто-то возразил:

– Но смерть – это расставание со всеми, кого ты любишь.

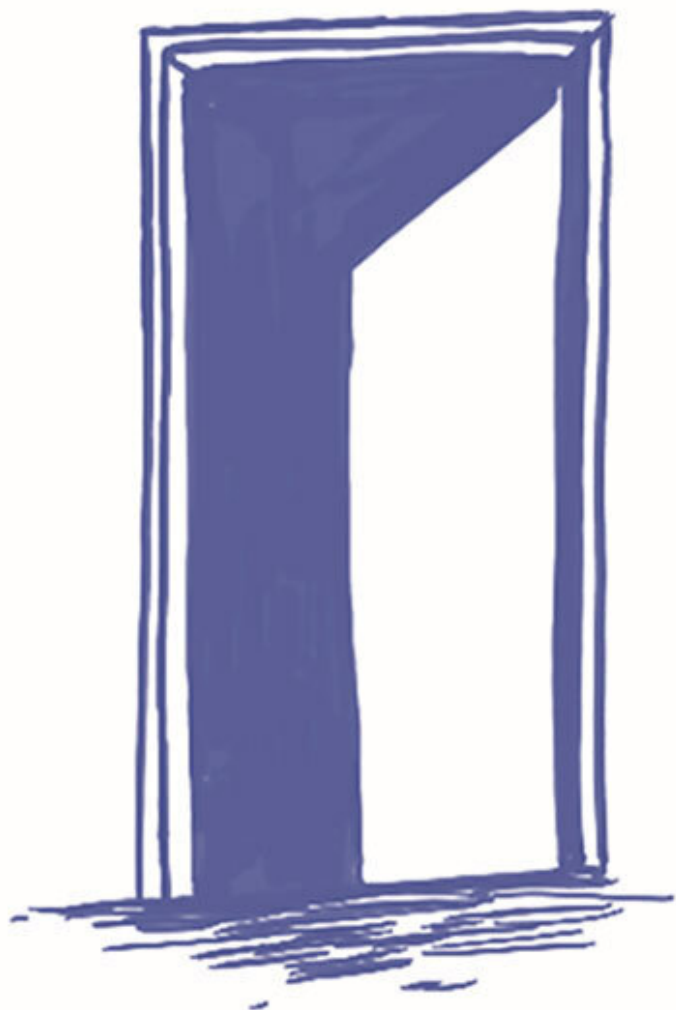
Это ужасно и катастрофически грустно.

Рам Дасс просто сказал:

– Это голос привязанности.

Свою первую книгу «Быть здесь и сейчас» Рам Дасс написал после первой поездки в Индию, где он встретил Махараджи. Пока мы учились медитировать, «Быть здесь и сейчас» как раз издавалась на Западе. Большинство из нас ее еще не видели, но, попадись она нам на глаза, мы узнали бы главное послание:

Вне даже одной-единственной мысли о месте,  
Вне которого ты можешь выйти за пределы,  
Кто достаточно отважен и любит приключения, чтобы  
отправиться  
в это путешествие?  
Понимаешь ли ты, что, если отправишься  
Ради достижения цели,  
ты  
Никогда к ней не придешь?  
В процессе  
ты (эго, которым себя считаешь)  
Должен умереть.  
Весьма суровый путь, весьма суровое требование.  
Нам нужны добровольцы.



Однажды ночью, под растущей луной, мы с Рам Дассом стояли на плоской крыше вихары, на которой многие из нас ночевали на ковриках. Мы говорили о нашей жизни и о том, что все пережитое становится, как он позже выразился, «зерном для мельницы». Все это случилось с нами, чтобы мы смогли проснуться, увидеть явления и события такими, какие они есть. «Нет ничего случайного, – сказал он. – Нашему эго кажется, что бывают чудеса и несчастные случаи, но в действительности нет ни того, ни другого. Это просто точка зрения, в которой ты застряла».





«Я понимаю это, — подумала я. — Звучит правильно». Затем я посмотрела на звезды в темном небе — казалось, их были миллионы, — и вдруг все обрело смысл.

Взаимосвязь всего — вот что дошло до меня в ту минуту. Есть нечто гораздо больше нас; мы — подлинная часть «чего-то большего» и можем внести свой вклад в его эволюцию. Я посмотрела на Рам Дасса и подумала, но не сказала: «Боже мой, так ты это имел в виду? В этом все дело?» Он знал, что со мной произошло, хотя я не выразила это словами; заглянув мне в глаза, он ответил: «Да. И мы все умрем».

И это тоже имело смысл.

Мы с Рам Дассом провели два года рядом с Махараджи. Махараджи был свободен. Просто сидел на деревянной скамье. Он ничем не владел, и потому ему нечего было терять. Он любил нас беззаветно, кормил тысячи людей и покоился в присутствии, никогда не забывая, всегда помня. Он любил Ханумана, индуистского бога обезьян, воплощение самоотверженного служения. Некоторые думали, что он и был Хануманом. Для меня он был тигром холмов Кумаона — диким, невозмутимым и прекрасным. Если тигр увидел тебя, нет никакого смысла бежать; все будет кончено еще до того, как ты успеешь подумать об этом. Мое сердце растворилось в его сердце. Я никогда не стремилась найти гуру, но с появлением Махараджи поняла: дело не в том, чтобы уцепиться за кого-то, кто мудрее меня (хотя это хорошая идея), а в том, чтобы стать собой — и затем все отпустить. Одна-

жды один ученик спросил тибетского буддийского учителя Чогьяма Трунгпу Ринпоче:

– Если все внутри нас, то зачем нужен гуру?

Учитель ответил:

– Гуру нужен, чтобы показать: все внутри тебя.

Пожив рядом с Махараджи, мы с Рам Дассом вернулись в Соединенные Штаты; там мы проводили ретриты, вместе писали книгу, слушали музыку евангелистов в Новом Орлеане, работали в фонде Seva и помогали нашим друзьям, индейцам майя из Гватемалы. Мы оба жили с друзьями в Беркли, Кембридже, Боулдере, Мартас-Винъярде и Нью-Йорке. Он стал крестным отцом моего сына и других детей в нашей расширенной семье.

Еще в Бодхгае Рам Дасс знал основную истину о смерти и жизни. Но с тех пор он углубил свою преданность Махараджи, перенес инсульт, остался частично парализованным и научился еще яснее видеть смерть и умирание через призму страданий. Его понимание смерти тесно связано с любовью, безусловной любовью. В индуизме любовь как путь, как способ существования и познания, называют бхакти-йогой. Махараджи велел нам любить всех, служить всем и помнить о главном: мы все едины; мы все умрем. Помнить Бога, как бы мы это ни понимали.

Рам Дасс переехал на Мауи в 2004 году и с тех пор живет там – глядит на Тихий океан, устраивает ретриты, работает над книгами и почти каждый день встречается с учениками

и друзьями. Он любит всё. Его дом представляет собой храм, наполненный изображениями Ханумана, слоноголового бога Ганеши, Кришны, Будды и Иисуса, а также фотографиями великих святых – Раманы Махарши, Анандамайи Ма, Рамакришны и, конечно, Махараджи. Повсюду лежат книги, подарки друзей и учеников. По дому бродят три или четыре мурлычущих кота, одного из которых – черно-белого найденыша – зовут Хануман.



Однажды я приехала к нему в гости; Рам Дасс казался несколько слабее, чем при нашей прошлой встрече, хотя его дух был силен. Мы завтракали папайей и бананами из сада, пили чай, подслащенный агавой, потому что в этом доме не бывает сахара. С нами были Дасси Мерфи, которая забот-

ливо обеспечивает весь быт Рам Дасса, и Микки Лемл, режиссер фильма «Неистовая благодать» (Fierce Grace), посвященного жизни Рам Дасса после инсульта. Мы решили записать на видео разговор между хозяином дома и Микки, чтобы потом вывесить материал на сайте Рам Дасса. Когда все было готово, я задала вопрос:

– Вы оба такие замечательные рассказчики, и своими историями вы затронули столько людей. Как вы думаете, почему для передачи духовной истины важно рассказывать истории?

Рам Дасс ответил:

– О духовных вопросах трудно говорить, потому что они... Невозможно донести понятия... и, э-э-э, – долгая пауза, – истории как бы стучатся в дверь духа. Истории проникают в сердечные пространства.

Рам Дасс обладает необычайной способностью рассказывать о своей жизни простого американского обывателя – обычного человека, ищущего мудрости и сострадания. Его история – это наша история, хотя мы и не росли в богатом еврейском доме в Бостоне и не преподавали в Гарварде. Его великолепие как учителя коренится в истории его пути, как и его привлекательность для людей разных возрастов, социальных слоев, рас, полов и национальностей. Его путь – это история обычного человека, который пробуждается и обнаруживает, что в жизни что-то не так, затем уходит из дома в поисках понимания, сталкивается с трудностями, с неиз-

бежностью смерти, выживает и возвращается домой, чтобы помогать другим, рассказывая свою историю. И Рам Дасс говорит с вами как с очень близким другом, не скрывая своих слабостей и ошибок, которые случались до начала его обучения, и мы включаемся в это повествование, как в собственную жизнь.



После сорока лет он некоторое время жил в гомосексу-



альной связи и потому отлично знал, что значит быть изгоем; каждый из нас, кому случалось оказаться чужаком в любой среде, способен разделить его чувства. Мне гомосексуальность не свойственна, но мои родители рано развелись, я жила в послевоенном мещанском городке и ходила в католическую школу, где меня прозвали безотцовщиной; так что и мне довелось испытать острое чувство отверженности. Мы все знаем, что это такое – желать любви, хотеть, чтобы нас ценили за то, какие мы есть на самом деле, стремиться поступать правильно и часто терпеть неудачу.

Рам Дасс снова и снова рассказывает истории из своей жизни, и нам нравится их слушать. Иногда на лекциях кто-то просит повторить свой любимый отрывок, как на рок-концерте: «Зумбак-портной! Встреча с Махараджи! Расскажи еще раз!» Эти истории нам нравятся, потому что мы их хорошо знаем и отождествляемся с их героями. Когда моей внучке Далии было два года, я всегда читала ей на ночь книжку «Баю-баюшки, Луна», а потом она стала просить рассказать ей что-нибудь из жизни Рам Дасса. Его истории стали для нее как колыбельная, как мантра – что-то близкое, знакомое, вселяющее надежду.

Но его путь – это также своеобразная пародия на героический эпос; Рам Дасс напоминает нам, что мы по большей части живем обычной жизнью и в наших личных усилиях на пути к пробуждению есть много забавного и трогательно-го. Он использует явления повседневной жизни, чтобы про-

демонстрировать разрыв между заповедями и реальностью. Он занижает планку, чтобы показать, как тяжело воплотить в жизнь даже самые простые поучения – любить всех, говорить правду, отбросить привязанность к материальным вещам. Он вспоминает о том, как ревновал, когда Махараджи уделял внимание кому-то другому; как после инсульта мечтал сесть за руль своего спортивного автомобиля; как смутился, когда стоял в очереди за билетами на гей-фильм и попался на глаза своему студенту. Это случается с любым из нас – ревность, страстные желания, злость, стыд.

Когда ему казалось, что он умирает после приема ЛСД, он думал не о смысле своей жизни, а о том, что никто на свете его не вспомнит. Это понятная всем история одного человека, который старается, как может, но допускает промахи за промахом, затем ему что-то удается, он учится, смеется над собой, чего-то достигает – и готовится умирать.

В 2015 году я навестила Рам Дасса в его доме в Хайку. Мы готовились провести ретрит под названием «Открой свое сердце в раю». Однажды утром, когда все закончили завтрак и вышли, Рам Дасс предложил мне поговорить. Он сидел в инвалидной коляске. Хотя он не может ходить и владеет только одной рукой, его ум в великолепном состоянии. Глаза Рам Дасса сияли:

- Я хочу, чтобы ты написала книгу вместе со мной.
- Конечно, – тут же согласилась я, – а о чем?
- Об умирании, – сказал он и заговорщицки улыбнулся. –

И на этот раз у нас есть настоящий дедлайн. Затем он добавил: – Сидеть у постели умирающего – это садхана [духовная практика]. Смерть одного из родителей помогает нам в нашей садхане. Умирание – это последняя садхана. Я хочу, чтобы мы написали об этом вместе.

Хотя мы оба любили Махараджи и вместе учились у других учителей, я знала, что каждый из нас понимает одни и те же учения по-своему. Рам Дасс – теист. Он верит в Бога. Я до двадцати семи лет была католичкой, затем стала духовным искателем, а сегодня могу назвать себя агностиком: я верю в возможность существования Бога, но мне удобнее руководствоваться тем, что я испытываю непосредственно, напрямую – взаимосвязью всего живого, любовью, которая связывает нас, трепетом от осознания этого. Интересно, помешают ли нам эти различия в разговоре о смерти?

Мы уже написали вместе одну книгу, «Сострадание в действии: вставая на путь служения», но тогда каждый из нас составил свой раздел, так что это были фактически две книги в одной обложке. Теперь Рам Дасс хотел действовать иначе.

– Речь идет о садхане, духовной практике, и я хочу, чтобы в ней присутствовали оба наших голоса, – сказал он. – Пусть это будет диалог.

– Но я должна задать основной вопрос, – сказала я.

Он кивнул.

– Почему мы это пишем? Для кого мы это пишем?

Я пояснила, что недавно помогала моему другу Мэну из

Google писать книгу о медитации. Когда я спросила его, зачем он это делает, Мэн ответил:

– Ради мира во всем мире.

Рам Дасс рассмеялся:

– И что? Сработало?

Через минуту он добавил:

– Я хочу помочь читателям избавиться от страха смерти. Таким образом, они смогут... – долгая пауза, – отождествиться со своим духовным «я» и подготовиться к умиранию. Если ты знаешь, как жить, ты знаешь, как умирать. Это будет связующим звеном между моими поучениями о Махараджи и о смерти. И живые люди увидят, что они умирают каждый день, что все непрерывно меняется, а смерть – самое большое изменение. Это поможет им жить более осмысленной жизнью.

Когда он сказал это, я вспомнила только что прочитанное исследование. В нем говорилось: когда люди осознают собственную смертность, они, как правило, становятся добрее к себе и полезнее для других. Кроме того, в их близких отношениях, как и в широких социальных связях, появляется больше глубины<sup>1</sup>.

Помолчав, Рам Дасс продолжил:

– Еще я думаю о тех, у кого умер любимый человек; эти

---

<sup>1</sup> Kenneth E. Vail III et al., “When Death Is Good for Life: Considering the Positive Trajectories of Terror Management”, *Personality and Social Psychology Review* 16, no. 4 (April 2012): 303–29, doi: 10.1177/1088868312440046.

люди живут с чувством скорби, вины и сожаления. А кто-то сейчас сидит у постели умирающего... Эта книга поможет им справиться со своей задачей. А тем, кому скоро предстоит покинуть этот мир, – подготовиться к более осознанной и спокойной жизни в настоящем моменте.

«Хорошо, – подумала я. – Такую книгу стоит написать. Мы будем исследовать границы того, что знаем». Формат диалога казался удачным решением. Он позволил бы Рам Дассу передать свои идеи без необходимости структурировать их в полные предложения и параграфы. И, поскольку наши взгляды различались, мы могли обсудить их и попробовать разобраться в оставшихся вопросах.

В отзыве на «Сострадание в действии: вставая на путь служения» один из рецензентов отметил, что авторы «пишут в состоянии любви и бурного восторга, как будто пригласили читателя на роскошную вечеринку и не хотят, чтобы у гостей испортилось настроение». Вряд ли книга о смерти получится в таком же восторженном тоне; однако мы знали: на эту вечеринку приглашены все.

# Жизнь, смерть и духовная практика

*Если мне предстоит скоро умереть, лучший способ подготовиться – это успокоить ум и открыть сердце. Если мне предстоит долго жить, лучший способ подготовиться – это успокоить ум и открыть сердце.*

***Рам Дасс***



# Прибытие

По дороге на наши первые разговоры из Западного Массачусетса на остров Мауи я сидела в тесном самолете «Дельты», ела печенье и читала книгу Джона О’Донохью – поэта, философа и моего друга, умершего несколько лет назад. Он писал, что внимание к смерти напоминает нам о том, какое это невероятное чудо – быть здесь, где «мы все дико и опасно свободны».

Я думала, что писать о смерти будет непросто. Смерть связана со всей жизнью – так какие истории рассказывать, какие темы обсуждать? Мы хотели задавать вопросы, которые откроют путь в глубину и помогут понять, как осуществить полезные и удивительные перемены в жизни, оказавшись перед лицом смерти.

Я спрашивала себя, что мы действительно знаем о смерти, с нашим активным, диким, вызывающе свободным образом жизни? Не находя однозначного ответа, я все же была уверена, что многому научусь, работая с Рам Дассом.

Я приехала на Мауи поздно ночью. Рам Дасс живет в огромном доме на холме с видом на Тихий океан. Там также живут его помощники и часто останавливаются старые друзья. Открытая планировка и специальный лифт позволяют Рам Дассу передвигаться по дому в инвалидной коляске. На столах стоят свежие цветы – гибискус, имбирь, протей и



стрелиция; в креслах дремлют коты и кошки. Когда я вошла, все уже спали, и я отправилась напрямик в постель. Засыпая, я слышала тихий свист потолочного вентилятора и чувствовала, как в окно дует пассат, покачивая батики с изображением Ханумана и Ганеши.

Увидев Рам Дасса на следующее утро после нескольких месяцев разлуки, я как будто возвратилась в дом моего сердца. Подъезжая в инвалидной коляске к столу для завтрака, он смотрел на меня глазами, которые я знала так долго и так хорошо. Я провалилась в них, и счастье разлилось по всему телу. Мы обнялись, а затем обнялись еще сильнее. Я ощутила сияние. Да, да, да. За яичницей и тостами он спрашивал про моего мужа Э. Дж., своего крестника и моего единственного сына Оуэна и мою внучку Далию, которую он благословил вскоре после ее рождения.

– У них все хорошо. А меня беспокоит сустав.

И я сообщила ему, что сказала мне Далия:

– Ама, ты не старая. Старый – это когда ты сломался и тебя уже невозможно починить.

Рам Дасс засмеялся. Проглотив свои витамины и лекарства, он произнес:

– Я думаю, мы не старые. Мы еще подлежим ремонту.

# Погружение

После завтрака мы переместились наверх, где у Рам Дасса находятся спальня, ванная комната, кабинет – стена книг, фотографии друзей, алтарь с изображением Махараджи, телефон и домофон. Лакшман, который помогает ухаживать за Рам Дассом, перевел его из инвалидной коляски в большое удобное кресло с откидной спинкой и накрыл пледом. В комнату просачивался аромат сандала от благовоний, сожженных во время утреннего пения мантр на первом этаже.

Я без предисловий спросила:

– Ты уже много писал и говорил о смерти. Появилось ли у тебя новое понимание смерти теперь, когда она стала ближе?

Рам Дасс закрыл глаза и долго молчал. Я понятия не имела, что он скажет в ответ.

– Я приближаюсь к Махараджи. Я отдаляюсь от тела, от своего собственного тела, – ответил он.

– Как ты это делаешь?

– Я отождествляю себя со свидетелем, с осознанием, с душой. Тело заканчивается, но душа будет продолжаться и продолжаться. Я иду внутрь, к душе.

– Раньше было по-другому?

– Мое тело сейчас умирает, но я не чувствую себя умирающим. Я очарован тем, как тело... делает это.

Мы оба рассмеялись.



Затем он сказал:

– Я много лет думал о феномене смерти, но не своей собственной смерти. Я говорил об этом со Стивеном Левином и Элизабет Кюблер-Росс, с Фрэнком Остасески, Дейлом Борглумом, Бодхи Бе, Джоан Галифакс и Залманом Шахтер-Шаломи; я читал слова великих мастеров о смерти. Сейчас я связываю переход с сердцем, а не с интеллектом, и не нахожу ничего страшного в том, чтобы отождествиться с любящим сознанием. Смерть становится просто последней ступенью моей садханы. Моя смерть... моя смерть...

Рам Дасс долго молчал, глядя на море. Мы говорили о смерти раньше, но не так прямо и не так лично. Когда произносишь это вслух, все меняется.

– Я часами смотрю на океан и вижу его как символ. Это океан любви, и я могу просто плыть. Он бесконечный. Я привлекаю к бесконечности. Время... время просто движется, и я удаляюсь из времени. Я внезапно спрашиваю себя, какой сейчас день, месяц и год. Но я никогда не спрашиваю, какое сейчас мгновение. Ах, это мгновение. Я отбрасываю роли, например роль жертвы инсульта. Я выполняю работу садханы: возвращаю прошлое и дарю ему любовь.

– Даришь любовь?

– Я люблю прошлое как мысль. Я отпускаю сожаления и люблю прошлое таким, какое оно было и есть. Есть разница между привязанностью к воспоминаниям и новым пережи-

ванием прошлого в сознании настоящего. Это просто мысли. Ключ должен оставаться в вашем сердце. Просто продолжайте любить.

# Болезненная правда

После перерыва мы начали очередное занятие в комнате Рам Дасса, исследуя то, что Дэвид Уайт называет «разговорной природой реальности». Я устала, но была так рада встрече с Рам Дассом, что почти не замечала утомления. Хозяин дома устроился в своем кресле, и плед согревал его ноги в этот пасмурный и свежий день на Мауи. Люциан, еще один из его помощников, принес нам чай с корицей.

За день до этого Рам Дасс общался с бразильянской, которая проходила ретрит в одной из комнат его дома. Она рассказала ему, как летела в самолете, который чуть не разбился, и как она думала, что погибнет, но не погибла.

– Это потрясло ее, – сообщил он. Испытав такую близость к смерти, женщина почти перестала ее бояться. Рам Дасс пояснил:

– То было грозное благословение.

Рам Дасс всегда рассматривал жизнь как путь развития, а все, что происходит с нами, – как возможность учиться, пробуждаться и расти. Поэтому возможность учиться на пугающем опыте – отличный подарок. Мы заговорили о том, как выйти за пределы страха смерти, если вам не повезло оказаться в самолете на грани авиакатастрофы.

Рам Дасс произнес:

– Ну, мы все умираем, но никто этого не признает. Лю-

ди хотят долгой жизни. Это понятно; они ведь знают только жизнь, но не смерть.

– Помнишь, что говорит Уэйви: «Смерть была вторым выбором Патрика Генри».

Рам Дасс рассмеялся и покачал головой. Активист Уэйви Грейви, икона шестидесятых, всегда смешит, даже в самые трудные времена.

– Смерть – это болезненная правда. Но это всего лишь мысль. Рамана Махарши учил не верить своим мыслям. «Тело есть я», – это мысль. «Ум есть я», – это мысль. «Я – субъект действия», – это мысль. Беспокойство – просто мысль. Страх – просто мысль. Смерть – тоже всего лишь мысль.

Мы стали говорить о том, что у всех нас есть страхи. Страх начинается в детстве и помогает нам выжить как виду: раньше благодаря ему нам удавалось убежать от тигра, а теперь он вынуждает нас пристегиваться в машине и защищает от травм при аварии. Мы боимся неизвестного: что будет с нами, если террорист вздумает взорвать аэропорт? Конкретные страхи могут быть полезны – например, мы пристегиваемся. Но страх самой смерти – того мгновения, когда сердце перестает биться, – вызывает тревогу и бывает крайне изнурительным. При беспокойном и неясном уме мы видим ситуации не такими, какие они есть, и склонны делать неправильный выбор.

Я рассказываю Рам Дассу о предсмертных страхах моей сестры. Она страдала от деменции, и мне было интересно,

какой страх у нее остался при сильно поврежденной памяти. Поэтому я спросила ее:

– Ты боишься умереть? Или расстаться с любимыми детьми?

Она ответила просто:

– Я боюсь.

Она показала мне отек в области печени, который возник из-за опухоли. Сестра не знала, что это. В основном она думала, что из-за этого отека она похожа на беременную – «в этом-то возрасте!». Но она не объяснила причину страха и не упомянула о смерти. Она смотрела в сторону, делая вид, что это не важно:

– Ну что ж, у всех есть страхи.

Затем она добавила, что бояться на самом деле нечего:

– Если со мной что-нибудь случится, кто-нибудь обязательно прибежит, ведь в доме престарелых много людей.

Но отрицание смерти не помогло моей сестре избежать этого события. Она умерла. Мы все умираем; и даже если очень быстро бежать, невозможно обогнать смерть, которую Гелек Ринпоче описывает как отступление. Мы отступаем, отступаем, пока наконец не отступим даже от семени, которое получили от родителей, и не уйдем в самую глубокую точку.





# Memento mori

Рам Дасс говорил о том, как наша культура способствует страху и отрицанию смерти всеми возможными способами – от прославления молодости в средствах массовой информации до практики бальзамирования, которая придает мертвому человеку сходство с живым. У нас не принято смотреть на очевидные признаки смертности. Мама не велела говорить о неприятных вещах.

Смерть чаще всего наступает в больницах или домах престарелых, где люди изолированы от естественной жизни семьи. Мало кто говорит о смерти честно и открыто; этого не делают даже врачи – ведь гибель пациента указывает на их профессиональную несостоятельность. Доктор должен обеспечивать людям здоровье и выживание, хотя прекрасно знает, что однажды мы все сломаемся и нас невозможно будет починить.

В 1989 году во время ретрита для медицинских работников Рам Дасс говорил об этом:

– Смерть видится как следствие врачебных ошибок. Когда мы говорим о ней как о естественной части жизни, советуем людям справляться со страхом и оставаться открытыми, чтобы духовно расти в процессе умирания, мы отходим от медицинской этики. Здесь нужно действовать очень осторожно. И потому я

предлагаю вам работать над собой.

Смотрите на свой страх смерти. Позднее, когда в процессе работы над собой вам станет легче преодолевать эту эмоцию, ваши коллеги почувствуют интерес к тому, что с вами происходит. Они смогут вас услышать. Возможно, они уже начали выгорать из-за того, что оказались в этой ловушке и чувствуют бессмысленность своего труда – ведь в умирании пациентов медицинское сообщество видит собственную недоработку. Но рано или поздно умирают все. Это просто встроено в систему. А как вы справляетесь с такими постоянными неудачами? Вы просто повторяете привычные слова: «Ну, пока еще медицинские технологии не настолько развиты, но рано или поздно мы научимся решать эту проблему»?

Все западные религиозные традиции велят нам помнить, что мы умрем – *memento mori*. В книге «Принцип Шамбалы. Обнаружение скрытого сокровища человечества» буддийский учитель Сакьонг Мипам говорит, что, когда мы чувствуем тревогу, мы хищно потребляем мир вокруг себя, чтобы не думать о смерти.

We have to get  
close  
to  
what we  
FEAR  
so we know it.  
Know our attachments,  
and let them  
go.

We have to be willing to look at Everything.



Мы должны приблизиться к объекту своего страха,

*узнать то, чего мы боимся. Знайте свои привязанности и отпускайте их. Мы должны быть готовы прямо взглянуть на всё.*

Рам Дасс сказал:

– Мы должны приблизиться к объекту своего страха, узнать то, чего боимся. Знайте свои привязанности и отпускайте их. Мы должны быть готовы прямо взглянуть на всё. Отворачиваясь от смерти, мы не можем жить полной жизнью. В «Махабхарате» мудреца Юдхиштхиру спрашивают: «Что в жизни самое удивительное?» В ответ тот описывает привычную ситуацию: даже видя, как вокруг умирают другие люди, человек не готовится к собственной смерти. Но умирают все. Умрет каждый из нас. Мы просто не знаем когда.

Махараджи обещал, что если всегда говорить правду, то никогда не будет страшно. Полагаю, это означает, что если смотреть в глаза правде о своей смерти, то не будешь ее бояться.

В своей классической книге «В следующий раз – пожар» Джеймс Болдуин размышляет: возможно, «весь корень нашей беды, человеческой беды, состоит в том, что мы готовы пожертвовать всей красотой своей жизни, упрятать себя в тюрьму из тотемов, табу, крестов, кровавых жертвоприношений, шпилей, мечетей, рас, армий, флагов, народов, лишь бы отрицать факт смерти».



# Окно возможностей

Рам Дасс часто писал и говорил о своих открытиях в области страха и отрицания смерти. Он писал, что, уменьшая страх, мы прекращаем отождествляться с эго и соединяемся с вечной душой. Мы можем отказаться от накопления опыта и материальных ценностей и вместо этого начать ценить взаимосвязанность всего сущего, рассматривая себя как часть огромного единства, космической ткани.

Он сказал, что лучший способ встретить собственную смерть и помочь другому умирающему – это отождествиться с душой, а не с эго; поэтому следует начать отказываться от привязанностей и жить в любви. Умирание – это невероятная возможность пробудиться. Это окно возможностей. Механизмы, которые служили нашему эго, начинают рушиться естественным образом – и, когда они исчезают, появляется пространство. Мы можем расширить его, отказавшись от своих внутренних и внешних привязанностей, чтобы умереть в огромном пространстве любящего осознания.

Как-то раз Махараджи сказал нашему духовному брату Кришне Дасу:

– Тело тленно! Это вовсе не секрет; это абсолютно очевидно... Когда рвется одежда, ты выбрасываешь ее без сожалений. Смерть тела – то же самое. Невозможно умереть за другого. Каждый человек должен умереть сам. Когда кто-

то умирает, все плачут, стонут и скорбят; но через несколько дней они уже едят, пьют и веселятся, как будто ничего не случилось. Зачем привязываться?

Прежде чем продолжать беседу, я решила послушать лекцию о страхе, которую Рам Дасс прочитал некоторое время назад. Я села в большое удобное кресло и надела наушники.

– Будда говорит, что страх – это результат неведения, а неведение заключается в том, что с самого начала, когда вы приходите на свет младенцем с недифференцированным сознанием, вам объясняют, кто вы такой. Этот компонент, который мы все называем «эго», представляет собой очень хрупкую структуру. Оно кажется мощным, но на самом деле это очень хрупкая структура. Она создана из разума, из заученных нейронных паттернов. Эго предназначено для взаимодействия между нашей «импульсивной жизнью» и обществом, призвано защитить общество от импульса.

Не будучи ограничены рамками личности, вы были бы просто частью Вселенной и никакого страха не испытывали. Чтобы бояться, нужно иметь концепцию самого себя; а когда организм действует на сцене жизни инстинктивно, находясь во младенческой стадии, каждое изменение гомеостаза, каждое смещение в сбалансированной системе – это просто новое мгновение. Всего лишь очередное событие, на которое реагирует организм.

Эго и страх – очень деликатная сфера для



обсуждения, потому что мы склонны интерпретировать эти явления «со своей колокольни» и уже нарастили вокруг них разные структуры. Но если вы способны почувствовать, как работает эта сфера, просто посмотрите: вполне вероятно, что вас пугают, с одной стороны, чрезвычайно мощные импульсы внутри вас, а с другой стороны – огромные силы, действующие снаружи. Возможно, поэтому вы ощущаете себя очень хрупким существом во всей этой структуре.

Корень страха – это сознание отделенности, которое присутствует внутри вас. Вот где зарождается страх. Поскольку существует чувство разделения, вы обрабатываете все сигналы изнутри или снаружи в рамках этой модели. Ощущение уязвимости усиливается, потому что как внутри вас, так и снаружи действуют невероятно мощные силы.

Преобразующий процесс духовной работы – это пробуждение к невинности: вы odchодите от той модели разделения, которая отрезает вас от мира, делает вас крошечной, хрупкой самостью. Большая сила заключается в том, чтобы отпустить собственную хрупкость.

Если посмотреть на социальные структуры, видно, что они во многом основаны на чувстве хрупкости внутри человеческого состояния – на страхе.

Вы говорите: «Я боюсь этого человека»; возможно, на самом деле вы боитесь, что этот человек вас публично опозорит. Когда вам стыдно, это больно, но вы всё еще здесь. Или вы боитесь насилия; конечно,

если оно случается, это страшно и тяжело, но вы всё еще здесь.

Я думаю, что страх часто подпитывает сам себя, и мы в основном боимся самого страха, тем самым усиливая его. Но мы боимся просто потому, что считаем себя уязвимыми.

# Приближаясь к страху

После полудня мы снова встретились за чаем. Рам Дасс сказал:

– Когда я чего-то боюсь, я подхожу к этому явлению как можно ближе и обращаю внимание на свое противодействие. Я просто замечаю в себе это сопротивление, потому что оно усиливает страх – тут нет никаких сомнений. Подходите как можно ближе к страху, замечайте его границы, старайтесь просто быть с ним, видеть его таким, какой он есть. Не цепляйтесь, не отталкивайте, просто замечайте.

Я помню, как только моя мама бросила курить – а курила она лет пятьдесят, – у нее сразу обнаружили рак легких. Вскоре после этого она снова начала курить. Мама решила, что она все равно умирает – так почему бы не насладиться жизнью? Она скрывала это от близких, но мы, конечно, все знали – до нас доносился запах дыма. Я рассказала об этом Рам Дассу.

– Я была так расстроена, – добавила я. Как она могла так поступить? Поэтому я спросила Стивена [Левина], что мне делать. Он ответил: «Купи блок хороших сигарет и подари ей».

Рам Дасс засмеялся. Он сразу все понял.

– Для меня это было немыслимо. Я не могла последовать его совету. Это было слишком ужасно.

– Но Стивен был прав, – кивнул Рам Дасс.

– Да. Фактически, покупая сигареты, я приблизилась бы к своим страхам и увидела, что они собой представляют. Я понимала, что осуждаю маму, хочу контролировать ее и пытаюсь отрицать смерть. Кришна Дас говорит, что посмотреть в лицо страху ему помогло участие в ретритах с Берни Глассманом в Освенциме. Он находился там, в этой обители страдания и ужаса, просто как свидетель своего страха перед людьми и трудными жизненными ситуациями, и его оценочные суждения начали отступать. Будда тоже посылал своих монахов на кладбище, где повсюду лежали человеческие останки в разных стадиях распада: свежие трупы, полурасложившиеся тела, скелеты и просто тлеющие кости. Он хотел, чтобы ученики приблизились к своему страху смерти и посмотрели на него. Чтобы вплотную подойти к тому, чего боишься, нужна отвага.

Рам Дасс ответил:

– Да. Нужно прикоснуться к корню страха – а это отождествление с эго. Пока вы считаете себя уязвимыми, вы будете бояться. Мы часто думаем, что уязвимость – своего рода слабость; но есть и такая уязвимость, в которой на самом деле есть сила и присутствие.

– Когда Оуэн родился, это был крошечный, совершенно уязвимый ребенок, и всякий раз, когда он плакал, все взрослые прибегали узнать, в чем дело, и пытались помочь. Он был очень силен в своей уязвимости.

# Дух-скиталец

Я спросила:

– Что еще помогает от страха?

Рам Дасс безмолвствовал – казалось, дремал. Затем он произнес:

– Индия. Костры на берегу Ганга.

Рам Дасс часто говорил, что время, проведенное в Индии, особенно в Варанаси, изменило его понимание смерти и помогло избавиться от страхов. Город Варанаси в древности носил название «Каши», а во время британского правления – «Бенарес». Это один из старейших постоянно населенных городов мира. В 1897 году Марк Твен, который тоже любил Индию, сказал о Варанаси: «Бенарес старше истории, старше традиции, даже старше легенды и выглядит вдвое старше их всех вместе взятых»<sup>2</sup>. Варанаси – священный город Шивы, бога трансформации. Для индуистов это духовная столица Индии; они верят, что купание в Ганге очищает от грехов и что смерть в Варанаси гарантирует освобождение души человека от цикла перевоплощений: вы больше не переродитесь в этом мире непостоянства и страданий. Поэтому многие последователи индуизма приезжают туда умирать.

---

<sup>2</sup> Mark Twain, *Following the Equator: A Journey around the World* (New York: Harper & Brothers, 1899), 174.



Рам Дасс сказал:

– Когда мы с Дэвидом Падуйей впервые приехали в Индию, мы остановились в Бенаресе; я бродил по улицам и видел прокаженных, нищих с тяжелыми увечьями, истощенных людей, которые сидели на корточках вдоль дороги или лежали, укрывшись дырявыми тряпками. Это было потрясением.

Я испытывал чувство превосходства и западную жалость. «Почему у них нет больниц? Почему они не помогают этим людям?» Я не мог этого вынести. Это переполнило меня до краев. Возвращаясь в отель, я буквально прятался под кровать. Потом я встретил Махараджи и начал думать по-другому. Я снова приехал в Бенарес один и обнаружил, что я уже не тот перепуганный парень с Запада. Я понял, что индуисты желают умереть в Бенаресе, чтобы освободить душу. Находиться там было для них большим благословением. Я бродил по улицам, смотрел в глаза людям и видел, что это они меня жалеют! Они были в безопасности, в нужном месте и в нужное время, а я выглядел духом-скитальцем, который не ведает, куда идти.

– Духом-скитальцем, Рам Дасс? Это нечто среднее между голодным духом и Агасфером?

Он рассмеялся:

– Точно! Ночами я сидел среди погребальных костров...

Рам Дасс описал берег Ганга, вдоль которого бесконечной чередой тянутся ступени из каменных плит, – священное ме-

сто, где индусы кремируют тела умерших:

– Воздух наполнен молитвами, песнопениями, музыкой и дымом благовоний. Иногда в темноте вокруг меня горели трупы, освещенные пламенем. Я просто всю ночь наблюдал, как тела превращаются в дым. Я чувствовал запах обугленной плоти. Я смотрел, как старший сын умершего раскалывает его череп, прежде чем огонь поглотит тело. Казалось, будто я вижу Шиву – он протягивает руку и уводит человека в свои владения.

Тогда в Индии смерть не прятали от людей. И они, похоже, не боялись ее так, как боимся мы на Западе. В деревнях люди умирали дома, на глазах у многочисленной родни. Им не нужны были никакие специальные учреждения. Умершего заворачивали в широкое полотно. Семья вызывала рикшу, тело приматывали к длинным палкам, укладывали на повозку, и рикша вез его к берегу Ганга, прямо по улицам, повторяя имя Бога: Рам Нам Сатья Хай [Имя Рамы есть истина]. Все, включая детей, останавливались и смотрели. Смерть была прямо на ладони, как естественная часть жизни. Не ошибка, не сбой в программе, а часть жизни.

Пока мы сидели в тишине, он смотрел на океан. Вдали белело круизное судно. Смеясь, Рам Дасс произнес:

– Играют в азартные игры, пьянствуют и дурачатся.

– А нам пора ужинать. Будем дурачиться за столом.



# Дыхание жизни

Вернувшись в свою комнату, я села на кровать. Готова ли я умереть? Боюсь ли я? Точно не знаю.

Помню, как в начале восьмидесятых я проглотила какую-то таблетку, отчего мое сердце загрохотало, как отбойный молоток. Я попыталась глубоко дышать. Стало только хуже. Меня охватила паника. Ум колотился в унисон с сердцем, и была лишь одна мысль: «Я умираю. Смерть здесь, вот она, стучится в мое сердце». Я, наверное, сотню раз ответила самой себе: «Нет, нет, нет, я не хочу уходить», – и потом, хотя сердце все еще сотрясилось, ум каким-то образом впустил в себя еще одну мысль: «Просто сосредоточься на своем естественном дыхании. Это может успокоить и стабилизировать тебя настолько, что ты выживешь. Или хотя бы умрешь спокойно». Начали возникать образы из моей жизни – муж Кришна, друзья, работа – и я прощалась с ними. Прощай, Кришна; прощайте, подруги Сунанда, Анасуйя и Мэгги; прощайте, сестры Джейн и Барбара; прощайте, пляжи и дом в Кембридже; прощайте, встречи Seva в вигвамах; прощайте, звезды и луна. Но потом возник образ моего восьмилетнего сына. Проститься с Оуэном было невозможно, и я начала думать: «Нужно выжить любой ценой».

Я оказалась не готова умереть. Я хотела еще побыть матерью. У каждого в жизни наступает такая минута, когда

смерть стучится в дверь и сопротивляться ей столь же неправильно, сколь и бесполезно; однако я знала, что сейчас не тот случай. Я сосредоточилась на дыхании: вдох, выдох – больше ничего. Оно начало успокаиваться, прерывистое дыхание сменилось обычным, и я выжила.

Анаис Нин сказала, что мы отодвигаем смерть – живя, страдая, ошибаясь, рискуя, отдавая и теряя. Я отодвигала смерть, следя за дыханием. На следующий день я вернулась к полноценной жизни, но изменилась.

# Как зарождается страх

На ужин была паста с овощами и свежая выпечка, а потом мы решили поделиться друг с другом первыми воспоминаниями о смерти, чтобы посмотреть, как зарождается страх. С нами за большим столом сидела верная подруга и мудрая советчица Дасси, а напротив нее – сильные парни Люциан и Лакшман. Все они заботятся о Рам Дассе, помогая ему жить полноценной жизнью. На столе лежали прищепки с нашими именами. По вечерам каждый из нас прикреплял свое имя к льняной салфетке, чтобы снова использовать ее за завтраком. За большими окнами шумел Тихий океан. Было уже темно, восходила полная луна.

Первой заговорила Дасси. Она рассказала историю о том, как один семиклассник сжег дом своих родственников, когда она училась в третьем классе католической школы в Филадельфии. Дасси не могла забыть сильный запах гладиолусов в церкви и свой страх при виде открытых гробов, в которых лежали три забальзамированных детских трупов. Она вспомнила еще один случай, когда ей было страшно: как-то раз монахиня по имени Рита Майкл привела школьников в монастырь и заставила каждого из них заглянуть в лоток для стирки – дескать, он ведет прямо в чистилище.

Мы все смеялись, но понимали, что тогда детям было не до смеха.

Разговор порхал, как мотылек. Лакшман вспомнил, что, когда ему было около пяти лет, его тетя умерла от рака, но ему этого никто не объяснил. «Не говорите об этом в присутствии детей». Из-за молчания событие сделалось таинственным и пугающим. Как может человек, которого мы любим, внезапно перестать быть, причем навсегда? Ответов не нашлось.

Затем я рассказала свою историю. Когда мне было девять или десять лет, у моего друга Уолтера погиб отец. Это случилось во время рыбалки. Отец Уолтера плыл на лодке вместе с друзьями, и в его металлическую удочку ударила молния. Она прошла через застежку на куртке мужчины и мгновенно убила его. Я всю жизнь не могу оправиться от этого шока. Смерть наступает без предупреждения. Познайте себя, прежде чем это случится.

Когда наступила очередь Рам Дасса, он не смог отыскать в своей памяти раннего воспоминания о смерти. В его семье тоже не говорили об этом в присутствии детей.

– О нас заботились, – пояснил он.

Однако в его памяти отпечатались события, связанные со смертью его мамы. Когда она умерла, Рам Дасс был в другом штате. Поспешно приехав домой, он вошел в комнату, где стоял гроб, но отец не разрешил ему взглянуть на тело.

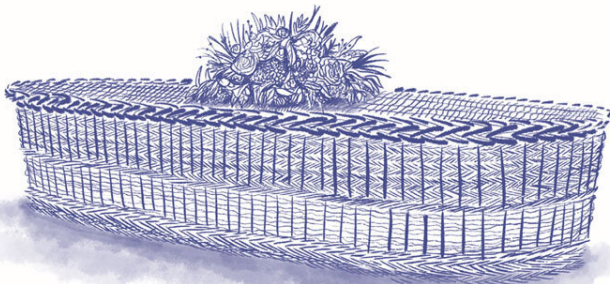
– Он объяснил свой отказ просьбой мамы – она не желала, чтобы ее видели другие люди. Я сразу почувствовал себя чужим.

Много лет спустя умер и отец. Рам Дасс вспоминал, как приехали сотрудники морга. Они положили тело покойного в специальный мешок из черного полиэтилена.

— То, как они это сделали... вызвало жуткое чувство — будто все это было какой-то тайной, и я не должен был смотреть. Это усилило мой страх смерти. Когда я увидел, как живут семьи в Индии — бабушки и дедушки, родители, дети, тети, дяди, все вместе — мне показалось, что это намного лучше. Для них жизнь и смерть — естественная часть быта большой семьи.

Люциан сказал:

— Есть целое движение, участники которого требуют заменить катафалки минивэнами, чтобы горожане не волновались, когда такая машина проезжает мимо. Смерть пытаются спрятать, убрать с глаз долой.



Постмодерн, подумала я. Минивэны не пробуждают сакральных чувств.

– Меня, пожалуйста, не увозите в минивэне! – полушутя воскликнула я, прежде чем мы начали убирать со стола тарелки из-под десерта.

# Нет разделения

На следующее утро мы снова сидели за столом. Рам Дасс любил в ожидании завтрака читать газету Maui News. В ней сообщается о состоянии океана и о местных праздниках; бывают и общенациональные новости. В тот день нам на глаза попала статья о праве на смерть.

Джо Г. был болен раком простаты в четвертой стадии. Размышляя о том, как он будет умирать, Джо понял, что в последние дни или недели ему, весьма вероятно, придется страдать от истощения и неукротимой рвоты. Будучи ветеринаром на пенсии, Джо считал: если владельцам кошек и собак позволено усыплять своих подопечных, то и он имеет право спокойно умереть дома с помощью химических препаратов. Вместе с несколькими десятками активистов он выступил на слушаниях по законопроекту, который позволял бы совершеннолетним гавайцам с неизлечимыми болезнями получать рецепты на препараты для эвтаназии. «У меня была хорошая жизнь. Я не хочу тяжелой смерти», – сказал он.





As we identify  
more with  
the  
soul,  
fear dissipates  
and  
trust grows,  
because the soul  
is not  
afraid  
of  
death.



*Если мы все больше отождествляемся с душой, страх рассеивается, а уверенность растет – ведь душа не боится смерти.*

– Все обсуждают нашу тему, – усмехается Рам Дасс. – Конечно, люди должны иметь те же права, что и кошки.

Он смотрит на Куша, своего кота, развалившегося на диване.

Рядом с этой статьей красовался отчет о президентской кампании Дональда Трампа: кандидат обещал построить стену между Соединенными Штатами и Мексикой.

Я сказала:

– Трамп играет на публику, обращаясь к тем людям, которые чувствуют себя отделенными, не осознают свою силу. Он убеждает их в том, что они действительно отделены от мексиканцев, мусульман, сирийцев. В этих толпах столько злости. Они скандируют: «Построить стену!» Если смотреть с духовной точки зрения, все это, похоже, обусловлено страхом, за которым стоят чувство отделенности, утрата любви и стремление к безопасности. Чужой – всегда угроза. Меня так тронул репортаж с Олимпийских игр, который мы смотрели вчера вечером. Как только закончилась гонка, десятиборцы обнялись, хотя за несколько минут до этого были соперниками.

Рам Дасс кивнул:

– Да, это впечатлило.

Через несколько минут он добавил:

– Главное в подготовке к смерти – отказаться от мнимых границ своего «я». Когда чувствуешь себя отделенным, это очень больно.

Даже любовь, если она обусловлена, может создать страх. Мы формируем привязанность к другому человеку, но рано или поздно мы оба умрем. Таким образом, в любовных отношениях заложена потеря, которая делает их драгоценными и пугающими одновременно. Мы знаем, что все постоянно меняется. Все неопределенно. Это может усилить привязанность.

Многим знакомо это чувство – когда боишься любить слишком сильно; это страх и боль любви, когда знаешь, что потеря неизбежна. Но если мы все больше отождествляемся с душой и помним, что все мы разделяем друг с другом реальность души, – страх рассеивается, а уверенность растет, ведь душа не боится смерти. Разделения нет – душа никогда не умирает.

Я ответила:

– Помнишь, как Махараджи отослал нас прочь, но кто-то попытался перелезть через ограду, чтобы остаться с ним? Махараджи тогда сказал: «Они не понимают... они думают, что я – всего лишь это тело».

– Да-да.

# Океан любви

Позже, сидя в комнате Рам Дасса, мы молча смотрели в окно на океан. Нет ничего неизменного. Волны и свет находятся в процессе постоянной трансформации. Каждая волна всегда новая. Наблюдая за движением воды, мы снова говорили о том, как освободиться от страха и обособленности, как, не оценивая, просто принять реальность смерти такой, какая она есть.

Я начала разговор словами нашего друга и учителя дзен Нормана Фишера. Он утверждает, что пустота – это не пустота отчаяния. Это пустота от всех ограничений и рубежей. Она открытая и свободная. Норман говорит: «Когда присутствует открытость и нет границ между мной и другими (то есть я – это в буквальном смысле все остальные существа, а они – это в буквальном смысле я), тогда любовь и связь легки и естественны»<sup>3</sup>.

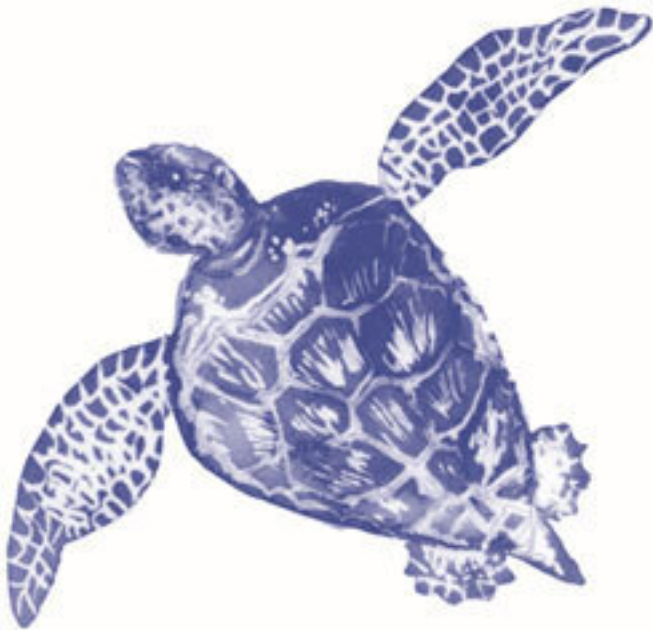
Рам Дасс ответил:

– Норман прав. Хотя некоторые моменты единения наступают спонтанно, мы можем сознательно преобразовать свою обособленность и получить опыт взаимосвязи, если практикуем сострадание и любовь. Чем больше мы «живем в душе», тем лучше умеем видеть любовь повсюду. Я начал любить существ, просто потому что они есть. Я буквально влюблен

---

<sup>3</sup> Norman Fischer, “Love = Wisdom = Buddha”, Shambhala Sun (January 2015), 58.

во всех, кого вижу. Когда мы с тобой вместе покоимся в нежном, просторном любящем сознании, мы плывем в океане любви. Она всегда здесь. Нет ни разделенности, ни страха.



# Разрушая смерть

Рам Дасс произнес:

– Махараджи говорил, что всякий умирает ровно в свой час – ни мгновением раньше, ни мгновением позже. И никто не хочет умирать. Люди хотят жить дольше, потому что жизнь – это то, что они знают. Таково влияние нашего примитивного мозга.

– Амигдала, – отозвалась я. – Бей или беги. Выживание.

Потом я кое-что вспомнила:

– Около 200 года до нашей эры первый император Китая Цинь Шихуанди случайно убил сам себя, пытаясь обеспечить себе вечную жизнь. Он отравился, съев ртутные пилюли – предполагалось, что они дарят бессмертие.

Рам Дасс смеялся.

Я сообщила ему, что инженеры Кремниевой долины, где я проводила курс медитации для Google, повально увлечены продлением жизни.

– И как они собираются продлить ее?

– В основном, путем биохимии. Изучение генома, перепрограммирование ДНК, работа со стволовыми клетками и лекарствами. Микроскопические нанороботы, способные восстановить тело изнутри. Считается, что все это продлит жизнь и остановит смерть. Intel стремится разработать эксафлопсный компьютер, умеющий работать со скоростью че-

ловеческого мозга. Так что, думаю, ты мог бы «сгрузить» на компьютер свой мозг.

Недавно я прочитала статью об одном ученом из Массачусетского технологического института. Этот человек работает над созданием пищевых добавок для продления жизни, и я подумала: а что, давайте-ка я попробую. Я не очень поняла, что входит в состав препарата, но описание звучало хорошо. Месячный курс всего за шестьдесят долларов. Естественно, я не заметила никаких изменений – это не похоже на прием кофеина. Поэтому в конце месяца я подумала, что не буду продолжать.

– Ты подумала, что продление твоей жизни не стоит двух долларов в день? – спросил Рам Дасс.

– Наверное, да, – с улыбкой ответила я.

– Все это интересно, но мы уже знаем, что жизнь станет богаче, если мы будем полностью проживать каждое мгновение. У меня нет особого желания продлевать свою жизнь во времени, потому что и прошлое, и настоящее, и будущее присутствуют в каждый момент.

## **В полной безопасности**

Рам Дасс молчал, пока я проверяла диктофон на своем iPhone. Настроив запись, я спросила:

– Как ты думаешь, что помогло лично тебе подойти вплотную к принятию смерти и избавлению от страха?

– Когда я сидел у постели, – без промедления ответил Рам Дасс. Он имел в виду те часы, которые провел в хосписах и домах престарелых, сидя у постели умирающих людей, как близких, так и почти незнакомых. – Это один из способов, которые естественным образом встроены в жизнь и помогают освобождаться от страха смерти. У нас отобрали практически все эти способы. Тем не менее есть веское основание от них не отказываться. Меня это время многому научило. Мой духовный друг Эммануил сказал, что умирающий находится в полной безопасности. Смерть – это садхана и для умирающего, и для тех, кто рядом: ты видишь свой страх и отпускаешь его. Вот почему несколько лет назад я вместе со Стивеном Левином и Дейлом Борглумом начал проект «Жизнь и умирание».

Помощники в этом проекте занимаются карма-йогой [путем служения], а умирающие совершают переход от эго к душе, и все выполняют свою садхану вместе, помогая друг другу отпустить страх. Когда я присматривал за пациентами хосписа, их родные приходили ко мне в панике и горе, прино-



сили свою растерянность и боль, и все, что мне нужно было делать, — это открыть свое сердце, не попадаясь в ловушку происходящего. Они говорили, что мое присутствие умиротворяло их и внушало надежду.

Пока я представляла себе, как здорово, что в такие минуты рядом с этими людьми оказывался Рам Дасс, мне вспомнилась смерть Мэри Макклелланд. Эта женщина была нашей близкой подругой, художницей, супругой Дэвида Макклелланда, с которым Рам Дасс вместе работал в Гарварде на факультете социальной психологии. Мэри заболела раком желудка и знала, что умирает. Я помню комнату с высокими потолками; Мэри в огромной кровати, хрупкую, как сухой лист, и лучезарно бледную; ее длинные седые волосы, заплетенные в косу; детективы Агаты Кристи и труды Томаса Мертона, сложенные стопкой на столике. По мере приближения критического мгновения Мэри то отключалась, то возвращалась в сознание. Каждый раз, приходя в себя, она видела нас и улыбалась. Казалось, она периодически заглядывает в другой мир. В какой-то из этих дней застрелили Джона Леннона. На следующее утро мы, как обычно, сидели рядом с постелью Мэри. Она долго лежала с закрытыми глазами, а затем открыла их и посмотрела на нас. Мы спросили, как обстоят дела в том, другом мире. Она ответила: «Там сейчас хорошая музыка».

Я сказала Рам Дассу:

— Когда Мэри умерла, в комнате было некое присутствие,

энергия – нечто такое, что казалось очень знакомым, но таинственным. Подобное ощущение бывало у меня лишь тогда, когда рождались дети. То же самое – никакого напряжения, только поток энергии, осязаемое присутствие или движение, как будто знаешь, что в комнате кто-то находится, хотя никого не видишь. В этом нет ничего пугающего – сердечное, уютное чувство полной безопасности. Что-то в этом переживании помогло мне понять, насколько мы неотделимы от всех явлений.

– Прекрасный пример, – согласился Рам Дасс. – Разделения нет. Есть дух.

Я продолжала:

– После смерти Мэри мы первым делом пошли в Кембриджский колледж за детьми – Оуэном и Чандрой, – чтобы они могли проститься с ней. Это казалось совершенно естественным.

Обычно дети не видят умерших людей. А если это и случается, то, скорее всего, в незнакомом месте – больнице или доме престарелых. Но если не сталкиваться со смертью – как преодолеть страх перед ней?

– Смерть поместили в сферу медицины и спрятали от людей. Врачи зачастую воспринимают смерть как результат своих ошибок. Но это не ошибка, а естественное событие.

– Да. Сидя рядом с мертвым телом Мэри, я осознала, сколь велико различие между жизнью – даже такой слабой, едва различимой жизнью последних дней человека – и смер-

тью. Целая пропасть. Человек может быть глубоко больным, почти мертвым; но разница между ним и здоровым крепышом ничтожна по сравнению с тем, что отделяет смерть от жизни, какой бы хрупкой эта жизнь ни казалась. Куда делась Мэри? Теперь мне стал более понятен вопрос, который когда-то задал Махараджи: «Куда я мог бы уйти?»

# Найти друг друга

Рам Дасс молчал, наблюдая в окно поверхность океана. Через некоторое время я сказала:

– Я только что прочитала книгу «Все мы смертны». Ее автор, американский врач Атул Гаванде, признается, что в медицинском институте изучил много разных дисциплин, но науки о смертности среди них не было.

Рам Дасс не слышал о Гаванде, однако он много размышлял о «медикализации» смерти, сохраняя при этом благодарность многим врачам, которые помогли облегчить его страдания после инсульта.

– Смерть моей матери... – начал он и умолк, погрузившись в воспоминания.

Он часто говорил об этом событии. Я открыла свои записи и нашла стенограмму одного публичного выступления. Я прочитала вслух то, что он тогда рассказал:

– Мою мать звали Гертруда Левин Альперт. В 1966 году, когда она умирала, я довольно много времени провел с ней в больнице, и прекрасно понимал, какая истерия нагнетается вокруг человеческой смерти. Казалось, что персонал больницы и все посетители тайком сговорились отрицать тот факт, что кто-то умирает. Сидя у постели мамы, я видел, пожалуй, больше, чем должен был. Я наблюдал, как врачи и медсестры входят в палату с профессиональной

веселостью на лице: «Вы выглядите лучше. Вы немного поели? О, у вас улучшился цвет лица! Зуб не беспокоит?» Маме они говорили: «Доктор назначил вам новое лечение», – а затем выходили в коридор и разводили руками: «Больше двух дней она не проживет». Чем ближе к смерти, тем больше было на ней иглок и трубок, тем больше назначали процедур, призванных оттянуть последний вздох, – хотя по ее ауре, состоянию кожи и поведению было совершенно очевидно, что она умирает. Рядом лежала женщина, больная лейкемией; после операции по удалению селезенки она весила меньше сорока килограммов, и лицо уже приобрело землистый оттенок смерти. Но врачи всеми силами отрицали это, поскольку клятва Гиппократа велит защищать жизнь.

Гертруде Левин Альперт досталась инкарнация еврейской мамы. Она хотела иметь семью, которой гордилась бы хорошая еврейская мать. Для создания такой семьи мама использовала любовь: она выражала это чувство лишь тогда, когда мы оправдывали ее устремления. Мой брат Билли был, с ее точки зрения, успешным – звезда спорта и адвокат. Леонард играл на фортепиано и органе, учился в Гарвардской школе бизнеса. Я же всегда был немного на обочине: психология считалась менее престижной, чем юриспруденция или бизнес. Когда я ушел из Гарварда, мама была очень разочарована.

Но когда я сидел рядом с ней в больнице, она слабым голосом сказала мне: «Рич, знаешь, ты единственный,

с кем я могу поговорить о смерти. Здесь о ней никто никогда не упоминает. Как ты думаешь, что такое смерть?» Так мы с ней впервые коснулись этой темы. Это произошло потому, что мы встретились в таком мощном личном пространстве – пространстве умирания. Здесь ослабла потребность мамы во власти и контроле. Я ответил ей: «Видишь ли, мама, когда я смотрю на тебя, с моей точки зрения это выглядит как дом, который рушится или горит. Но внутри, на втором этаже, находишься ты. И я узнаю тебя, а ты – меня, и наши отношения не изменились, хотя твое тело явно разрушается. Основываясь на всем, что мне известно из собственного опыта и научных исследований, я сейчас чувствую, глубоко и интуитивно, что ты никуда не исчезнешь. Твое тело распадется, но я не думаю, что ты исчезнешь вместе с ним». Когда я произносил эти слова, отчасти мной двигала вера, потому что мне хотелось, чтобы так было, а отчасти – знание.

И она стала говорить все, что обычно говорит большинство людей на смертном одре: «Это нечестно: мне всего шестьдесят четыре, а моя мать дожила до восьмидесяти... Со мной несправедливо обошелся... – нет, она не сказала «бог», – весь мир. Я доверилась этому врачу, а он ничего не сделал». Мама поверила в человека, в доктора. Проблема в том, что у доктора нет власти над смертью.

Мама очень любила готовить и знала толк в еде. Но сейчас ей изменили органы чувств: она перестала ощущать вкусы и запахи, как это обычно бывает с

умирающими, она испытывала ужасную депрессию, как многие больные на последних стадиях. Родственники пекли ей печенье и готовили разную изысканную еду, но все блюда казались ей одинаковыми.

А потом она перестала пользоваться своей вставной челюстью, потому что это было слишком больно. Правда, я так и не увидел ее беззубой, потому что мама постоянно прикрывалась веером. Ей было слишком стыдно показываться людям без зубов. Сейчас это кажется мне смешным, потому что у Махараджи было всего три зуба. Он шутил, что больше ему и не нужно: «Мои десны такие же крепкие, как ваши зубы». Ему было все равно, видит кто-нибудь его беззубым или нет.

Но мы с мамой нашли друг друга в этом пространстве доверия; наши души стали свидетелями ее путешествия к смерти. Мы снова были вместе, так близко, как только могут быть близки две души. Материальный успех больше не имел значения.

Она умерла в реанимации. Врачи делали ей массаж сердца и все, что обычно делают в больницах, но не смогли продлить ей жизнь.

Когда пришло время похорон, я почувствовал, что должен как следует подготовиться, и принял большую дозу ЛСД. Прощание устроили в одном из крупнейших храмов Бостона. Мой отец входил в совет директоров этого заведения, и потому на церемонии присутствовали сотни людей. Мне все время виделось, будто мама порхает вокруг, как птица; иногда она садилась мне на плечо, а потом снова взлетала. Все

выглядели мрачно, а гроб покрывало одеяло из роз.

Я помнил, что мои родители, которые прожили в браке сорок четыре года, на каждую годовщину свадьбы дарили друг другу по одной красной розе вместе с другими подарками. Когда гроб с телом мамы катили вдоль шеренги родственников, в конце которой стоял мой отец, с покрывала к его ногам внезапно упала одна красная роза. Мы все смотрели на нее: мой отец, филантроп и очень консервативный юрист-республиканец из Бостона; мой старший брат, тоже юрист; средний брат, который верил, что он Христос; и я – под ЛСД. Глядя на розу, каждый из нас, конечно, по-своему объяснил себе это небольшое происшествие, но мы все понимали, что это знак. Как только гости двинулись к выходу, папа наклонился и поднял розу.

Потом мы все забрались в большой черный кадиллак. Никто ничего не говорил, потому что никто не хотел выдать свои чувства. Затем брат, который считал себя Христом, произнес: «Думаю, мама прислала тебе последнюю весточку». И все в машине, включая жен моих братьев, согласились. Когда мы добрались до дома, отец, у которого был очень материалистический взгляд на Вселенную, решил сохранить розу навсегда. В конце концов ее поместили в стеклянный шар с жидкостью. Со временем роза и вода потеряли свежесть, и никто в семье не знал, что с этим делать. Шар кочевал из одного шкафа в другой. Мама ушла, но роза осталась. Гораздо позже я обнаружил ее в отцовском гараже и положил на алтарь как напоминание



о непостоянной природе физической жизни.

Мы помолчали, обдумывая прочитанное.

– Мне очень нравится эта часть про розу, – заметила я. – Вспоминается смерть Мухаммеда Али. «Порхать, как бабочка, жалить, как пчела». Когда он умер, его семья вылетела вместе с его телом из Скоттсдейла, чтобы вернуть его в Луисвилл. То была хорошая идея – отвезти его домой, правда. А потом выяснилось, что, пока они летели в самолете, дерево возле Али-Центра в Луисвилле облепили двадцать тысяч пчел. Сестра спортсмена предположила, что он общается с этими насекомыми.

Рам Дасс улыбнулся:

– Когда мы с мамой беседовали в больнице, я чувствовал себя свободным, потому что принял наркотики. То было случайное прозрение. Я приехал с джазового фестиваля в Ньюпорте; там играл Мейнард Фергюсон. Я принял мескалин, а мама находилась под воздействием больничных лекарств. Мы не очень много говорили о самой смерти; речь шла о ситуации того дня.

– И это помогло ей, не так ли?

– Да. И мы оба отметили то, насколько посетителей пугала мысль о смерти. Мы с ней находились в некоем общем пузыре сознания. Мы были «свидетелями». Приходили и ухаживали доктора – они пытались поддержать ее жизнь, и во всей этой сцене молча присутствовала смерть.



## Здесь и сейчас

Мы снова долго сидели в тишине, смотрели на океан и небо, а потом – на маленький самолет, летящий сквозь облака.

Рам Дасс сказал:

– В последнее время, когда мимо пролетает самолет, я рад, что им не управляю. Пилоту приходится держать в уме множество всего: радио, приборы, системы управления, наклон судна, движение в небе. Когда вы находитесь в самолете, облака – это помеха. Я так рад быть здесь, а не там. Я могу просто смотреть на облака и любить их.

Рам Дасс рассмеялся довольным смехом.

– Ну, ты же любил летать, когда был пилотом...

– Любил. Очень любил, но я рад, что сейчас я здесь.

– Я тоже.

# Голые кости

Я вернулась в свою комнату, чтобы проверить электронную почту, но не могла сосредоточиться. Вытянувшись на кровати, я смотрела в потолок. Насколько я боюсь, на самом-то деле? Трудно сказать. Думаю, что самой смерти я не очень боюсь, но мне хочется увидеть, как подрастет Далия. Но, возможно, я обманываю себя.

Я ощущала беспокойство.

С тех пор как умерла моя сестра, я твержу себе, что она прожила меньше меня, потому что была другой, больше пила и курила, не заботясь о себе. Я живу более правильной жизнью, сорок лет занимаюсь йогой и медитацией, питаюсь органическими продуктами, тренируюсь на беговых дорожках и поднимаю гантели, принимаю кальций и витамин D, слежу за здоровьем и готовлюсь к смерти. Добросовестно читаю книжки о долголетию и дхарме. Но правда в том, что я всего на шесть лет моложе Барбары, и кто знает, как и когда я умру. Может быть, они с мамой заболели раком не только потому, что курили – возможно, мне тоже предстоит с ним столкнуться. Может быть, я просто прячусь от истины. Может быть, как сказал Калу Ринпоче, мне следует больше медитировать. Смерть наступает без предупреждения.

Я вспомнила прочитанный утром отрывок из книги Пемы Чодрон: «Вернись на круги своя, к голым костям. Расслаб-

ляйся в настоящем мгновении, расслабляйся в безнадежности, расслабляйся в смерти, не сопротивляйся тому факту, что все заканчивается, что все проходит, что явления лишены продолжительной вещественной сути, что все непрерывно меняется – вот основная идея»<sup>4</sup>.

Рам Дасс часто цитирует Карлоса Кастанеду – особенно тот фрагмент, когда Дон Хуан велит думать, что смерть стоит за левым плечом. Нужно просто оставаться в каждом мгновении, таком, какое оно есть, осознавая, что жизнь и смерть всегда рядом. По словам Дона Хуана, смерть – наш единственный мудрый советчик. Помните, что жизнь драгоценна. Но это не означает, что она должна продолжаться вечно. Она драгоценна, когда вы находитесь в настоящем, хотя бы одно мгновение. В этот миг нет времени и места, но есть бессмертие. «Вы должны слушать тихие призывы сердца и знать, что все может случиться»<sup>5</sup>.

Мы противимся переменам. Мы боимся неизвестного. Но все непрерывно меняется – волны, облака и мы сами. Если мы безмолвно присутствуем в настоящем, мы можем засвидетельствовать изменение и принять его как неизбежное. Мы научимся мириться с изменениями и подружиться с ними. Это не значит, что в процессе перемен не нужно старать-

---

<sup>4</sup> Pema Chödrön, *When Things Fall Apart: Heart Advice for Difficult Times* (Boston: Shambhala Publications, 2000), 57.

<sup>5</sup> Nina Wise, “Luck Disguised as Ordinary Life”, [ninawise.com](http://ninawise.com), [ninawise.com/luck-disguised-as-ordinary-life](http://ninawise.com/luck-disguised-as-ordinary-life).

ся облегчать страдания – стоит, например, делать все возможное, чтобы исцелить себя или других от рака. Но мы стараемся не отрицать рак и не злиться на то, что он есть. Мы можем признать его, посмотреть, какой у нас есть выбор, а затем действовать с любовью.

# Страдание как благодать

После обеда мы встретились снова. Я уже немного устала от беспокойства и вопроса о том, не отворачиваюсь ли я от очевидных истин. Но Рам Дасс обладает необычайно мощной энергией для человека, который двадцать лет назад перенес кровоизлияние в мозг (оно было настолько обширным, что врачи оценили шансы Рам Дасса на выживание всего в десять процентов; потом были три больницы, сотни часов реабилитации, и в конце концов он уехал домой в инвалидной коляске).

Мы заняли свои места. Помощник поправил его одеяло. Было уютно. Пальмовые ветви за окном прикрывали полуденное солнце. Нам предстоял долгий путь, но Рам Дасс не спешил. Мы пребывали здесь и сейчас.

Я сообщила Рам Дассу, что с тех пор, как мы начали работать над этой книгой, я меньше боюсь смерти.

— Думаю, у меня и раньше было не очень много страхов, но какие-то, конечно, были. Однако я заметила, что чем больше размышляю о смерти, читаю о ней и выполняю практики, тем больше ее принимаю. Иногда, ложась спать, я представляю свое умирание и стараюсь мягко отпустить этот мир. Каким-то образом близость к теме смерти изменила мое мышление. Ну а что еще приблизило тебя к избавлению от страха?

Я пыталась задавать вопросы с искренней открытостью, не предполагая, что уже знаю ответ.

Рам Дасс долго молчал. Я чувствовала, что он пытается ответить в согласии с настоящим моментом, не повторяя слов, которые говорил в прошлом.

– Инсульт действительно подвел меня вплотную к смерти. Я увидел ее, но выжил. Это страдание опустошило какие-то залежи страха. Страдание не сделало меня более пугливым – оно сделало меня более реалистичным. С тех пор я нахожусь ближе к Махараджи. Душа к душе. Теперь я знаю, что как души мы неизменны, прекрасны и полностью сознательны; мы движемся вперед, несмотря ни на что.

Я подумала: «Что бы такое еще спросить?»

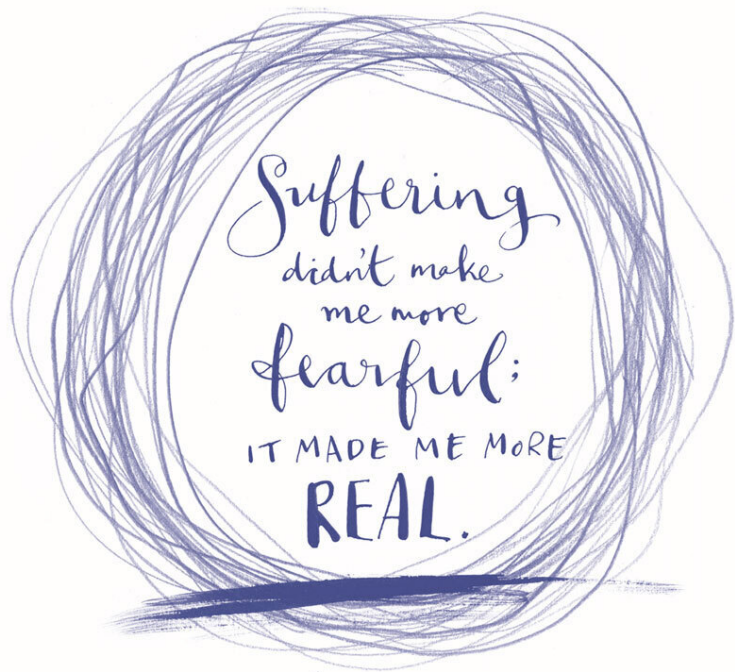
Рам Дасс продолжал:

– Когда Махараджи был еще жив, однажды вечером мы с К. К. Шахом приехали в его храм в Каинчи и сидели рядом с ним очень тихо. Махараджи сказал Шаху: «Я кое-что сделаю для него». Речь шла обо мне. Я долго задавался вопросом, что он мог иметь в виду. После инсульта, когда я лежал без движения, К. К. напомнил мне об этом обещании Махараджи, и я решил, что это «кое-что» наверняка и есть мой инсульт. То был дар от Махараджи, его благословение.

Я думал так некоторое время, но потом Сиддхи Ма [Махараджи оставил свой сатсанг под ее опекой] посмотрела фильм «Неистовая благодать», в котором я заявил, что инсульт был благословением Махараджи, и резко возразила:



«Рам Дассу следует устыдиться! Махараджи никогда не дал бы ему инсульта. Инсульт вызван естественными причинами; дар от Махараджи – это возможность пожить с инсультом и что-то узнать из этой ситуации». Вот что я теперь понимаю.



*Страдание не сделало меня более пугливым – оно сделало меня более реалистичным.*

Однажды, когда я был в гостях у Махараджи, к нему подошел преданный и сказал со слезами на глазах: «Вся моя жизнь – страдание». Махараджи ответил: «Я люблю страдать. Это приближает к Богу». Потом мы стояли в молчании, и я удивлялся: как страдание может приближать к Богу? Ответа я не нашел, но почему-то сама мысль об этом мне помогла.

Инсульт – страдание и ярость – послужил духовному исцелению, преодолению страха, приближению к Богу. Мне пришлось научиться принимать инсульт. Исцеление состоит не в том, чтобы вернуть себе былую форму, а в том, чтобы научиться жить в согласии с нынешним порядком вещей. Теперь, хотя моя внешняя жизнь радикально изменилась, я не считаю себя жертвой инсульта. Я вижу себя как душу. Я – не эго, я – душа. Или, как сказал К. С. Льюис: «У меня нет души; я сам являюсь душой. И у меня есть тело». Когда ты пережил инсульт, другие аспекты старения вовсе не кажутся трудными. Я не боюсь. Страдание – это благодать.

Для Рам Дасса жизнь – это череда открытий, танец непостоянства, единственный танец, который вообще существует. За много лет нашей дружбы случались периоды, когда мы подолгу не виделись. Если за это время кто-то из нас находил какую-то новую практику, учителя или священное место, мы всякий раз сравнивали свои записи – смотрели, что нам удалось узнать и как это изменило наше отношение к истине.

Каково было медитировать в Бирме с У Пандитой? Он действительно спрашивал тебя о том, в какой части дыхания ты засыпаешь, на вдохе или на выдохе? Тебе понравилось три недели голодать в Альпах? А как насчет родов?

В 1997 году, когда Рам Дасс дописывал последнюю (как он думал) главу книги «Всё еще здесь», с ним случилось то, чего боятся многие пишущие люди – кровоизлияние в мозг. И оно изменило его жизнь.

Несколько недель спустя я пришла навестить его в реабилитационном центре Фонда Кайзера в Вальехо (штат Калифорния). Рам Дасс лежал на больничной койке, бледный, наполовину парализованный, и не сводил глаз с фотографии Махараджи и батика с изображением индуистского героя Ханумана, сына Ваю – бога ветра и духа дыхания. После долгого молчания он посмотрел на меня и шевельнул рукой, словно собирался заговорить. Он указал на парализованную сторону тела, а затем попытался выразить словами то, что хотел мне объяснить. В его жестах было что-то очень знакомое, я видела это даже в той стерильной комнате, сквозь свои слезы. Затем он сложил пальцы так, что получился шагающий человечек, и «прошелся» по неподвижной руке. Он хотел сказать, что все это – путь, путешествие.

«Учусь, – сказал он. И после долгого молчания: – Учусь... терпению. Терпению». Затем он закрыл глаза. Буддисты говорят, что терпение служит противоядием от гнева. Рам Дасс много практиковал терпение, оправляясь от инсульта.

# Душа не умирает

Но вернемся в дом на Мауи. Теперь Рам Дасс общался довольно бегло для человека, страдающего афазией, и было видно, с каким огромным терпением он подбирает слова.

– Давай еще немного поговорим о страхе, – предложил он.

– Ладно.

– Когда отождествляешься с душой, нет страха смерти, потому что душа не умирает. Сейчас я воспринимаю себя как душу. Я не боюсь, – произнес Рам Дасс.

– Но большинство из нас боится, – ответила я. – Сегодня утром я позвонила домой и внезапно спросила мужа: «Чего ты боишься?» Он сказал: «Не знаю». Тогда я предложила ему подумать над этим вопросом, но он отказался: «Я не хочу об этом думать – это заставит меня бояться» А затем с легкой иронией добавил: «В этом-то и проблема, верно?»

Мы с Рам Дассом засмеялись одновременно.

Затем Рам Дасс сказал:

– Смерть укрыли маскировочной сеткой. Мы должны заменить этот покров пледом Махараджи. Страха нет.

Махараджи был знаменит тем, что все его имущество состояло из медного кувшина для воды и шерстяного пледа в клетку.

Когда-то раньше Рам Дасс тоже говорил о страхе и душе. Однажды он сказал следующее:

– Мы боимся потерять свою идентичность, индивидуальность, самосознание. Откажитесь от всего этого, и познаете душу. Знать душу – не значит знать что-то эзотерическое или непостижимое. Фактически вы избавляете себя от необходимости «знать обычным способом», отказываетесь от чувства отделенности.

Душа учит нас, что корень страха – это отделенность. Если мы хотим быть свободными, мы должны ее преодолеть. Но обычно кажется, что вы кричите из своей скорлупы, а я – из своей. Даже попытки выбраться из скорлупы придают ей реальность. Кто я? Комната, которую построил разум. Все же бывают времена, когда между нами нет ни стен, ни страха. Это происходит в критический момент, когда мы забываем о себе и делаем только то, что нужно. Для серферов это мгновение, когда они оказываются один на один с невероятной мощностью воды. Для лыжников – когда они удерживают идеальное равновесие. Но мы зачем-то ищем обоснования этим моментам, а порой не замечаем их или упускаем. Каждый из нас снова и снова по-своему покидает привычные стены. Мы осматриваемся, понимаем, что вышли из укрытия – и паникуем. Бежим обратно в комнату и запираем дверь, тяжело дыша. И думаем: «Теперь понятно, где я нахожусь. Я опять дома. Один. В безопасности». При этом наша комната может быть совершенно убогой.

# Перепишем инструкции для жизни

Я думала над тем, как сформулировать следующие вопросы к Рам Дассу, но вдруг необходимость в этом отпала. Он произнес:

– ЛСД.

Ну конечно!

– Я несколько раз краем глаза видел смерть под воздействием психоделиков. Каждый раз после этого мои жизненные инструкции обновлялись.

Я попросила Рам Дасса рассказать о своих переживаниях, несмотря на то что многое уже слышала раньше. В конце концов, он – один из величайших живых исследователей психоделической вселенной. Правительство многие годы считало психоделики слишком опасными; однако исследователи из Университета Джонса Хопкинса, Нью-Йоркского университета и Калифорнийского университета в Сан-Франциско вот-вот найдут способы использовать психоделики для того, чтобы помогать людям избавляться от страха и спокойно встречать смерть в контролируемых условиях. С помощью этих веществ можно также преодолевать вредные привычки и облегчать посттравматические стрессы.

Один из участников сеанса с приемом псилоцибина в Университете Джонса Хопкинса заявил: «Можно сказать, что это устраняет страх смерти, поскольку вы понимаете, что

все явления – то есть всё, везде, с незапамятных времен, – взаимосвязаны и едины»<sup>6</sup>.

Помощник гида из программы Университета Джонса Хопкинса сказал: «Наше эго со всеми воспоминаниями и ассоциациями – это то, за что мы цепляемся перед лицом смерти. Во время опыта с псилоцибином происходит ослабление всех этих связей. Человек, который проходит путь псилоцибина, не так сильно привязывается и меньше боится смерти»<sup>7</sup>.

– Расскажи мне о временах психоделиков, – попросила я.

– Первый опыт с псилоцибином фирмы «Сандоз» я получил в доме Тима [Тимоти Лири] в Ньютоне. Я принял это вещество и через несколько часов вышел в гостиную, а Тим и Аллен [Гинзберг] остались сидеть на кухне. В темноте я заметил фигуру, стоящую метрах в трех от меня, где мгновение назад никого не было. Приглядевшись, я понял, что это я сам, в шапочке профессора и накидке с капюшоном. Возникло ощущение, будто от меня отделилась моя «профессорская» часть. «Ну что ж, – мелькнула мысль, – я усердно работал, чтобы добиться этого статуса; но, если честно, он мне не нужен». Затем фигура изменилась – она превратилась в «светскую и эрудированную» часть меня. «Ладно, значит, и это уходит», – мысленно согласился я.

---

<sup>6</sup> Don Lattin, *Changing Our Minds: Psychedelic Sacraments and the New Psychotherapy* (Santa Fe, NM: Synergetic Press, 2017), 77.

<sup>7</sup> Lattin, *Changing Our Minds*, 128.

Фигура постоянно менялась, и я видел разные аспекты, которые составляли мою индивидуальность: вот пилот, вот виолончелист, вот любовник... Я продолжал уверять себя, что все они мне не так уж и нужны.

Потом фигура стала Ричардом Альпертом (имя, данное Рам Дассу при рождении. – Прим. ред.), моей базовой личностью. Я не был уверен, что смогу обойтись без «себя». Что теперь делать? Может, позвонить Тиму? Но я тут же сказал себе: «Что за черт? Ну, перестану я быть Ричардом Альпертом. У меня появится новая личность. По крайней мере, у меня есть тело». Однако затем я посмотрел вниз – и увидел, как мое тело постепенно исчезает. Погодите! Я что, умираю?! Тело мне все еще необходимо! Меня охватила паника. Но затем прозвучал очень тихий голос: «А кто присматривает за магазином?» Я понял: хотя исчезло все, что я считал собой, я по-прежнему сохраняю осознание. Именно оно наблюдало всю эту драму. Осознание было мудрым и говорило правду. Я был неотделим от него. Поняв это, я почувствовал такое глубокое спокойствие, какого никогда не испытывал раньше. То, чем я являюсь, находится за пределами жизни и смерти. Я мог сказать лишь одно: «Я дома, я дома, я дома».

– Потрясающе. Это благословение. Расскажи еще.

Я знала, что у Рам Дасса есть множество поучительных историй.

– В 1962 году мы с Тимом Лири остановились в отеле «Ка-



талины» в Сиуатанехо, в Мексике. Там мы создали, как выразился Тим, «психоделический летний лагерь и проблеск утопии – сообщество пионеров, которые шесть недель разрабатывали современные версии традиционных техник философского исследования и личностного роста»<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup> Timothy Leary, *Flashbacks* (New York: Tarcher/Penguin, 1997), 141.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.