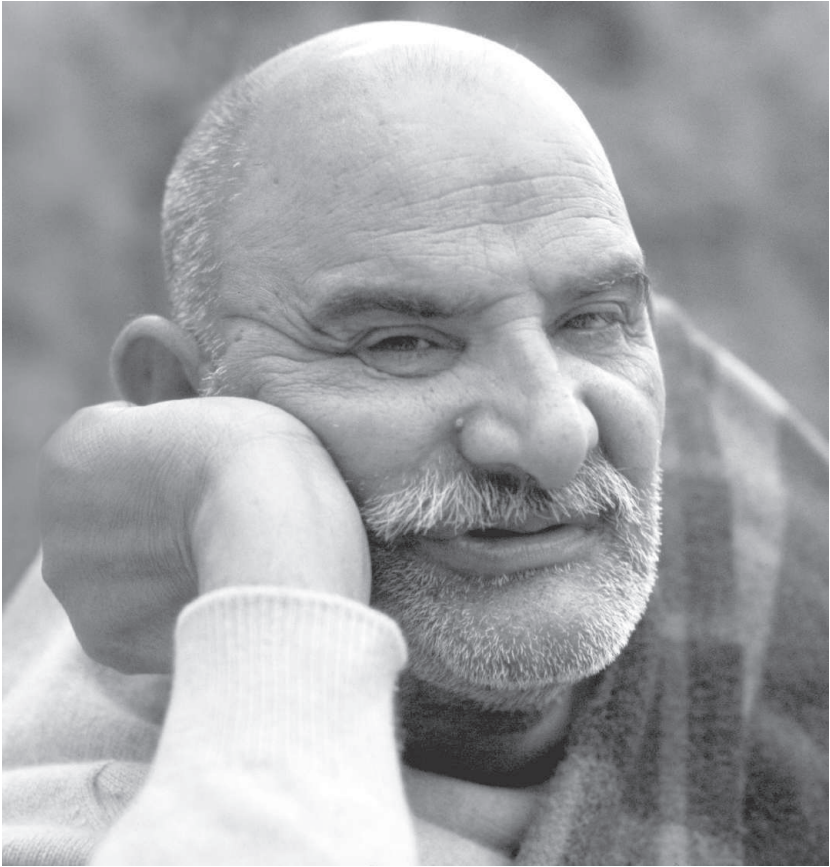


Посвящается  
**НИМ КАРОЛИ БАБЕ,**  
океану любви

и  
**БОКАРЕ ЛЕЖАНДР,**  
которая любила разгадывать  
великие загадки  
и умерла, как только мы  
закончили эту книгу




Любовь сильнее смерти.

НИМ КАРОЛИ БАБА



## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие <i>Рам Дасса</i>	11
Введение <i>Мирабай Буш</i>	13
Жизнь, смерть и духовная практика	27
Прибытие	29
Погружение	31
Болезненная правда	33
Memento mori	36
Окно возможностей	40
Приближаясь к страху	43
Дух-скиталец	45
Дыхание жизни	49
Как зарождается страх	50
Нет разделения	53
Океан любви	57
Разрушая смерть	58
В полной безопасности	60
Найти друг друга	63



Здесь и сейчас	71
Голые кости	72
Страдание как благодать	74
Душа не умирает	79
Перепишем инструкции для жизни	81
Противоядие от страха — это любовь	87
Смерть дышит в затылок	90
В объятиях Мауи	93
От эго к душе	96
Эго: кто выполняет практику	101
Сдаваясь Единству	106
Стареть как дерево	108
Говори, память	112
Смерть — это мгновение	115
<b>Любите всех</b>	<b>123</b>
Это всё о любви	124
Любовь сильнее смерти	127
Потерять себя в любви	132
Любовь исцеляет	135

Соединены любовью 141

Купаться в любви 143

Умереть без сожалений 147

Рам Дасс вспоминает смерть любимых людей 149

Олдос Хаксли 150

Махараджи 151

Тимоти Лири 155

Мой отец Джордж Альперт 159

Моя мачеха Филлис Эрси Альперт 161

Джин Эманс 163

Джинни Пфайффер 165

Доктор Говиндаша Венкатасвами 167

Переправа 169

Умение прощать 170


На грани тайны 173

Быть с умирающим 177

Внимание к умирающему 178

Вместе как души 180

Любящая скала 184

- 
- Как быть любящей скалой для умирающего 192
- Последний лист на дереве 194
- Скорбь 195
- Глубокая печаль утраты 197
- Целебная сила любви 201
- От траура к памяти 214
- Они — часть меня 219
- Благословение на путешествие 222
- Твоя собственная смерть. Последняя садхана 225
- Далеко ушедший 227
- Священное пространство 229
- Священный звук 232
- Боль, лечение и сознание 233
- Последние пожелания 236
- Отказ от привязанности 239
- Последние слова 244
- Без предупреждения 246
- Последний момент 247
- Подготовка 250



После смерти	253
Перед смертью отпусти все	254
Домой	259
Обитель души	260
Приближение	265
Эпилог	269
Практики для осознанной жизни, помощи умирающим и собственной смерти	271
Практика осознанной жизни и любящего сердца	273
Практика помощи умирающим	290
Практики для собственной смерти	292
Отзывы о книге «Провожая друг друга домой»	294
Рекомендуемые источники	304
Благодарности	312
Примечания	314
Об авторах	316

# Предисловие

РАМ ДАССА

**С**мерть — 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

**Э**то 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.

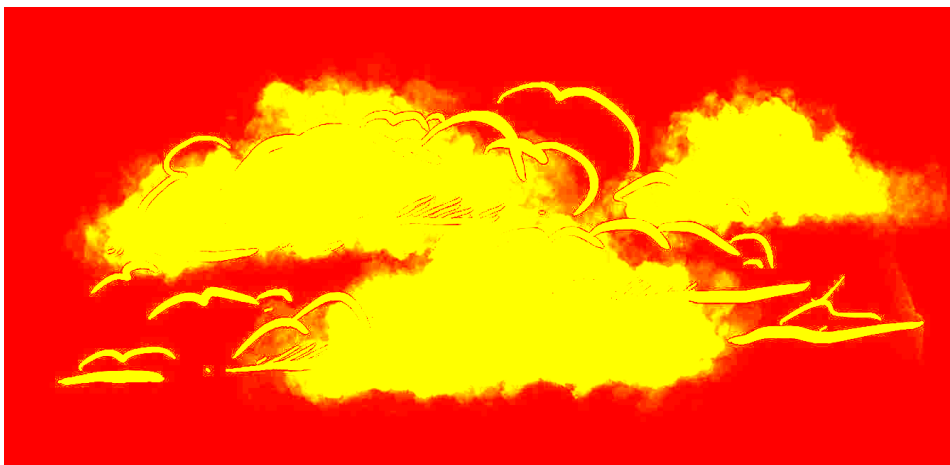
В предисловии Рам Дасс упомянул о том, что двадцать лет назад он перенес сильный инсульт. Афазия придала его высказываниям краткость — духовные учения стали звучать как хайку. Однажды он описал ту часть своего мозга, которая была поражена ударом, как гардероб: место, где понятия облакаются в слова. Теперь, 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. Сосредоточьтесь 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 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, дверями 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».*