

Залиши надію туди йдущий

Савчин О.М.

Забуття

На Землі живуть мільярди людей , і абсолютно всім цим мільярдам судиться померти , немов за графіком , протягом одного людського життя . Але про загальну смертність , яка забирає щорічно більше 50 мільйонів життів , у повний голос майже ніколи не говориться ... [1]

Не мине й півстоліття , як чисельність живучих і вмираючих подвоїться. Важко собі уявити , як ми тоді зможемо замовчувати , що процес вмирання переживають так багато людей. Ми будемо змушені відмовитися від уявлення про смерть як про катастрофу , як про подію мерзенну , небажану чи навіть дивну. Все народжується і приходиться на зміну вмираючому , одна жива клітина змінює іншу ».

Чому ми живемо в суспільстві , в якому прийнято заперечувати смерть? Можливо , саме тому багато , вмираючи[, відчувають замішання і провину. Як і про секс , про смерть прийнято говорити пошепки за зачиненими дверима. Ми відчуваємо себе винними в тому , що не можемо далі жити і змушені померти. Хоча у смерті відбивається весь спосіб всього нашого життя .

Ми живемо у так званому « матеріалістичному суспільстві » , в якому технологія дозволяє купувати речі і практично не докладати зусиль для виживання , а значимість людини визначається її багатством , можливо тому ми більш схильні до того , щоб ототожнювати себе з тілом. Наше суспільство щорічно витрачає мільярди доларів на косметику , перуки , пояски , фарбу для волосся і видалення зморшок , не даючи нам можливості винести урок з старіння тіла. Більше того , живучи в світі , в якому одним з найбільших бід є голод , американці витрачають щорічно більше ніж чотириста мільйонів доларів тільки на те , щоб позбутися зайвої ваги.

Спостерігаючи за старінням тіла , за віковими змінами в метаболізмі , бачачи черевце у людей середніх років , помічаючи зниження енергійності , сивину на скронях , ослаблення м'язового тонусу , випадання волосся , - як ми можемо заперечувати неминучість розставання з тілом ? Переживаючи втрату близьких , бачачи , що все відоме нам постійно змінюється , що ми представляємо собою матеріал , з якого утворюється історія людства , - як ми можемо забувати про смерть ?

Як часто , наприклад , нас вчать споглядати біль і страждання , які виникають при звичайній застуді , щоб підготувати себе до смерті , допомагаючи подолати прихильність до життя? Постійно домагаючись особистого задоволення , ми звикаємо вважати себе щасливчиками або невдахами , не розуміючи повною мірою вчення скороминущості .

Ми рідко сприймаємо хворобу для дослідження свого зв'язку з життям або вивчення свого страху смерті. Хворобу прийнято вважати невдачею. Нашим ідеалом є міцне здоров'я і бадьорість у душі реклами « спорт-життя » . Ми думаємо , що у нас все о'кей , тільки коли ми здорові. Але хіба можна , обмежуючи себе поданням про бажане , навчитися бути відкритим до неприпустимого ? Як нам дозволити собі відкрито і сміливо прийти до невідомого , не ущемляючи при цьому повноти життя ?

Навіть небіжчикам ми рум'яне обличчя . Навіть опинившись при смерті , ми заперечуємо свою тлінність ... Проте визнання скороминущості містить в собі ключ до самого життя. Зіткнення зі смертю дозволяє нам глибоко усвідомити життя , яку , як нам здається , ми втратимо разом з тілом. Але в чому істина цієї присутності , що переживається нами , цієї вічності буття , яка , здається нам , не має ні початку , ні кінця ? Ми віримо , що померемо , тільки тоді , коли віримо , що народилися. Ми не довіряємо своєму почуттю нескінченності , безмежжю всередині.

Ми страждаємо , бо прив'язані до уявлення про те , якими є речі і якими вони могли б бути.

Печаль частина нашого повсякденного існування . Однак ми рідко дозволяємо собі переживати душевне страждання , яке один мудрець назвав« глибинним плачем , скорботою про все те , що ми залишили позаду».

Коли ми думаємо про смерть , ми уявляємо себе в оточенні люблячих друзів , у кімнаті , в якій панує спокій і безтурботність , що приходить , коли всі справи закінчені і говорити більше нічого, коли наші очі лучатся любов'ю і великою мудрістю , розумінням швидкоплинності життя . Ми відкидається на подушку , випускаємо останній подих , який нагадує мимовільне вигук «Ах! » , І повільно розчиняємося в нескінченному світі.

Але що , якщо в ту саму мить , коли ви готові з вигуком «Ах! » Покинути тіло , ваша дружина або чоловік признаються вам в тому , що мали любовний роман з вашим кращим другом або подругою ? Або якщо ваш розсерджений син увірветься в кімнату зі словами: «Ну ти нікчема ! Коли ти припиниш грати в свої жалюгідні гри? » Чи закриється в цей момент , з гуркотом кам'яної двері , ваше серце , чи закрутиться ваш розум в сум'ятті і сумніві , чи потрібно буде вам говорити щось на своє виправдання ? Або ж ви з болем вислухаєте це і промовчите ?

Як ми можемо померти цілісно , якщо прожили фрагментарне життя? Якщо ми прожили життя переважно із заповітною ідеєю про себе , як ми можемо померти , прийнявши велику таємницю у своє широко відкрите серце ? Де ми знайдемо собі притулок ? Де візьметься у нас впевненість досконало цієї миті, коли ми так часто цуралися того , що нас лякало ?

Щоб зрозуміти , як ми далекі від усвідомленого помирання , достатньо звернути увагу на те , як недосконало ми себе відчуваємо , як ми боїмося життя. Може здатися , що ми все ще до кінця не народилися , - така велика дециця нас пригнічена і прихована в глибині. Так багато в нас відкладено до кращих часів. Так мало уваги ми приділили вивченню того , що в житті викликає у нас страх . Так часто наші дослідження себе припиняються з огляду на « погану погоду » - тому що йти глибше заважали різні обставини , які приносили страждання.

Неусвідомлене

Ми говоримо про цілісне вмирання , але в той же час бачимо , що всередині нас перебуває те , що ніколи не з'являлося при світлі дня. Ми бачимо , як багато в нас неусвідомленого , як багато в нас ще не народжене , скільки небезпек таїть для нас життя . Здається , ми ніколи не торкалися першооснов буття. Ніколи не відчували себе у справжньому впевнено , ніколи не стояли в ньому на двох ногах. Ми завжди переминається з ноги на ногу , очікуємо наступного миті.

Коли ми починаємо вивчати свій страх смерті , ми бачимо в ньому страх перед тим , щоб відпустити мить , - страх , з яким ми ніяк не можемо впоратися. У ньому присутній острах скороминущості , невідомого і вічно мінливого наступного миті життя.

Щоб сповна народитися , стати цілісними , ми повинні перестати відкладати життя . У тій мірі , в якій ми відкладаємо життя , ми відкладаємо смерть. Ми огульно заперечуємо смерть , а з нею - і життя .

Наближаючись до кінця свого життя , ми дивимося на своє минуле і запитуємо себе , як можна цілісно померти , якщо ми прожили таке фрагментарне життя . Ми запитуємо себе , хто , за всіма нашими думками про себе , насправді є той , хто вмирає.

Створюється враження , що ми стали збитковою подобою свого початкового вигляду . Наш світ нагадує розбите дзеркало , а переживання - численні відображення в осколках цього дзеркала . Тому замість єдиної цілісної реальності ми бачимо неузгоджені фрагменти того , що є, і того , що ми уявляємо . Дивлячись на цю збиткову реальність , ми з досадою виявляємо , що окремі її аспекти не такі , якими б ми хотіли їх бачити. «Я не хочу , щоб люди бачили моє жадання , адже воно не повинно бути таким сильним , як у мене. Я не повинен бути таким . Ніхто від цього не божеволіє так , як я » . І цей шматочок переживань також усувається. Ви помічаєте свою жадібність і корисливість , свої сексуальні фантазії , бажання бути кращим і постійну стурбованість чим-небудь . І тоді ви починаєте всіма силами

позбавлятися від цих переживань. Адже вони являють собою неприпустимі аспекти тієї істоти, якою ви себе вважаєте. Бо ж думаємо, що у нас є що втрачати, і підтвердженням цьому почуттю служить психологічний захист, що відокремлює нас від життя і залишає нам фрагментовану реальність, за допомогою якої ми намагаємося проявляти природність. Однак, коли ми відділяємо себе від істини, життя стає заплутаною павутиною. І ми дивуємося тому, що людина може цілісно жити або вмирати, приймаючи все, що приходить йому на розум. Адже ми бачимо, що якщо ми не бажаємо стикатися з якимись своїми проявами, наші серця закриваються щоразу, коли ці прояви дають про себе знати. Ми дивуємося тому, як людина може відкрити серце, коли переживання неприємні для неї, коли вона бачить свою егоїстичність, страх, сумнів, провину? Якщо занепокоєння є основним станом свідомості, чи може вона залишатися відкритою поточній миті?

Страх

Або ж я повинен тікати від нього? Ми виявляємо так мало поблажливості до самих себе. Ми запечатуємо своє серце і відчуваємо себе самотніми у ворожому світі. Ми рідко відмовляємося від своїх суджень, щоб знайти в собі місце для самих себе. Як ми можемо бути настільки безсердечними по відношенню до того, хто, як ми відчуваємо, страждає у нас в серці? Якщо без жалю до самих себе ми повністю приймемо свої страждання, нам важко буде втриматися від співчуття і турбот про наш власний добробут. Сама необхідність постійного догляду від того, що є, необхідність бути кимось іншим, перетворює наше життя на пекло, в постійний опір. Таким чином, більшу частину свого життя ми проводимо в пеклі.

Коли ми стикаємося з реальністю, яка не задовольняє нашим поданням про стан речей, у нас починається паніка. Ми шукаємо місце, щоб сховатися. Часто я бачу, як люди, вмираючи, все ще намагаються ховатися. Я підозрюю, що багато хто помер, так і не розкрившись. Такі люди ставилися до життя і смерті так, ніби це щось зовнішнє по відношенню до них. Подібно до цього, вони пов'язують гнів, страх і інші емоції з навколишнім світом, припускаючи, що всі неприємності приходять до них ззовні, а самі вони стають жертвами своїх почуттів і думок, а не простором, в якому мають місце ці прояви розуму. Ціною втрати реальності ми купуємо безпеку перебування в клітці. І неважливо, наскільки вона тісна. І неважливо, скільки страждань нам заподіює відрив від життя.

Наш страх смерті прямо пропорційний страху життя. Думаючи про вмирання, ми уявляємо собі втрату того, що називається «я». Ми бажаємо всіма силами захистити свою особистість, хоча, за вирахуванням постійно мінливій ідеї, у нас майже немає доказів реальності «я». Ми боїмося, що в смерті втратимо своє «я», здатність бути «собою». І ми помічаємо, що чим сильніше наше уявлення про «я», тим глибше наше відмежування від життя і тим сильніше страх смерті. Чим більше ми намагаємося захищати це подання, тим менше ми переживаємо те, що лежить за його межами. Чим більше сил ми вкладаємо в захист свого «я», тим більше у нас того, що ми боїмося втратити, і тим менше ми відкриті для глибинного сприйняття того, що вмирає, і того, що реально існує. Чим більше ми ховаємося, вичікуємо, відкладаємо життя, тим більше ми боїмося смерті.

Захищаючи своє дорогоцінне «я», ми відштовхуємо від себе життя і дивуємося його безглузді.

Розум

Ми думаємо, що є своїми думками. Ми називаємо свої думки «собою». Відпускаючи свої думки, ми виходимо за свої межі, за межі того, що ми, як нам здається, представляємо собою. За межами неспокійного руху розуму знаходиться безтурботність буття, безтурботність, яка не має імені, звання, яка не потребує захисту. Це природна свідомість. Зосереджуючи увагу на відчуттях серцевого центру, ми помічаємо кожен прояв розумового

напруження , кожен миттєвий застій , який ми приймаємо за наявність «себе» . Розумове напруження , думки і почуття - все це нагадує тінь , падаючу на серце. Кожен раз, коли розум фокусує на собі нашу увагу , він нагадує нам про необхідність легко відпустити те , що послаблює нашу зв'язок з нашою глибинної природою. Потім кожний стан свідомості , що здавався до цього загрозливим і приймається нами за ворога , стає нашим союзником. Кожен рух серця нагадує нам про необхідність перейти на більш глибокий рівень буття. Тоді розум стає наповненим самим собою , а його щільність - настільки очевидною , що він змушує нас відкритися назустріч цій свободі , яка світиться в серце. Тоді , чим важче емоція , ніж вона більш егоїстична і хвилююча , тим більше цей стан стає для нас уроком , який вчить нас , що ми не є цим болючим згустком (болючим , тому що ми боїмося його і опираємося йому , згустком , тому що це стан перешкоджає вільному течією феноменів) , що ми, швидше , нагадуємо світло , сяючий всередині. Навіть найтонший лист фольги , якщо його тримати перед очима , затулить від вас світло і тепло величезного сонця.

У суфійській традиції є вислів: « Долай будь-яку гіркоту на своєму шляху , тому що ти ще не можеш винести великого страждання навколишнього світу. Подібно матері світу , яка носить страждання у своєму серці , кожен з нас є частиною її серця і тому наділений якоюсь мірою космічним стражданням. Ви причетні до тотальності цього страждання . Ви покликані зустріти це страждання з радістю , а не з жалем до себе . Ось секрет цього : запропонуйте своє серце в якості посудини, в якому космічне страждання перетвориться в радість ».

Ми придушили таку велику частину свого життя , ми тримаємо її так глибоко всередині себе , що коли ми починаємо відпускати , ми помічаємо , як сильно наші очікування , уявлення та упередження обмежують наші переживання. Коли самозахист розуму стає неефективним , ми починаємо бачити , що все пригнічене нами знову повертається до тям. Всі старі зачіпки знову з'являються у свідомості .

Істина

Однак наше ставлення до них змінилося. Ми не намагаємося більше зробити з цього вічно мінливого потоку переживань « щось варте ». Замість цього ми намагаємося дослідити істину. У ході цього дослідження жоден стан свідомості не можна віддати перевагу іншим. Важлива тут тільки ясність бачення . Значення має не те , що ми бачимо , а те, наскільки ясно ми це бачимо. Потім ми доходимо до дослідження того , що є істина , хто я насправді , що я називаю своїм « я » , хто вмирає. Чи є "я" цими думками? Чи є "я" цим розумом ? Чи є "я" цим тілом ?

Чим більше ми дозволяємо своєму розуму існувати в ясності і співчутті , тим менше у нас прагнення називати кожную швидкоплинну мить « собою». Тим менше ми втрачаємо себе в ототожненні з поверхневими «Я є це чи те». Тим більше ми переживаємо свідомість як таке, не залучаючись до його прояви і не прив'язуючись відчайдушно до його радощів . Ми переживаємо всього лише просторову безтурботність буття , не потребує в тому , щоб визначати , хто переживає буття , або , точніше , що є це буття . Хоча розум може винайти десятки визначень і розмежування , саме переживання нескінченно . При цьому ми бачимо , що і маленький розум плаває в цьому безмежжі .

Гнів , страх і докори сумління

В один прекрасний день настає мить , коли ви виходите з себе , але тут же усвідомлюєте і приймаєте свій гнів. Тоді ви відкриваєтеся гніву для дослідження: «Що значить бути сердитим ? Що відчуває при цьому тіло ? Що робить при цьому розум? » Знову сівши в крісло і закрити очі , ми починаємо рухатися у бік того , що закриває серце , замість того щоб віддалятися від нього і дозволяти йому механічно перешкоджати нашому більш повному переживанню сьогодення. Вивчаючи гнів , страх , сумнів чи свідомість своєї провини , ми починаємо бачити в безособистісному того , що раніше нам здавалося безсумнівним «я». Ми

бачимо , що в розумі є ще один розум . Гнів , страх і докори сумління - всі ці стани володіють власної особистістю , власною енергією . І ми помічаємо , що не " я » бажає заподіяти шкоду іншим , а стан свідомості , іменованій злістю , за своєю природою агресивний і тому нерідко бажає принизити і навіть знищити свій об'єкт . Затамувавши подих , ми стежимо за вигаданими розмовами і дискусіями в розумі , за поєдинками тіней , з якими раніше ми ототожнювалися . Так ми починаємо потроху позбуватися від страждань .

Поступово ми перестаємо прив'язуватися до станів свідомості , які затуляють від нас мудрість серця . У відносинах між людьми знову з'являються любов і довіра . Все, що раніше змушувало нас замикатися в розумі , - наші сумніви , побоювання і претензії , які, мов сторожові пси , попереджали нас про небезпеку , - стають для нас нагадуванням про нестерпність життя без любові , сприяють відкриттю для себе життя , а не видалення від нього . Ми бачимо , як наш страх перед неконтрольованими проявами розуму і ототожнення себе з ними робить наше життя дріб'язковим . Ми починаємо потроху відпускати все, що виникає у свідомості . Ми просто припиняємо міркувати і дозволяємо розуму бути відкритим , починаємо бачити нескінченний процес виникнення і розчинення розуму . Визнаючи мінливість кожної своєї думки , кожного свого почуття , кожної миті життя , ми приходимо до бачення , що немає нічого , до чого можна було б прив'язатися і щоб щастя при цьому ніколи не закінчувалося . Немає місця , куди б ми могли стати і сказати: « Ось хто я такий» .

Вічність

Все навколо - постійно мінливе в часі , в якому в кожному мить народжується і помирає той, ким ми себе вважаємо . Все, що ми могли б назвати буттям , здається скороминущим і за своєю суттю позбавленим незмінних якостей . У ньому немає особистості , в ньому є один тільки скороминучий процес . Той , ким ми себе вважаємо , являє собою всього лише хмару в небі . А усвідомлення , яке осяває цей процес , бачиться просто як світло . Ми потроху відходимо від ототожнення з розумом як з «я» і стаємо чистим світлом усвідомлення , неізнанності буття .

Тіло вмирає , а розум постійно змінюється . Однак якимось незрозумілим чином за всім цим відчувається присутність того , що називають безсмертям , вічністю , таким, яке воно є . Сповна народитися означає доторкнутися до цього безсмертя . Пережити , хоча б на мить , просторовість , яка простягається за межами народження і смерті . Увійти в таємничий і парадоксальний світ без зброї , а тільки з любов'ю і усвідомленням .

Бог

Слід зазначити , що слово «Бог» різні люди можуть використовувати по- різному . Я використовую слово «Бог» за відсутністю кращого слова для позначення всієї цілісності життя , основоположною реальністю . Природа , Дао , Дхарма або просто істина - всі ці слова в рівній мірі могли б використовуватися з цією метою , але жодне з них не висловлює невимовного . Для багатьох « Ісус » - це не історична особистість , а слово , яке описує якість досконалої душі , а « Будда » - не принц стародавньої Індії , а позначення кришталеву чистої свідомості .

Іноді я чую , як люди кажуть: «Не турбуйся ! Коли прийде час , я виконаю всі необхідні молитви . Однак , коли прийде час , у вас може вже не бути енергії , яка є у вас зараз . Можливо , вам буде важко зосередитися . Страх може скувати серце . Ви навіть не уявляєте, як сильно може заважати нестерпний біль і страх смерті .

Не дай Боже, вам помирати в сильних стражданнях , як ви зможете підготуватися до того , щоб залишити свій розум легким і відкритим ? Або бути з усім , що пропонує вам мить ? Що ви зможете зробити , щоб зберегти спокійний настрій , щоб не позбавити себе цієї дорогоцінної можливості , щоб не відгородитися яким-небудь уявленням або ідеєю про те, що відбувається ? Щоб відкритися для переживання такої, живої істини , наступного

невідомого миті ?

Підготовка

Ваш банківський рахунок і бездоганна репутація не готують вас до смерті , так само як не допоможе вам у цьому ваш модний гардероб і ваша кмітливність. Що ви робите в житті , щоб бути готовим до смерті ?

Все, що готує до смерті , сприяє поліпшенню якості життя. Близькість до Бога у Ганді , пісня смерті у індіанців , хасидська відкритість невідомому - все це допомагає жити більш багатим , більш радісним життям.

Беручи до уваги , що у нас є стільки можливостей відкритися для несподіваного і небажаного , може здатися дивним , що ми настільки невідготовлені до смерті. Кожен раз, коли ми відчуваємо себе погано , кожен раз, коли ми хворіємо на грип , коли дають про себе знати камені в нирках або біль у попереку , ми отримуємо ще один доказ того , що рано чи пізно якийсь біль або хвороба почнеться і не скінчиться доти , поки ми не покинемо тіло. Ми можемо використовувати кожен таку ситуацію як прекрасну можливість для практикування пісні смерті або для практики близькості до Бога , як це робив Ганді. Нам знову і знову нагадують про те , наскільки нестійкий процес ми собою представляємо . У нас постійно з'являються можливості практикувати відпускання цієї застійності , налаштуватися на триваючий процес і відчувати просторовість , в якій все має місце.

Навіщо чекати до тих пір , поки біль стане настільки нестерпним , що ми не зможемо як слід зосередитися ? Чому б не використати кожен мить хвороби , кожен застуду , кожен травму як нагадування , що потрібно відпустити себе , відкритися буттю ?

Грань

Коли приходить час страждання або хвороб , я бачу , що у мене є можливість відкритися , не триматися ні за що і не прагнути ні до чого , не протидіяти , чи не посилювати небажані впливи . Коли я віддамся хвороби як вчителю , у мене немає більше необхідності ототожнювати себе зі « стражданням » , з « жертвою обставин ». Залишається тільки те , що є. І коли я дамся пізнати , я бачу , як це може бути прекрасним приготуванням до того , що може послідувати далі , кроком до подальшого відпускання . Це показує мені , як я прив'язаний до свого подання , що життя якимось чином повинне продовжуватися. Тоді звичайна хвороба або випадкове потрапляння молотком по пальцю стають приготуванням до неможливого , до вмирання , до життя в кожен наступну невідому мить.

Найчастіше саме страждання , а не радість змушують людей почати відкриватися для свого життя. Страждання часто позначають межі території уявного «я» , « безпечне місце » іміджу , поза яким ми відчуваємо себе незатишно , тому що ніщо тут не піддається нашому контролю . Це наша грань , наш опір життя, місце , в якому розум шукає укриття. Наша грань - це фундамент , до якого крениться решітка нашої клітини. Гра на межі означає готовність вийти у невідоме. Ця гра дає можливість потрапити туди , де можливий справжній зростання . Коли ви наближаєтеся до своєї межі , ви наближаєтеся до істини. Коли ви починаєте грати на ній , ви опиняєтеся за межами безпечної території . Страх свідчить про близькість істини , і ми долаємо опір і починаємо з'ясовувати , що тут реально і хто насправді прагне до помилкової безпеки. Ми бачимо , що наше страждання виникає , коли ми відвертаємося від невідомого і повертаємося до уявного . Саме граючи на цій межі , ми виходимо за межі страху смерті і за межі ідеї про те , що «хтось » вмирає. Саме тут ми входимо в повноту буття , в безсмертя .

Якщо ви щоранку будете деякий час сидіти в спокійному настрої , ви почнете бачити свою грань. Ви побачите місце , яке раз у раз починає бурчати і коментувати все, що з'являється у свідомості . Якщо ви уважно подивитесь за своїми відносинами з дружиною або чоловіком , з дітьми , начальником або батьками , ви обов'язково почнете бачити цю грань. Саме

прихильність до неї затуляє від нас смерть , робить її занадто реальною і важливою , а не просто ще одним виходом у невідоме.

Я повинен

Уявіть собі , що настав час, коли хвороба призвела до того , що у вас немає більше енергії для того , щоб жити так , як ви звикли це робити. Щоб задовольняти своєму уявленню про себе. Щоб підтверджувати дієвість свого уявного «я» , яке ви продовжуєте вдосконалювати , як свої захисні обладунки . Уявіть собі , що вашої енергії недостатньо , щоб підтримувати ілюзію своєї солідності і особистості. Що станеться , коли ви не зможете більше займати посаду , яка приносила гроші у ваш будинок і допомагала вам підтримувати імідж турботливого годувальника сім'ї ? Що станеться , коли ви більше не зможете вважати себе незамінним членом суспільства? Коли ви не зможете підтримувати свій образ учителя , водопровідника , поета або батька ? Що трапиться , коли ви не зможете більше очолювати сім'ю або колектив ?

Уявіть собі , що ваше тіло розпадається , а енергія убуває так , що вам все важче підтримувати своє ілюзорне «я». Уявіть собі біль опору і слів : «Ні , я ж повинен ще зустріти стількох прекрасних жінок ! » , Або «Ні , я атлет , і мені ще потрібно багато бігати ! » , Або «Я не можу хворіти , я повинен подбати сьогодні про дітей ; я збиралася сходити з ними в парк , але бачу , що не можу » , або« Я повинен бути на ногах ; я допомагаю іншим; люди чекають від мене: я повинен встати ; я повинен бути там ».

І ось ви лежите в ліжку , ваша нова машина припаркована на дорозі перед вашим вікном , і ви бачите , що , можливо , вам ніколи більше не судилося їздити на ній , хоча ви нею так пишалися ! Ваші улюблені туфлі лежать у шафі , і ви знаєте , що , можливо , ніколи більше не взуєте їх. Ваші діти грають у сусідній кімнаті , але ви занадто слабкі , щоб встати і приєднатися до них. Ваш чоловік або дружина готують на кухні їжу для дітей і окремо для вас , а потім йому або їй доведеться годувати вас з ложки , тому що ви дуже слабкі і не можете їсти самі. Ваша травна система тепер не справляється з їжею , яку ви так любили в минулому. Ви хотіли б піднятися на ноги і допомагати по господарству , як звичайно , але ви не можете. Більше того , ви думаєте , що не мине й півроку , як ваш чоловік або дружина будуть займатися любов'ю з іншою людиною , а за вашими дітьми будуть доглядати люди , яких ні ви , ні вони не знають. Ви дивитеся на свою відкриту білизняню шафу і бачите там одяг , який вам так подобався , і знаєте , що більше ніколи його не одягнете , тоді як скоро , можливо , ваш одяг буде носити хтось інший. І ви запитуєте себе: «Хто був тим солідною чоловіком , який купив це все? » Адже відтепер це вже не ви. У вас тепер немає ніякої можливості купувати собі одяг , піклуватися про своє тіло , яке , можливо , вже втратило двадцять , тридцять чи навіть п'ятдесят відсотків своєї ваги. Хто був той , хто ходив по магазинах і купував цей одяг ?

Чи відчуваєте ви , як ваш опір , ваше бажання , щоб все якось змінилося , може відрізати вас від всього на світі? «О, це жахливо , це нестерпно ! Я повинен набирати вагу ; я повинен скоро знову ходити на танці ; я повинен бути дбайливим батьком ; я повинен бути гарним працівником . Я повинен бути тим , ким я так довго намагався стати , - тим , хто знає , навіщо мені все це потрібно! »

Однак ця модель вам більше не знадобиться. Які страждання заподіюють нам наші моделі , коли ми більше не в змозі підтримувати їх уявну реальність! Ми запитуємо себе : «Хто я ? Хто лежить зараз в цьому ліжку ? Хто вмирає ? Хто жив весь цей час ? »

Уявіть собі , що внаслідок хвороби ваш стан настільки погіршився , що ви не можете сходити по великому , і тому вам роблять клізму , а потім під вас підставляють судно. Але й після цього ваш кишечник працює так погано , що комусь доводиться діставати кал зі свого заднього проходу. Хто ви в цьому випадку? Де той товариський чоловік , який приміряв всі ці маски , займав всі ці пози , робив всі ці жести ? Де він , коли ви лежите на боці , а хтось насилу дістає з кишечника кал ? Хто той , у кого не вистачає сили жувати їжу ? Де та істота ,

яка мала всі соціальні , сексуальні , інтелектуальні та фізичні ознаки ? Ви спостерігаєте за тим , як ваше тіло день від дня слабшає . Ви не можете доглядати за дітьми . Ви не можете займатися любов'ю . Ви не можете заробляти собі на життя . Ви не можете навіть самі піти у ванну . Хто ви зараз ?

Суше пекло

Сум'яття і страждання виникають через нашу прихильність до того , як все було і як , на нашу думку , все має бути . Для цих людей вмирання - суще пекло . Воно віднімає у них все , що здається нам настільки реальним і істотним .

Однак вмирання не обов'язково має бути пеклом . Воно може бути чудовою можливістю для досягнення духовного пробудження . Коли це відбувається , відкривається нова можливість брати участь у житті , проводити дослідження , оскільки якимось чином , хоча ви більше вже не відповідаєте образу , який для себе створили , у вас залишається переконаність , що ваше справжнє єство все ще присутнє . Такі люди виявляють , що хоча їх енергія і пішла на спад , хоча вони , можливо , ніколи не зможуть покинути ліжка і приступити до своєї звичайної роботи або робити все те , що потрібно для підтримки свого іміджу , і хоча вони бачать , як стан їх тіла з кожним днем погіршується , - їх дух і усвідомлення поточної миті стають сильнішими .

Зрештою все те , що вони використовували раніше для того , щоб заявляти про себе світові , розглядається ними як решітка клітини . Вони бачать , що прожили все своє життя у в'язниці своїх моделей і уявлень про те , яке все є , буде і повинно бути , замість того щоб дозволити собі пережити безмежність сущого . Вони більше не знаходяться в полоні у своїх уявлень про світ . Вони бачать , що їх справжнє єство присутнє у кожній миті . У них більше не залишається ілюзій ; ніщо не перешкоджає їх звільненню . Вони бачать , що саме ототожнення усвідомлення з мріями про майбутнє і снами про минуле тримало їх у полоні протягом усього життя , що раніше вони не могли дозволити собі повністю брати участь у перебігу свого життя від миті до миті .

Багато хто говорить , що вони ніколи не були так живі , як під час вмирання . Можливо , це відбувається тому , що після звернення до себе з питанням , що ж насправді реально , їх життя наповнюється сенсом . А коли життя наповнюється сенсом , воно стає трепетною миттю , починається дослідження питання «Хто я ? » . Життєва енергія не використовується для того , щоб обмежити реальність старими моделями . Забобони з минулого життя більше не закривають , вони не відштовхують , не затьмарюють таємницю . Фактично ці люди беруть участь в житті , а не тільки думають про нього . Вони сповна пробудилися до життя , бо не намагаються підігнати життя під свої бажання . Коли вони відмовляються від моделей , щоб відкрити істину лежить під ними , їх життя стає дослідженням істини «Хто вмирає ? » . Їх життя набуває сенсу вивчення того , ким вони завжди себе вважали і чому ніколи не дозволяли в собі проявитися .

Кожен раз , коли ми досліджуємо , коли ми змушуємо себе вийти за межі своїх уподобань , ми починаємо роботу з розумом і відчуваємо великий простір буття . Ми починаємо бачити , що те , що називаємо « собою » , « своїми переживаннями » - « наше » бачення , « наш » слух , « наш » смак , « наші » думки , - це всього лише вічно мінливі хмари , що плывуть в небесах свідомості . І що ми не є жодним з цих феноменів . Всі вони подібні сценам зі старого фільму , який показують в порожньому залі . Показ трапляється сам по собі . Думки мислять самі по собі . І всякий контроль є силовим впливом , а сила закриває серце і змушує нас страждати .

Небеса

Більшість людей проживають свої життя в постійному чергуванні небес і пекла . Отримуючи те , що вони хочуть , вони потрапляють на небеса . Втрачаючи або не одержуючи бажаного ,

вони провалюються в пекло. Пекло - це впертий опір тому , що є. Небеса - це наша любовна відкритість. Пекло - це опір . Небеса - це прийняття .

Небеса - це відкрите серце. Пекло - це напружене черево . Зазвичай ми знаходимося десь посередині між серцем і шлунок. Шлунок перетворює все в собі ; йому здається , що весь світ існує для нього , що це його їжа , отже шлунок - це его . Серце перебуває там , де протилежності сходяться , а всі наші уявлення розчиняються в сум'яття і страждання Єдине , подібне до того як в плавильному тиглі орнаментальні браслети переплавляються і дають чисте золото.

Різниця між небесами і пеклом в тому , що в пеклі розум зайнятий визначенням ; пощастило йому чи не пощастило. Ми вважаємо кожне переживання на терезах наших бажань. Саме по собі життя не є ні пеклом , ні небесами . І те й інше - стан свідомості , його відкритість чи закритість по відношенню до подій.

Рай

Ми вважаємо за краще вузький простір свого ізолюваного «я» , наших старих прихильностей , можливого звільнення з клітки. Ми вважаємо за краще знайоме пекло страждань , які супроводжують вихід у велике невідоме .

Ось історія про чоловіка, який помер і , вийшовши з тіла , опинився в потойбічному світі. Він думає про себе: « Тут так добре , що я , напевно , потрапив у рай». Тут до нього підходить якась промениста істота і веде його за собою в королівський святковий зал , де безліч столів ломляться від найфантастичніших страв. На банкеті його саджають поруч з іншими людьми і пропонують вибрати собі страву за смаком. Коли людина бере вилку , хтось підходить до нього ззаду і прив'язує до його рук тонкі дощечки так , щоб він не міг згинати руки в ліктях. Він намагається наколотити що-небудь на вилку , але бачить , що не може піднести її до рота , бо руки не згинаються . Озирнувшись довкола , він бачить , що люди навколо нього також не можуть згинати руки. Намагаючись покуштувати їжу , всі вони бурчать і стогнуть , бо не можуть дотягнутися виделкою до рота.

Тоді чоловік звернулася до істоти, що привела його сюди , і сказав: « Це , мабуть , пекло. А що ж таке небеса ? » І тоді сяюча істота показало йому прохід в інший великий зал , де теж був накритий святковий стіл. «О, це більше схоже на рай! » - Подумав він. І сівши за обідній стіл , він зібрався вже почати їсти , як хтось ззаду підійшов до нього і знову прив'язав до рук дощечки так , що руки не згиналися в ліктях. Поскаржившись на те , що тут таке ж безвихідне становище , як і в пеклі , він подивився по сторонах і , на свій подив , виявив , що люди за цим столом ведуть себе трохи не так. Замість того щоб намагатися зігнути руки і засунути їжу собі в рот , кожна істота тримало руки прямими і годувала тих , хто сидить поруч з ним. Умови тут були такими ж , але реакція була іншою.

Розглядаючи все з позицій «я» і самозадоволення , ми живемо в пеклі з негнучкими руками , заперечуючи свою єдність з іншими людьми. Визнаючи себе частиною цілого , ми годуємо один одного і тим самим насичуємося самі.

Ми прив'язуємось майже до всіх приємних миттєвостей , перетворюючи швидкоплинний рай в нестерпний пекло. Ми боїмося , що втратимо своє нетривале блаженство , і тому сидимо , зіщулившись , в кутку і намагаємося заперечувати неминуче. Прихильність до нього перетворює наше життя на пекло .

Задоволення

Ми продовжуємо жити , керуючись старими моделями , і очікуємо , що рано чи пізно вони виправдають наші надії.

Це нагадує відому притчу про шаленого суфія Насреддіна , в якій говориться , що одного разу Насреддін повернувся з ринку з великим кошиком гострого червоного перцю. Потім він

сів у своїй кімнаті і почав їсти стручки перцю один за іншим. Увійшов учень і запитав його , навіщо він їсть те , що , очевидно , є гострим червоним перцем. З очей Насреддіна текли сльози , губи у нього розпухли і потріскалися , а мова ледь ворухився в роті.

- Як ви можете їсти цей жахливий перець ? - Запитав учень .

- Ну , я побачив його на ринку , і він мені так сподобався , що я просто не міг пройти повз , - відповів Насреддін .

- Але як ви можете так знущатися над собою? - Дивуючись , запитав учень . - Як ви можете їсти один стручок за іншим?

- Мені весь час здається , - відповів Насреддін , - що ось-ось попадеться солодкий стручок . Наш безперервний пошук задоволення збиває нас з пантелику. Стежка петляє і кружляє , і ми відчуваємо страждання кожного разу , коли вона відводить нас від мети. Ми нагадуємо фантомів , які намагаються схопити світ прозорими , примарними руками. Як голодний дух , наш обумовлений розум жадає задоволення , бажаючи того , що він не може мати і що він не може втримати. Розум знівечений болючим томлінням . Бажання накидається на кожен ласий шматочок , хоча воно і не здатне його проковтнути. Ми щосили намагаємося ще раз вкусити тістечко. Коли бажання велике і немає задоволення , ми думаємо , що потрапили в пекло. Пекло - це наша нездатність легко грати з голодним духом минулих страхів і тимчасових розчарувань , нездатність здатися. Тільки коли ми виявляємо себе загнаними в кут і намагаємося уникнути неприємного і відсунути ще далі від вогню наших незадоволених бажань , ми переселяємося в пекло . І ось ми вже там і не знаємо , куди повернутися ; ми знаходимося в безвихідній ситуації , спіймані своїми прив"язаностями і небажанням відмовитися від них. Наше серце стискається від страху і сумніву . Саме тоді , коли страждання стає занадто сильним , коли ми більше не можемо чинити опір , ми починаємо відкриватися своїм становищем . Коли серце зітхнувши відпускає свої страждання , пекло розчиняється перед нашими очима. Томас Мертон сказав про це так : «Людина осягає , що таке справжня молитва і любов , тільки тоді , коли молитися неможливо , і серце перетворилося на камінь». Тільки відпускаючи пекло , ми підносимося на небеса , входимо у світ , який не осяжний нашому розуму .

У Старому Завіті сказано: « Зійду в пекло , і там Ти" (Пс. 138 , 8).

Зневірившись і запитуючи себе : «Що мені тепер робити ? » , Можна отримати відповідь.

Адже ми вперше не скористалися готовим рішенням. Зрештою ми не знаємо. Ми знали так багато і так довго , що простір , в якому може перебувати істина , стає занадто вузьким. У ньому не достатньо місця для нашої справжньої природи . Саме в розумі , який говорить «Я не знаю » , зникає різниця між небесами і пеклом. Саме в цьому відкритому безумовному дослідженні істини осягається реальність.

Якщо ви можете дивитися в свій розум і тримати своє серце відкритим , справу зроблено. Мова йде не про те , щоб не було гніву або страху , сумніви або збентеження. Просто немає більше перетягування в одну й іншу сторону. Немає більше надбання і втрати . Є просто вихід за межі прихильності , перебування в м'якому усвідомленні , яке зустрічає кожну мить із співчуттям , а не з побоюванням . Зі спокоєм і бесстрастністю , а не з ентузіазмом і жалем , що все могло бути краще .

Ми бачили , наскільки сильно « доброта » може бути обманом у відносинах з іншими. Ми бачили , як вона може бути смертю справжнього спілкування . Більшість людей зайняті пошуком безпеки для себе та інших , який заважає їм бачити живу істину. Адже для багатьох людей істина відіграє другорядну роль. Ми захищаємо себе і тим самим не дозволяємо собі пережити істину своїх почуттів , ми рідко глибоко занурюємося на цей рівень буття. Наша доброта в чому є результатом збентеженим , нездатності спілкуватися з іншими. Це почуття того , що іншим не можна довіряти , і в той же час бажання отримати від них любов . Це все ще продовження своїх справ .

Люди , про яких можна сказати , що у них не залишилося незакінчених справ , - це люди , що живуть прямо зараз , у сьогоденні миті. Майстер дзен Судзукі сказав : «Потрібно проживати своє життя так , щоб воно було подібним до жаркого полум'я , яке не залишає після себе

нічого . Всі згорає , і залишається тільки білий попіл ». Кожна дія здійснюється так повно , що постійно переживається саме буття . Нічого більше робити - залишилось тільки бути .

Прірва

Хорошим прикладом нашої незавершеності є прірва , яка розділяє батьків і дітей. Ми наполегливо прагнемо до того , щоб відкритися іншим тільки тоді , коли вони відкриються нам . Ми говоримо , що здаємось їм тільки в тому випадку , коли вони здадуться нам . Однак вони не хочуть або не можуть цього зробити, і тоді наше збентеження і страждання стає втратою для кожного. Наша нездатність піти їм назустріч тримає нас на відстані багатьох світлових років вдалині.

Багато людей , наприклад , засуджують своїх батьків , відчують, що «вони просто не розуміють» . Вони хочуть , щоб їхні батьки змінилися. Ми стверджуємо , що батьки повинні вести себе по -іншому , що вони повинні розділяти наші уявлення про всесвіт так само , як раніше батьки ляляли нас і вчили нас бути слухняними хлопчиками і дівчатками. Ми перевертаємо столи , проте це все час один і той же стіл , який відділяє нас від них.

Ще підлітком я був трохи хуліганом . Чорна шкіряна куртка , вуличні бійки , покарання. Я був зовсім не схожий на своїх батьків - євреїв , людей середнього достатку . Я підростав і вже кілька разів мав справу з міліцією , і щоразу моя мати з прикрістю хитала головою і казала , коли ж настане той час , коли я виправлюся , а потім додавала : « Дожити б мені до цього дня ! » Тоді мені здавалося , що між мною і батьками пролягає нездоланна прірва .

Але в міру того як час ішов , моє серце трохи привідкрилося , і я почав шукати інших пригод. Одного разу , приїхавши на Батьківщину з Закарпаття , я сидів за столом зі своїм батьком і раптом відчув , що у мене більше немає неприязні до нього , тому що я не намагаюся більше оскаржувати їх систему цінностей і захищати свою . У кожен наступний приїзд до батьків я знаходив у собі все більше простору для того , щоб приймати їх такими , якими вони були . З мого боку , це був не стільки пошук схвалення , скільки відкритість у любові. Я ставав все менше і менше прив'язаний в тому, як я бачив речі. У міру того як йшли роки , я приїжджав до них просто , щоб побути з ними , щоб любити їх. І я бачив , як моє колишнє бажання переспорити їх завжди було вогнем між нами. Воно закривало моє серце , тому що, коли вони зі мною не погоджувалися , я йшов від них ще далі. І тепер, коли їх не стало я все зрозумів.

Страждання

Велика частина наших страждань посилюється тими , хто знаходиться поруч з нами і не бажає , щоб ми страждали. Фактично , багато з тих , хто бажать допомогти нам , але самі бояться болю - лікарі , сестри , близькі та цілителі , - просто нав'язують нам свій опір висловлюваннями на кшталт: «О мій бідний хлопчик ! » Посилювати страждання хворого може навіть вид зморшок навколо очей у його лікаря . Ті , в кому немає місця для їх власного болю , хто знаходить біль у багатьох відношеннях неприпустимою , рідко дозволяють іншим глибоко входити в це переживання і тим самим пом'якшувати опір і прихильність , які лише посилюють страждання. Більшість відноситься до болю як до трагедії. Лише деякі знаходять глибокі дослідження милістю. Як сказав один чоловік , відкрившись та дослідивши свій біль : «Мене поневолила не ве в спині , в голові або кістках , а біль мого життя , від якої я завжди відмежовувався . Спостереження за цим болем в тілі дозволяє мені бачити , як рідко в своєму житті я відкривався фізичним і душевним стражданням ».

Можливо , першою і самою загальною реакцією , яка відділяє нас від болю , є постійне задавання собі питання : «Звідки ця біль взялася? » Ті , хто дозволяють собі постійно задаватися подібними питаннями , породжують сильний опір, який заганяє страждання глибоко всередину . місці. Нелегко відмовитися від цього самозахисту , який так довго вироблявся і використовувався . Але саме безпосереднє переживання болю , яку доставляють

нам ці питання , змушує нас примиритися з собою , відкрити свої серця для переживань. Тоді виникають питання : « До кого приходить ця біль ? Хто хоче від неї позбавитися? ». Втома , яка виникає в результаті конфлікту і опору стражданню , не дає нам повністю присутнім в поточній миті . Вона не дозволяє нам знайти серед усього , що здається неприйнятним , зерно свободи , можливість звільнення від прихильності до розуму і тілу , які ми вважаємо собою. Відсторонюючись від болю , ми ніколи не йдемо глибше , ніколи не запитуємо : «Хто вмирає ? »

Контроль

Ми бачимо , що намагання контролювати біль , яка вважається ворогом , тільки підсилює наші страждання , тільки змушує кулак стискатися ще сильніше. У той же час , якщо ми дозволяємо болю вільно парити в тілі і розумі , ми можемо досягнути її природу і знайти спокій посеред того , що здавалося нам суцям пеклом. Прагнення контролювати народжує страждання. Контроль - це засув , який замикає нас в клітці ототожнення зі своїм стражданням.

Багато з тих , хто деякий час страждав від сильних фізичних болів , кажуть , що під час кожного нападу вони відчують безглуздість всього , що раніше становило для них якусь цінність . Все, про що вони могли думати , виражалось словами: « Коли все це скінчиться? » Життя здавалося хитросплетенням вузлів і ниток на зразок тих , які видно на вивороті вишивки. Все їхнє життя було суетою , розглянутої в контексті цього болю. Але коли вони починали пом'якшуватися і відкриватися своєму стражданню , коли вони починали використовувати його як нагадування про те , що потрібно вийти за межі болю , складалося враження , що вишивку перевернули , і вони нарешті можуть бачити зображення на її лицьовій стороні. Для багатьох біль здається безвихідною ситуацією . Але безвихідних ситуацій не буває . Відкритість і дослідження дають нам більш глибоке розуміння , хто насправді страждає , а також наближають до основоположно просторовості нашої справжньої природи . (Див. Медитацію на болі номер IV).

Але часто біль буває такою сильною , що зосередити увагу на медитації або навіть на простому розмові дуже важко . У такій ситуації багатьом допомагала техніка рахунки видихів. Просто вважайте видихи до десяти , а потім починайте все спочатку. Якщо в якийсь момент ви виявите , що забули , до якого числа дорахували , почніть рахунок з одиниці . Така концентрація на диханні сприяє заспокоєнню розуму і подолання занепокоєння , яке виникає в результаті дискомфорту. (Див. переживання Пола , описані в главі 11 , « Наближення до смерті» .)

Коли біль стає прийнятною , немає більше ворогів. Є тільки дослідження невідомого . Життя знову набуває сенсу .

Мова тут йде про глибоку готовність працювати з тим , що дано , - про повну капітуляцію , яка є не поразкою , а перемогою , яка дозволяє відпустити « переживає » , яка знаходить місце для страждання без « страждаючого » , будь-яку ціну избегаючого страждань. Йдеться про готовність злитися з Єдиним.

Дослідження спротиву стражданню - це дослідження опору життя. Це опір, який завжди присутній , яке забарвлює кожне наше переживання , роблячи його бажаним або небажаним , нагадує напівпрозору завісу , накинуту на кожну мить нашого життя і не дозволяє йому глибоко увійти в наше серце. І ми відкриваємо те, що знаходиться за межами нашого уявлення про себе як про стражденній жертві , як про програв . Прихильність до перевагам та суджень , пристрасть до старих бажанням , породжує навіть більше страждань , ніж біль у кістках. Дослідження болю стає способом повернення до життя.

Біль має властивість відкривати нас любові так , як ми раніше не могли собі уявити. Ми ніколи не буваємо так раними , так беззахисні , як тоді , коли нам боляче.

Коли ми відкриваємося своєму болю , ми починаємо відчувати серця оточуючих людей. Наш опір ситуації , в якій інші змушені надавати нам допомогу , наші бажання контролювати події

виявляються непотрібними . І тоді ми залишаємося відкритими ніжності свого невідання. Ми приходимо в контакт з надзвичайною силою в просторі , з нашою здатністю приймати і виходити за межі . Не з почуття огиди , а з поваги до життя і до його нових чудес , про які ми , можливо , ніколи не підозрювали. Саме ця готовність грати на межі своїх страждань дозволяє нам більше розкритися і глибше проникнути в своє справжнє єство. Опір болю не дає нам явно бачити його . Відкриваючись стражданням , ми відкриваємося всьому . Важливо визнати , що біль буває різного рівня і сили. Іноді буває біль , якому відкритися важко , а можливо , буває і такий біль , якому неможливо відкритися взагалі. Але якщо ми починаємо грати на межі меншою болю , розчарування , страху , непостійності розуму , закривання серця , використовуючи для розкриття легку , невимушену обстановку , це підготує нас до того , що прийде пізніше. Саме повсякденне відкриття малого болю готує нас до прийняття великих страждань . Гра на межі нашого болю повинна відбуватися з великим співчуттям .

Хоча , щоб зосередитися на болю і відкритися йому , потрібна певна наполегливість , ми повинні усвідомлювати , що при цьому в наші переживання нерідко закрадається почуття окремого « я » , опір життя.

Неможливо грати на межі іншого так само , як неможливо виконувати за іншого його душевну роботу.

Межа

Оскільки ми живемо в суспільстві , запрограмованому на втечу від страждань , у суспільстві , яке споживає буквально тонни аспірину щодня , багато хто звик уникати страждань у будь-яку ціну . Коли лікар прописує сильні знеболюючі засоби , більшість з нас приймають їх , не замислюючись над цим.

Не рахуючи більше хворобу прикрою невдачею , вони знаходять у ній вчення , яке , на їх думку , не могло прийти до них ніяким іншим шляхом. Вони віддають належне вибору своїй долі з силою і ясністю , які свідчать про глибину їх осягнення. Щоб відкритися для своєї справжньої природи , істині буття , ми повинні перестати відкладати смерть. Прийняти смерть всередину себе означає вийти за її межі , за межі того , хто , як нам здається , вмирає. Прийти до безмежжя буття , про яку багато хто говорять як про безсмертя . Так ми можемо використовувати смерть для того , щоб виявити всі ті місця , в яких ми ховаємося , місця , в яких ми не довіряємо своєму серцю .

Чи багато хто з нас можуть дозволити собі померти прямо зараз? Всі ми можемо померти , - але чи можемо ми померти повно , просто розширюючись за межі себе , не намагаючись нічого змінити? Не намагаючись зробити свою смерть чимось іншим , не промовляючи історичних останніх слів , не перетворюючи останні хвилини в сцену з фільму про супермена , а просто сказати «Ах! » І піти з тіла , не тримаючись ні за що.

Всі ми знаходимося в процесі пробудження. Ми стаємо повністю народженими , коли можемо в кожному мить померти для страху і ізоляції. Ілюзія відокремленості вмирає , і на її місці залишається наша безсмертна справжня природа .

Як багато є людей , які по дорозі додому бачать світло в люстерко заднього огляду , чують вереск гальм , відчувають удар стали про сталь і в густішій сутінках встигають тільки подумати «О, чорт! ». Як багато людей помирає зі словами « О чорт ! » , А не з ім'ям Бога на вустах. Як багато тих , чия пісня смерті складається з лайки «О чорт! ».

Тибетські буддисти , розуміючи , що кожен момент життя може виявитися останнім , підкреслюють , що смерть можна використовувати як засіб для пробудження . Багато ченців п'ють з чаш , які зроблені з черепів , взятих на місці спалення небіжчиків . Багато хто користується чотками , зробленими з людських кісток , щоб постійно нагадувати собі про смерть. Адже вони розуміють , що в наступну мить можуть бути мертві , і тоді більше не буде слів , що не буде обіцянок завтра стати краще . Життя стає величним , коли ми починаємо

давати собі звіт в тому , що можемо не дожити до вечора цього дня . Наші фантазії , наша переконаність , що ми будемо жити вічно , приводять нас в замішання , коли ми стикаємося зі смертю . У дійсності ж , час , який у нас реально є , - це зараз . Минуле і майбутнє - для нас просто сон . Реальне тільки сьогодні мить . Якщо ми будемо народжуватися кожному мить , ми зможемо пережити життя безпосередньо , а не спати в ньому . Народжуючись кожному мить , ми дозволяємо собі померти для звички розуму коментувати все для його суджень і постійної самозахисту .

У нашому житті не буває миттєвостей , коли ми повністю пильнуємо . Можливо , саме тому ми сприймаємо смерть настільки проблематичною : все своє життя ми спимо і бачимо сни . Для багатьох старість приносить відчуття , що вони молодші від свого тіла . Лише деякі доростають до розототожнення з ним . Багато хто хоче позбутися тіла задовго до того , як воно померло . Розумове уявлення про тіло змінюється повільніше , ніж саме тіло . Тіло перетворюється на попіл , хоча в серці ще палахкотить полум'я . Багато відчують труднощі при ходьбі , хоча все ще носять з собою образи своєї спортивної молодості .

«У мене сіли батарейки » . Тіло більше не сповнене життєвої енергії . М'язи стають в'ялими , шкіра покривається веснянками , повіки звисають . Для тих , хто приймає тіло за себе самого , - це пекло . Але я чую , як інші при цьому говорять , що їх сила перейшла в серце , і що саме в серці вони знаходять тепер щастя . « Це схоже на деревний сік , який на зиму йде в коріння » .

Час

Для багатьох людей світ так швидко змінюється , що вони відчують себе не при справах , непридатними , чужими в суспільстві , в якому раніше грали найактивнішу роль . Щоб убити час , вони подовгу дивляться телепередачі , в яких сповідується « культ молодості » - адже 80 відсотків акторів знаходяться у віці від двадцяти п'яти до сорока років , тоді як тільки 20 відсотків населення живуть у цьому віці . Це нагадує країну , в якій карають за старість . Не дивно , що багато хто відчуває себе жертвами .

В Індії перші двадцять років життя вважаються часом учнівства , дорослішання . Наступні двадцять років люди є домогосподарками своєї сім'ї . Протягом наступних двадцяти років людина удосконалює свою духовну практику , піклується про виховання дітей і про старість батьків . До шістдесяти вважається , що у нього більше не залишилося сімейних і громадських обов'язків , і він може провести залишок своїх днів « саньясіном » , або поневіряються відлюдником . Це час подорожей , спокійного споглядання і відданого оспівування .

У багатьох суспільствах літніх людей поважають за мудрість , яку вони набули в собі за своє довге життя . У нашому ж суспільстві до старості відносяться не з повагою , а з огидою , і тому людям похилого віку потрібно самим навчитися поважати себе , як вони того заслуговують . Тим часом в старості багато хто знаходить сенс життя в служінні : добровільні доглядальниці в лікарнях , відвідування людей у притулках , спілкування з самотніми і хворими , догляд за дітьми , поради постраждалим та їх родичам - скрізь сяє мудрість і співчуття літніх .

Неважливо , скільки людина прожила , двадцять чи сімдесят років , в кінці життя йому здається , що вона тривала одну мить . Минуле безповоротно пішло , але відчуття буття не кінчається . Фактично , якщо ви запитаете того , хто знаходиться при смерті , чи відчуває він себе менш живим , ніж будь-коли раніше , він відповість : « Ні , ні в якому разі ! » Ті , хто простежують життя аж до її джерел в серці , живуть повноцінним життям .

Страх

Ви боїтеся смерті тому , що вірите , що народилися . Але хто той , хто народився ? Хто той , хто вмирає ? Подивіться всередину . Яке було у вас обличчя до народження ? Насправді ви те ,

що не народжується і не вмирає. Відмовтеся від того , ким ви себе вважаєте , і станьте тим , ким ви завжди були .

Ми віримо , що народилися, і тому вважаємо себе цим тілом. Ми очікуємо смерті і вважаємо , що тіло - це все , що у нас є. Але у сні , коли тіло втрачає чутливість , усвідомлення і раніше існує. Сон життя триває за межами тіла.

«Коли я помру , я перестану існувати ». Так говорить « я » нашого розуму , який бачить сон цьому житті. Ми боїмося прокинутися від цього сну , ми боїмося , що розум не зможе більше плести свою фантазію.

У тій мірі , в якій ми ототожнюємося з тілом як зі « мною » або з « моїм » , ми боїмося смерті. Тіло вмирає - в цьому не може бути сумнівів. Розпад тіла стає помітним незабаром після смерті. Але чи розпадається при цьому енергія , яка раніше оживляла тіло ?

Коли « я » називає себе тілом , воно передчуває мінливість. Коли « я » ототожнюється з розумом , воно боїться зникнення. Хоча розглянутий розум постійно здається нам розчиняються і відтворюється . Постійне вмирання і відродження , від миті до миті .

Коли ми думаємо про себе як про тіло або як про розум , ми бентежимося , оскільки бачимо , що ні в розумі , ні в тілі немає нічого постійного . Все скрізь змінюється.

Усвідомлення

Чим би не було усвідомлення , є ще й свідомість , яке повинно виникнути. Коли усвідомлення фокусується на очах , на баченні , коли ми занурені в бачення того , що доступне за допомогою очей , усвідомлення , яке дозволяє сприйняти об'єкт, що не стосується слуху , хоча для слухання є все необхідне : звук і здатність вуха чути . Без усвідомлення , яке пов'язане зі слухом , ні той, хто слухає свідомості. Переживання неможливо , якщо присутнє усвідомлення . Може тому , коли ми говоримо про «я» , ми маємо на увазі саме це усвідомлення ?

Усвідомлення нагадує промінь світла , який без початку і кінця сяє в просторі. Ми помічаємо це світло тільки тоді , коли він відбивається від якогось об'єкта і породжує свідомість . Коли усвідомлення торкається до об'єкту думки , моменту слухання, куштування на смак , бачення , світло від цього об'єкта відображається у сприйнятті подібно до того , як відбите світло сонця дозволяє вночі бачити місяць. Усвідомлення - це світло , за допомогою якого ми бачимо світ . Це Вічність , яка осяває думки і почуття. Чим більше зосереджено усвідомлення , тим яскравіше це світло , тим ясніше ми бачимо. Саме тут ми виявляємо ілюзію нашого ототожнення з свідомістю як «я».

Ми помилково приймаємо ясний світ усвідомлення за тіні , які він залишає у свідомості .

Чисте усвідомлення , чиста присутність не має особистісних характеристик - це першооснова самого буття , тотожна безумовної любові , яка рівною мірою обіймає всі речі. Коли ця першооснова породжує свідомість , виникає вселенське почуття «Я є». Усвідомлення - це світло , за допомогою якого ми бачимо свої переживання. Свідомість народжує почуття присутності , почуття «Я причетний до буття ». Прихильність до об'єктів , ширяє у свідомості , і тотожність з ними народжують маленьке « я » , якому здається , що вміст свідомості - це все , що є. У багатьох духовних практиках слово « неведення » позначає не тупість чи недолік розумності , а скоріше розототожнення з вмістом свідомості як тим , що є.

Ми можемо провести відмінність між усвідомленням та об'єктами усвідомлення. Найчастіше ми приймаємо думки, почуття , відчуття і навіть сама свідомість за « я » , забуваючи при цьому свою справжню природу , яка все це бачить . Ми забуваємо , що ми - це саме світло , і уявляємо собі , що ми - це щільні згустки , які відображають на нас цим світлом.

Усвідомлення стосується відчуття в коліні , і ми говоримо : «Я є це тіло » , замість того щоб побачити , що тіло відбивається в усвідомленні . Навіть те , що ми називаємо тілом , - це просто маса відчуттів , образ нашого розуму . Воно нагадує картинку , побудовану із сполучених точок . Є просто миті відчуттів , миті переживань , які розум з'єднує , окреслює лінією і уявляє непорушною реальністю. Але почуття буття за ним може здаватися

незмінним. Якимось чином буття залишається таким же; це « присутність », яке не залежить від видозмін судини. А в розумі - чи є « я » цієї миті тим же « я », що й рік тому? Стан свідомості змінюються , але усвідомлення , яке їх бачить , залишається незмінним.

На запитання « Хто я? » Відповіді не існує . Ми не можемо знати істину , ми можемо тільки бути нею . Коли ми живемо минулим , коли ми риемося у свідомості , щоб зрозуміти , хто ми такі або що ми таке , істина меркне . Істину не можна відкрити у вмісті свідомості. Відкрити можна тільки ілюзію помилкового ототожнення. Коли ми виходимо з ілюзії , виникає істина. Яке було ваше обличчя до того , як ви народилися? Коли ви вивчаєте почуття присутності , простого буття , створюється у вас враження , що у нього є початок і кінець ? Або ж воно володіє якістю постійної присутності , простого буття , яке повністю незалежно , яке самосуше ?

Ілюзія

Кажуть , що Альберт Ейнштейн говорив : «Людина - це частина цілого , званого " всесвіту " ; це частина , обмежена у просторі та часі . Він переживав себе , свої думки і почуття як щось відокремлюване від всього іншого - як оптичну ілюзію свідомості. Ця ілюзія є для нас своєрідною в'язницею , яка обмежує нас до наших особистих бажань і прихильностей до декількох близьких людям . Наша задача повинна бути в тому , щоб звільнити себе з в'язниці розширенням кола співчуття , яке має поширитися на всіх живих істот і на всю красу природи ».

Однак подолати цю оптичну Ілюзію свідомості нелегко. Коли ми починаємо відпускати тіло і розум , може наступити замішання. «Я ж повинен бути чимось , я ж повинен бути кимось ! » - Повторює розум . Оскільки розум найбільше думає про себе , сумніви і замішання виникають , коли він споглядає можливість вийти за межі своєї уяви і моделей. Розум постійно відтворює своє існування. Відпускаючи наполегливу думку розуму про те , що за його межами нічого немає , ми продовжуємо дослідження і виявляємо , що « Я повинен бути кимось » - це всього лише ще одне непостійне мить нескінченності. Ми розуміємо , що все , що говорить нам наш обумовлений розум , « не повинно бути таким » - які б переконливі свідчення він не пропонував нам на підтвердження справжності своїх тверджень і своїй здатності захистити нас від страхів. Нам важко відпустити безпеку нашої уявного «я» і увійти в незнання чистого буття .

Рівновага

Рівновага розуму і серця відбивається в тілі. Коли серце і розум несинхронні , настає те , що ми називаємо хворобою (disease) , іншими словами , розладів (dis - ease) . Але я вважаю , що це не єдина причина хвороб . Багато святих померли від раку (Рамана Махарши , Судзукі роси , Рамакрішна) . Деякі бачать у хворобах засіб очищення , а один мій знайомий сказав : «Рак - це дар тому , у кого все є» . Можливо , у деяких людей хвороба виникає не внаслідок порушення рівноваги , а як «стирання з дошки » , як закінчення старих справ .

Зціленням ми називаємо феномен відновлення рівноваги в тілі і розумі. Коли ця рівновага відновлено , ми говоримо , що людина зцілюється. Але найчастіше ми керуємося упередженими уявленнями про те , що таке зцілення. Наша прихильність до ідеї здоров'я заважає глибшого розуміння того , що таке хвороба . Найглибше зцілення , здається , виводить нас за межі ототожнення з тим , що викликає і переживає хворобу .

Коли людина прагне насамперед до того , щоб досягнути свою справжню природу , зцілення стає лінзою , яка фокусує потенційні можливості моменту . Але якщо ставка робиться на те , щоб позбутися хвороби , «вилікуватися » , тоді тіло може стати трохи сильнішим , але прихильність , слабкість розуму , яка завжди затьмарювала серце , не зменшиться , не почне розчинятися.

До тих пір поки ми думаємо про зцілення як про протистояння смерті , буде продовжуватися замішання. До тих пір поки ми відокремлюємо життя від смерті , ми відокремлюємо розум від серця , і тому у нас завжди є що захищати , є ким бути , є причина породжувати дисгармонію і хвороби. Коли відношення до зцілення правильно , ставлення до смерті теж правильно . І чим глибше стан відокремленості , стан «когось робити щось » , тим більше прихильність до результатів . Вони так наполегливо прагнуть до зцілення , що не дозволяють йому трапитися. Їх серце закривається у присутності особистої сили , і тоді відновлення гармонії виявляється майже неймовірним. Все, що підкреслює відчуття відокремленості « зцілюється » від решти всесвіту , поглиблює розділеність серця і розуму , посилюючи тим самим страх смерті і дисгармонію , що лежить в основі хвороби.

Любов

Любов - оптимальна умова для зцілення. Цілитель використовує все, що інтуїція підказує йому , але його енергія не може приходити від розуму . Його енергія приходить з відкритості серця. Він відчуває щось більше , ніж стан тіла . Він пішов до джерела , з якого виникає будь-яке зцілення , не намагаючись втрутитися або змінити те , що дозволить зробити наступний досконалий крок. Він не намагається перехитрити всесвіт.

Фактично , багато цілителів так сильно прив'язуються до результату свого впливу , до необхідності допомогти людині , що тим самим обмежують глибину і потенціал зцілення. У тибетській цілительській традиції тих , хто збирався використовувати свої енергії в ім'я інших , на першому етапі навчання цілительству вчили глибоко відкриватися смерті. Протягом перших двох або трьох років своєї практики вони працюють з вмираючими , щоб навчитися не губитися перед обличчям смерті. Їх вчать нічого не виключати з сприйняття досконалості речей. Життя і смерть розглядаються ними як вчинене прояв буття в цей конкретний момент в цей конкретний час . Цілитель працює з процесом буття , а не з його окремими проявами . Справжній цілитель йде до першооснов буття і дозволяє йому проявлятися в ідеальному відповідно до тенденцій , які призвели цього індивіда до навчання, іменованого хворобою.

Ця якість безумовної любові та доступності іншим можна бачити у деяких з тих , хто вижили , пройшовши через нацистські табори смерті. Віктор Франкл говорить про деякі з тих , хто дивом unikнув газової камери , не загинув від тифу , дизентерії , запалення легенів і відчаю , - про рабина , медсестер , лікарів , мирянах і ченців , які допомагали іншим і самі виживали в нелюдських умовах. Розмірковуючи про ті часи , він говорить : «Те , що ми очікували від життя , не мало ніякого значення ; ми повинні були питати , що життя очікує від нас». Саме безкорислива любов цих людей дозволяла їм зберегти рівновагу тоді , коли багато інших спотикалися і падали.

Часто , коли ми говоримо про зцілення , задають питання: «Як ви знаєте , коли потрібно припинити зцілювати і почати готувати до смерті ? » Відповідь на це питання дає практичне розуміння . Насправді відкриття , необхідне для зцілення , і підготовка до смерті - це одне і те ж. Все зводиться до відношення людини до життя. Якщо ми не користуємося своїми симптомами для того , щоб подолати прихильність, тоді будь-які спроби зцілення , спрямовані на усунення симптомів , будуть вносити дисгармонію на більш глибокому рівні. Хіба зцілення, яке впливає тільки на тіло , - це те , що нам потрібно? З іншого боку , якщо людина прагне до смерті , як до виходу зі скрутного становища , він буде відкидати життя і тим самим проводити те ж саме уявне відмінність між життям і смертю. У будь-якому випадку , він ніколи не доторкнеться до безсмертя . Він ніколи не наблизиться до дослідження недиференційованого буття , з якого випливає зцілення і мудрість.

Відмова від спраги житті не означає спрагу смерті. І те й інше свідчать про прихильності до тіла і ґрунтуються на неправильному розумінні особистості .

До тих пір поки смерть є ворогом , життя - це боротьба . Життя залишається розділеною на небеса і пекло . Розум продовжує своє безперервне рух під впливом страху та занепокоєння ,

що вже саме по собі може стати причиною нової хвороби .

Бути чи не бути?

Гамлет запитує: «Бути чи не бути ? » , Але насправді питання не в цьому . Питання в тому , як бути . У світі, в якому так багато устремлінь не приносять задоволення , де так часто доводиться мати справу в фізичними та душевними стражданнями , - як в ньому вижити , не мерв'юючи задовго до смерті ?

Давньогрецький філософ каже: «Трагедія життя не в тому , що вона рано чи пізно закінчується , а в тому , що ми бажаємо смерті багато разів задовго до її кінця». Я знаю дуже небагато людей , які ніколи не замислювалися над тим , чи не вибрати їм смерть. Фактично , виходить, що , після досягнення певного віку , добровільний відхід з життя стає для людини постійно присутньою можливістю .

Щороку тисячі учнів початкової школи з власної волі йдуть з життя . У підлітків самогубство є одним їх основних факторів смертності.

Неважко бачити , що коли в розумі виникають страждання і замішання , відразу ж з'являється бажання припинити страждання. Фактично , самогубство може бути спробою впоратися з ситуацією , яка , на перший погляд , вийшла з-під контролю . Це єдина альтернатива повної поразки . Самогубство часто пояснюється не ненавистю до життя , а пристрасною прихильністю до неї , бажанням змінити хід речей , прагненням зробити життя цілісним , коли вона насправді не є таким. Можливо , що для багатьох самогубство - це спотворений прояв « жаги життя ». У інших воно свідчить про те , що страждання стало таким сильним , що життя не варте того , щоб продовжувати її .

Для багатьох саме споглядання самогубства було поштовхом до більш глибокого дослідження життя , до вивчення своєї системи цінностей. Фактично , багатьом роздуми про самогубство дозволили внутрішньо прийняти смерть , серйозно задуматися над можливістю не існувати так , як вони звикли до цього. Ті , хто переживає сильний фізичний біль , повинні пам'ятати , що їх смерть , як і їх фізичне існування , належить їм обом і не повинно оцінюватися з точки зору інших людей.

Але є також люди , які віддають своє життя за інших . Ці люди безкорисливі , незмінно великодушні і милостиві, як Сократ , Ісус або людина, яка загинула, рятуючи дитину з палаючого будинку . Кожен з них любить всіх і піклується про всіх. Кожен з них бажає блага тим , кого зустрічає на своєму шляху.

Усвідомлення того , що кожна людина - господар свого життя , дає можливість проявляти співчуття і до живих , і до тих , хто покінчив з собою. Коли людина стикається з самогубством друга або коханої , неспокійний розум відразу ж виносить на поверхню всі побоювання і страхи , які накопичилися у нього в душі протягом життя. На поверхню спливають всі миті , коли ми думали , що повинні бути добрими , любити більше.

Нам прищепили думку, що самогубство - це щось огидне , навіть гріховне. Ми думаємо , що ми знаємо все краще , ніж той , хто добровільно йде з життя . Однак ми ніколи не торкаємося до страждань в їх думці , оскільки ми найбільше боїмося страждань у нашому власному розумі. Наше прагнення не допустити самогубство створює ще більшу відокремленість . Як ми можемо повністю прийняти іншу людину , якщо ми вважаємо , що він неправа ? Але якщо ми приймаємо душевні страждання , які іноді випадають на нашу долю , ми зможе прийняти і страждання інших . Ми не відмовимося від своєї любові лише на тій підставі , що інша людина задумала те, що не узгоджується з нашими поглядами. Ми повинні пам'ятати , що багато хто хоче померти тільки тому , що любов , яку вони відчувають всередині себе , ніколи не була завершеною. Вони не отримують того , що хочуть. Це не байдужість . Вони вбивають себе від страждання і незадоволених бажань .

І, ми повинні доторкнутися до розпачу в самих собі , якщо ми хочемо допомогти іншим відкритися життю.

Можна сказати , що самогубство не стільки «неправильне» , скільки невміле . Той , хто кінчає з собою , не помітив іншої можливості відпустити душевне страждання , не скористався нею . У ньому взяла гору обумовлена огида до неприємного . Примітно , що багато з тих , хто вирішував покінчити з собою в тривалій депресії , в якій вони довго обмірковували і навіть репетирували самогубство , не могли здійснити свій задум , коли виходили з депресії .

Енергія повертається , і світло знову починає пробиватися .

Багато вбивають себе , коли вони відчувають , що « вичерпали надію» . Але надія ґрунтується на страху , на бажанні . Тільки коли ми позбавляємося від страху , ми опиняємося в змозі жити без надії . Ті , хто проходили під аркою пекла у Данте , читали : « Залиш надію , всяк сюди вхідний! » Це було не прокляття , а благословення . Воно говорить , що будь-яка прив'язаність до майбутніх можливостям створює хворобливу неможливість увійти в сьогоднішнє . Надія змушує нас вбивати себе знову і знову . Це легко сказати , але дуже важко донести до тих , хто зібрався покінчити з собою . Але коли ви починаєте жити так повно , що можете відмовитися від надії , тоді ви можете передати цю безстрашну просторовість іншим , щоб в їх серці теж з'явилося місце для страждань . Коли ви відмовляєтеся від прихильності до своїх страхів , ви можете дати добру пораду тим , хто замишляє самогубство . Ви стаєте простором , в яке вони можуть увійти і відпустити свої страждання . Адже саме до цього вони прагнуть у своєму пориві зробити маленький крок і м'яко увійти у невідоме .

Наш давній громадський осуд самогубства був поставлений під сумнів буддистським ченцем , фотографію якого багато бачили на передовицях газет у середині 60 -х . Цей чернець облив своє тіло бензином і приніс себе в жертву на вулицях Сайгона . У в'єтнамському фольклорі , поза ортодоксальної буддистської думки , є невіра , що свідома смерть чистого індивіда може врятувати життя тисяч людей . Для багатьох визнання страждання в'єтнамців почалося саме з фотографії , на якій ця людина спокійно підпалює себе . Він не намагався втекти з життя і не робив героїчний жест . Він намагався пом'якшити страждання інших , принісши в жертву своє тіло . Чи можна це назвати самогубством ?

Махараджі говорив : « Ісус віддав все , навіть своє тіло » .

Істота , яка здійснює самогубство , утікаючи від мінливостей життя , уособлює страждання всіх нас . Самогубство - це не рішення . Але рішенням не може бути й життя з надією на те , що все зміниться і що вижити потрібно за всяку ціну . Ніколи не питайте « Бути чи не бути ? » - Запитуйте « Що є життя ? » . Досліджуйте душевний біль і дозволяйте їй перерости в прагнення служити іншим , зменшити їхні страждання .

Самогубство - це вбивство тіла . Усвідомлення - це переродження розуму . Любов - це пробудження невимовного .

Похорони

Спочатку похорони представляли як майстерний спосіб попрощатися з близькою людиною , що відходить у потойбічний світ . Вони були засобом визнання смерті . Вони призначалися для допомоги тому , хто покинув тіло , продовжити свою роботу : з світом перейти в інший скоєний стан .

Похорони дають можливість визнати любов , яку ми ділили з минулими , і допомагають їм продовжити свою подорож , не чіпляючись за життя , яку вони залишили . Це спосіб нагадати померлим про прагнення до злиття з їх справжньою природою , про відмову від подробиць і прихильності загального . Похорони встановлюють рівновагу між володінням і любов'ю , між прагненням не відпускати і побажанням « У добру путь ! » . Це ритуал , який допомагає відкрити серце горю , а також довіритися тому , що знаходиться за межами почуттів . Це можливість проявити свої страждання , а також вшанувати помилкове ототожнення , яке змушує нас вважати нашого коханого цим неживим тілом .

Похорон - це ініціація для тих , хто пішов , і для тих , хто залишився. Перед усіма стоїть одне і те ж завдання : відмовитися від прихильності до ідеї про відокремленість і злиття з першоосновою . Похорон - це нагадування про те , що потрібно йти всередину , дозволяти розуму занурюватися в серце.

Похорони - це ще одна можливість закінчити справи , відпустити те , що нас розділяє , і визнати основоположну єдність усіх істот. Це шанс усвідомити , що , хоча тіло лежить тут , свідомість перебуває в іншому місці. Робота над собою залишається колишньою: розтанути в сяйві нашої справжньої природи , дозволити серцю распахнутися в кохання, не замкнутися перед страхом , ще раз пережити свою вразливість і скороминущість .

Коли хто-небудь помирає в лікарні чи вдома , замість того щоб відразу ж відвезти тіло , церква радить близьким прийти до покійного і попрощатися з ним , перш ніж смерть буде завуальована за допомогою мистецтва косметологів з похоронного бюро. Після смерті тіло стає холодним , особа небіжчика б

Часто , коли хтось помирає вдома або в лікарні , в якій є можливість попрощатися з тілом , ми прибираємо в кімнаті , відносимо з неї ліки і медичне приладдя , одягаємо небіжчика в його улюблений одяг , розчісуємо йому волосся , ставимо його улюблену музику , приносимо квіти , запалюємо пахощі і дозволяємо його близьким прийти і віддати йому останню данину , ясно усвідомлюючи , що коханої людини більше немає в живих . Побачити , що той , кого вони люблять , - це не тіло. Фактично , стоячи поряд з тілом , одне з найглибших переживань - це розуміння , що У тілі відсутнє саме те , що зараз його спостерігає . Йдеться про розуміння , що з тіла пішла свідомість/душа/ , тільки і всього .

Прірва між померлим тілом і вами здається нездоланною. Проте любов і смерть зустрічаються , коли небіжчик лежить у своєму ліжку , коли близькі можуть підійти до нього , а діти можуть сісти поруч і покласти свої голови йому на груди. Догляд коханої людини переживається дуже реально . У цьому догляді є цілісність .

Наше суспільство створило кілька ритуалів для прощання з померлими . Можливо , саме тому що прихильність так сильно заохочується в запереченні смерті , похорони в нашому суспільстві набувають особливої важливості .

Меморіальна служба - це не просто час , щоб згадати про померлого , але і можливість усвідомити нашу спільну глибинну природу. Це усвідомлення надає смерті контекст . Воно звертає смерть всередину.

Ще одна практика , яка може виявитися корисною , полягає в тому , щоб поставити на стіл фотографію коханої людини і , можливо , запалити поруч з нею свічку або воскурить пахощі. Так , щоб протягом першого тижня або двох після смерті людини ви могли посидіти з ним півгодини або близько того , поговорити з ним про любов , яку ви жили один до одного , і побажати йому успіху в подальших подорожах свідомості. Приблизно після десяти днів (коли підказує серце) цю практику можна здійснювати один раз на тиждень , а згодом - раз у році. Ця практика може бути корисною як для покійного , так і для того , хто тужить за ним , оскільки вона дозволяє їм обом відпустити прихильності і отримати напуття . Вона дає можливість закінчити справи , повністю визнаючи смерть і почуття втрати .

Похорон - це майстерний засіб для того , щоб нагадати покійному, а також тим , кого він залишив , що ніхто їх нас не є одним лише тілом ; що життя - це щось незмірне більше , ніж те , що ми звикли нею вважати .

Стадії вмирання

Уявлення про стадії вмирання змінило традиційні погляди на цей процес. Можливо , саме через широке поширення набуло уявлення про п'ять стадій : заперечення , роздратування , торгівля , депресія і те , що зазвичай називають прийняттям . За таким сценарієм розвивається ставлення до будь-якої втрати . Втратою може бути не тільки втрата тіла , дитини , чоловіка або батька в результаті смерті , але й розлучення або догляд дитини з

отчого дому з початком його самостійного життя. Так само відбувається і втрата положення людини в суспільстві, втрата роботи або втрата звичної здатності водити машину, ходити або спілкуватися, наприклад, в результаті старіння. З таким же успіхом мова може йти про втрату руки або про втрату впевненості в собі.

Стадії починаються з заперечення, роздратування і торгівлі розуму з темрявою, яка настає, коли речі виявляються не такими, якими б ми хотіли їх бачити. І нарешті просвітлення настає, коли ми віддаємося поточній миті. Капітуляція виявляється не поразкою, якого ми так боїмося, а силою і здатністю серця відкриватися навіть у найнесприятливіших обставин. Це і є стадії переходу з землі на небо, від опору до прийняття.

Проте насправді немає ніяких стадій, а є тільки безперервні зміни у свідомості. Мить заперечення або подразнення переходить в ухвалення, поки в наступну мить розум не замикається на собі в депресії і страху, в обуренні або в замішанні. Адже наш розум постійно змінюється, відкривається, закривається, тремтить перед обличчям реальності. Ці стадії не відбуваються з кимось іншим. Вони присутні в нашому житті кожен день. Це стадії вмирання, яке має місце щоразу, коли ми усвідомлюємо те, що блокує нашу справжню природу, відкриваємося йому і відпускаємо його.

Це стадії перетворення нашої долі з трагедії в милість, з замішання в усвідомлення і мудрість, з сум'яття в ясність. Вони є нашою подорожжю до істини. У процесі, через який ми проходимо, стикаючись з втратою безпеки, нам не доводиться більше шукати впевненості в собі. Це може бути розпад нашого усталеного уявлення про себе, відчайдушна прихильність до старого, перш ніж з'явиться нове. Фактично, стадії втрати, стадії вмирання, мають свої явні паралелі зі стадіями духовного зростання, з хаотичними, часто хворобливими змінами, яким піддається наше «я», коли ми спрямовується до цілісності. Це миті заперечення, опору поточному положенню речей і страх перед тим, що вони не виявляються такими, якими, як нам здається, вони повинні бути. Це миті відчаю, миті розкриття перед реальним станом речей і появою нових прихильностей.

Чи стадії вмирання не нагадують перелік від «А» до «Я» або числовий ряд - один, два, три, чотири, п'ять. Все тут не так просто. І навіть теорія про стадії - це карикатура на істину, бо вона надає форму того, що насправді безперервно тече і змінюється. Ці стадії не повинні сприйматися в цілому як абсолютна реальність. Швидше, вони повинні використовуватися як засіб фокусування уваги, як спосіб усвідомлення мінливості речей, щоб людина могла перейти від бачення потоку безперервних змін до розуміння їх природи. Щоб доторкнутися до живої істини інших істот, щоб розділити реальність того, що знаходиться за межами смерті.

Для деяких людей стадії вмирання виявляються не способом доторкнутися до живої істини смерті, а засобом завуалювати її за допомогою ідей і моделей. Для цих людей такі подання не сприяють поглибленню розуміння внутрішнього світу інших, а ще більше видаляють від них цей світ. Як часто я чув від персоналу медичних закладів: «Він - у запереченні», «Він на стадії роздратування» або «Зараз він вже підходить до депресії». Люди не є стадіями. Вони свідомо не задовольняють ніяким моделями. Кожна істота є процесом безперервного руху до звершення. Кожен складається з тієї самої вічно мінливої малюкової плоти і безтурботності буття.

Заперечення важливо зрозуміти, тому що на цій стадії перебуває кожен. Це притулок, опір життя, прихильність до старого. Коли людина споглядає заперечення в собі і в інших, він бачить всі свої незакінчені справи цього життя. «О, це я ще встигну зробити!» - Кажете ви, хоча у вас немає ніяких гарантій того, що ви знову зустрінете того, кого любите, або що ви доживете до завтрашнього дня.

Пізніше нічого не буде. Ви вже померли.

Заперечення - це опір визнанню нашої горя, нашого почуття втрати, які ми несемо в собі, додаючи до них щось кожен день. Чи дивно, що розум заперечує прогноз смерті, навряд чи встигнувши визнати, що він живий? Хіба могло бути інакше? Чи може розум, який дуже рідко відкривається істині миті, який в останню чергу погодиться визнати своє незнання, -

чи може такий розум дозволити собі побачити свою скороминущість ? Фактично , заперечення намагається не допустити втрату того , ким ми себе вважаємо , того , як ми вважаємо усе має бути.

Багато культур зробили із заперечення великий бізнес. Косметична промисловість з оборотом у мільярди доларів випускає фарбу для волосся , перуки , корсети , робить косметичні пластичні операції - а все для того , щоб не показувати в'янення , посперечатися з скороминущістю і смутком , яка охоплює нас , коли ми розуміємо , що тіло безперервно рухається від народження до смерті.

Так невдячні ми за уроки розпаду , за скоєний вчення , згідно з яким тіло , з яким ми народилися , постійно старіє і в один прекрасний день може почати гнити. Плоть і тканини відвалюються від кісток. Кістки розсипаються на порошок . Вітер несе цей пил через ліси і поля. Так порожня форма повертається туди , звідки вона прийшла.

Ми зазвичай говоримо , що хворий знаходиться на « стадії заперечення » , якщо після виявлення у нього злоякісної пухлини він заявляє : «Тут сталася якась помилка . Це не може статися зі мною. У лабораторії до моїх аналізах щось підмішали . Це у когось іншого біопсія , тільки не в мене ». Ми рідко дізнаємося в запереченні постійної втечі розуму від істини нашої скороминущості . Неприйняття заперечення продовжує тримати нас в тих же самих старих стражданнях і страхах , знегоди і втратах . Це нагадує пасажирів , які трясуться в старому поїзді по розвалюється шляхах. Склянки дзвенять , і з верхніх полиць падає багаж , тоді як ми продовжуємо наполягати , що весь цей час ми повільно їдемо по мальовничій місцевості або ж що ми взагалі не покидали меж станції. Розум заперечує неспроможність наших моделей того, якими «мають бути» речі.

Тільки дослідження заперечення в нашому розумі відкриває нас для подальшого життя , дозволяє нам досліджувати , хто живе , хто помирає і чим закінчується весь цей процес . Заперечення - це відштовхування сьогодення. Фактично , велика індустрія розуму , що виробляє відходи , може мати наступне гасло « Заперечення - це наш найважливіший продукт».

Сум

Поки ви читаете цю сторінку , вмирають сотні людей. Ми сумуємо не про його тітоньку , ми сумуємо за нашими батьками, яких вже нема. Ми сумуємо за собою. Ми сумуємо за нашими втратами. Той , з ким ми спілкувалися , закінчив свою партію в нашій спільній грі в життя , якою ми так захоплені. Шануйте цю втрату і довіртеся почуттям, які виникають , коли дзеркало вашої любові виявилось розбитим. Не забувайте , що ви сумуєте саме по собі. Знайдіть у своєму серці місце для самого себе. У серці ви відчуваєте свій біль , а не біль інших .

Несправедливість

Як це не парадоксально , вся похоронна індустрія ґрунтується на запереченні смерті. Небіжчикам в рот набивають тканину, щоб їх запалі щоки здавалися пухкими . На їхніх обличчях розтягують задоволені посмішки , щоб оточуючим здавалося , що смерть в чомусь подібна поїзді на вечірку. Навіть у смерті вони заперечують смерть.

Стадія роздратування , мені здається , знайома всім. Це насильницьке зіткнення з істиною , відкриття себе реальності. «Чорт візьми , це дійсно так , але чому це має бути так боляче? » Злість не потрібно засуджувати , її треба визнати, і їй потрібно відкритися . Речі часто не є такими, якими ми хотіли б їх бачити. Завжди присутній заблоковане бажання , і з цього розчарування виникає гнів , страх і напруженість . «Чому я повинен померти? Чому я , а не який-небудь негідник з вулиці чи мій сусід ? Він не косить газон біля свого будинку , він кричить на своїх дітей , він обманює податкового інспектора ! Чому ж я ? »

Крім того, є обурення проти Бога. « Навіщо Ти робиш це зі мною ? Адже я завжди був таким

хорошим . Щонеділі я ходив до церкви. Я давав милостиню. Я хороша людина. Як же це може статися зі мною ? Це нечесно ». І хоча ми співаємо до Бога , звинувачуючи Його в « несправедливості » , як часто ми дякуємо Йому за турботу , якою Він нас оточує?

Роздратування виникає з почуття безпорадності , яке завжди було , але тепер виявилось в Центрі нашої уваги . «Чому це настільки болісно ? Чому життя таке заплутане і підступне ? » Сплеск безпорадною лютою , яка накопичувалася все життя. Гнів - це просто ізолює болісне переживання . Бути з людиною, яка роздратована « несправедливістю життя » , означає бути м'яким і податливим для його прикрощів , стати відкритим простором , в якому буря скоро вщухає. Для цього потрібно працювати над собою.

Стану свідомості легко передаються . Потрібно вміти перебувати поруч з тим , хто згорає від злості , і не попасти в тих місцях , де ви теж протестуєте проти поточного стану речей . Потрібно вміти відмовитися від своїх страждань , щоб ви не виявилися поглиненими вогнем іншої людини. Відмовитися від зарозумілості , яке живить гнів і не дає виявитися співчуттю . Бути в змозі визнати своє роздратування , свою власну лють ; побажати бути присутніми без претензій до інших , так само як і без претензій до себе.

« Усі нещастя трапляються зі мною! » - Кричить розум , коли посада, яку ви збиралися зайняти , дісталася комусь іншому , коли ваша ліва рука клякне і ви відчуваєте , що ваш рак увійшов в прогресуючу стадію . «До біса цей світ ! До біса всіх інших! » Чи може ваше серце залишатися відкритим перед обличчям цього шторму ? Або ж ви губитесь , коли бачите перед собою сум'яття іншої людини ? Якщо це так , то вам ще працювати і працювати.

Торгівля

Далі гра в стадії передбачає етап , званий торгівлею. У смертельно хворих вона зазвичай проявляється в наступних висловлюваннях : «Якби тільки я залишився в живих , я б побудував нову будівлю для вашої лікарні . Я б віддав всі гроші на благодійність. Я б перестав їсти шоколад. Я б молився по дві години щодня. Крім жартів ! » Але життя показує , що більшість людей , які дають подібні обіцянки , потім не виконують їх. Торгуючись , ми просто намагаємося купити те , що нам потрібно. Що б ми при цьому ні обіцяли , наше бажання віддати небудь не виходить з серця.

«Я зроблю те-то , якщо тільки я стану таким-то ». Така мотивація може бути по праву названа мотивацією отримання , а не давання . Вона , як правило , лежить в основі наших відносин і духовної практики . Фактично , саме на стадії торгівлі ми ясно помічаємо «розум якщо - тільки», який занурюється в глибоку депресію , коли нам не вдається сторгуватися . «Якби тільки я не працював на азбестовому заводі , у мене не було б зараз раку» , - але ви працювали на цьому заводі! «Якби тільки вона не пішла в той вечір з дому , вона б не потрапила в цю катастрофу» , - але вона пішла і потрапила ! «Якби я не був таким безвольним , я б займався цими вправами і домігся б одужання тіла » , - але ви нічого не робите ! «Якби тільки з сусідньої кімнати не долинали шуму , я б зміг молитися більш щиро » , - але шум доноситься звідти ! Фальшиві умови « розуму якщо - тільки » продовжують тримати нас в рабстві.

Людина , у якого паралізовані руки і ноги , нерухомо лежить у своєму ліжку і думає «Якби тільки я не був паралізований , я б пішов до Бога ! » Але очевидно , що в кожному миті ніщо не заважає нам почати дослідження істини . Жодна ситуація не заважає нам зробити те , на що ми здатні , « якщо тільки » ми зможемо повністю відкритися їй .

Велика частина духовної практики ґрунтується на подібній грі. Я буду сидіти , молитися , співати , якщо тільки я зможу побачити світло. Як рідко ми робимо щось просто в поточному миті . Роблячи те , що ми робимо , просто так , без жодної думки про компенсацію , про нагороду , яку ми повинні отримувати за свої « добрі справи». Якою мірою така торгівля призводить до того , що ми все життя « ведемо рахунки» , які перетворюють майже всі наші відносини в незавершені справи ! Як часто ми просто « набираємо очки » , нагадуючи

жебраків , які риються в смітєвих купах !

Коли торгується розум починає танути , розпадатися , ми стаємо відкритими , а ситуація , в якій ми знаходимося , прийнятною. Коли припиняється торг , ми входимо в присутність істини. Кожним нашим дією управляє доречність , а не доцільність. Ми відмовляємося від продуктів своєї праці , а замість цього входимо в кожну мить у всій його повноті. Ми більше не намагаємося відкупитися від пекла , ми більше не намагаємося дати хабар Богові . Але торгівля не приносить бажаних результатів.

Депресія

Ми незабаром виявляємо , що дійшли до межі і йти нам більше нікуди. Настає стадія депресії. Більшість з нас бояться депресії , і все ж у ній є потенціал для великого зцілення , можливість для нового початку . Це зіткнення з істиною , яку ми не можемо купити , продати або приманити до себе нестямними криками. У нас може виникнути глибоке почуття того , « наскільки ми безсилі ». Хоча більшість відносяться до депресії насторожено , вона є продовженням творчого процесу. Нам нікуди повернутися, ніщо не відбувається так , як ми того хочемо. Ми приходимо туди , де починаємо бачити, якими реально повинні бути речі .

Кінець

Звісно, процес вмирання , судячи з усього , являє собою розширення за межі тих форм , в рамках яких ми звикли його вимірювати . Нижче наводиться сценарій фізичного переживання смерті , що ґрунтується на давньому поданні , згідно з яким тіло складено з чотирьох елементів (землі , води , вогню і повітря) :

Коли смерть наближається до елемента землі , те почуття масивності і твердості тіла починає послаблюватися . Тіло здається дуже важким , а його межі , його краї стають не такими відчутними , як звичайно. У людини немає більше відчуття присутності «в» тілі. Людина стає менш чутливою до своїх відчуттів і почуттів . Вона не може більше по своїй волі рухати кінцівками. Перистальтика сповільнюється , кишки більше не працюють без сторонньої допомоги. Органи поступово перестають функціонувати. У міру того , як елемент землі продовжує розчинятися в елементі води , з'являється відчуття скороминущості і плинності . Твердість , яка постійно посилювала ототожнення з тілом , починає танути. Все тече . Коли елемент води починає розчинятися в елементі вогню , почуття плинності стає подібним тепловому туману . Потоки речовин в тілі сповільнюються. Очі і рот пересихають. Циркуляція крові сповільнюється. Кров'яний тиск падає. Коли циркуляція починає сповільнюватися і в кінці кінців зупиняється , кров стікається в самі нижні області тіла. Так виникає почуття легкості .

Коли елемент вогню , розчиняючись , перетворюється на елемент повітря , почуття тепла і холоду йдуть, а фізичний комфорт або дискомфорт не має більше значення. Температура тіла падає , поки не досягне рівня , коли тіло починає охолоджуватися і бліднути . Травлення припиняється. Почуття легкості , немов піднімається вгору залишками тепла, стає основним у сфері уваги . Воно переходить в почуття розчинення у все більш і більш тонкий простір . Коли елемент повітря розчиняється і переходить власне у свідомість , з'являється відчуття безмежжя . Видих стає більш тривалим , ніж вдих , і врешті-решт розчиняється в просторі. Немає більше відчуття тіла або його функцій , а є тільки почуття розширення та з'єднання з простором , розчинення в чистому бутті.

Слід зазначити , що кожна стадія супроводжується зменшенням субстанціональності , розмиванням обрисів . Людина отримує все менше відчуттів ззовні , але все більше відчуває безмежність всередині. Смерть або процес вмирання , треба думати , супроводжуються у

нього відчуттям розширення за межі самого себе , розчиненням всіх форм і переходом у недифференційований стан .

Очевидно , потім людина приходить в точку , в якій все випаровується з тіла і тіло залишається позаду. Всі переживають перетворення елементів у породжує їх енергію. Їх окремі якості твердості , плинності , температури і потоку не є більше домінуючими , і присутнє тільки вільне ширяння свідомості. Протягом декількох миттєвостей усвідомлення сяє яскравіше тисячі сонць , і є переживання реальності , з якої виникає все створене . Тривалість переживання світла , здається , триває у різних людей різний час. Можливо , вона залежить від бажання відкриватися істині , довіри до неї і вшанування , якої вони її оточують .

Це наріжний камінь уяви моменту смерті , однак , відповідно до навчаннями різних релігійних традицій , це тільки перша частина процесу. Незабаром підсвідомі тенденції знову заявляють про себе і створюють стільки ж світлів після смерті , скільки розум створював до неї . Почувши про це триваючий процес , один чоловік запитав : « Чи реальні ці посмертні світи ? » На що потрібно відповісти: « Вони реальні в тій мірі , в якій реальні ви . Але не реальніше ! Фактично , вони реальні в тій мірі , в якій ви думаєте , що ви реальні » ...

Відоме про невідоме

« Тибетська книга мертвих» (відома також під назвою «Бардо Тодол ») - це трактат , написаний тибетськими ченцями для тибетських ченців і мирян , які прагнуть реалізувати в момент переходу , званий смертю , те , до чого вони готувалися протягом усього свого життя . Цей момент повинен зробити відомим невідоме . Для цього потрібно скористатися практикою візуалізації , якій ченці займаються роками. Можливо , « Тибетська книга мертвих» - це найвідоміший на Заході приклад книги , яка існує практично в кожній культурі і присвячена спогляданню і можливості мудрого переживання посмертних станів . Тривала підготовка зводиться , зокрема , до того , щоб не губитися навіть при самих незвичайних обставинах. Постійно нагадуючи , що спостережуване є спостерігач , що все видиме людиною є проекцією його уявного «я» , що він бачить тільки свій власний розум , трактат намагається звільнити його від прихильності до старих бажань і почуття відокремленості , які породжують страх і необхідність захищатися. Трактат закликає людину злитися зі своєї споконвічної природою , відмовитися від помилкового і проникнути в реальне (див. додаток III).

З цією метою стану свідомості ототожнюються з астральними істотами , які являють собою засоби досягнення більш високих , ніж життя , станів , зображуючи їх у вигляді ангелів чи демонів з шатами характерних кольорів , орнаментів і відтінків. Стани персоніфікуються , і тоді співчуття стає світлою фігурою Авалокітешвари , страх постає у вигляді закривавленого шестирукого демона- воїна , а здатність пробиватися крізь нагромадження ілюзій приймає обличчя Манджушри , озброєного мечем мудрості. Ці образи служать для звільнення від негативних емоцій. Але нам не знайомі з дитинства ці образи і символи. Вони не уявляють наших почуттів так , як вони уявляють почуття тибетського ченця . Можливо , для західного розуму ці якості краще описати як любов , страх , ревності , заздрість чи визнання несвідомих тенденцій , які породжували прихильність і замішання , підкреслювали страх і сумнів.

Прийняття станів свідомості від миті до миті , постійне відстежування всіх почуттів і думок по мірі їх виникнення - все це дозволяє досягти практично того ж , що і візуалізація тибетських образів. Можливо також , що таке сприйняття краще підходить для західного розуму . Відкриття цим станам дозволяє людині виходити за їх межі , проходити через прояви розуму , не даючи собі зациклитися на них або ототожнити з ними.

Фактично , якщо після покидання тіла розум продовжує творити свій світ , якщо ми дійсно стикаємося з тим , до чого ми були прив'язані в житті , ми , можливо , побачимо не Авалокітешвару , а Матір Божу , Ісуса Христа або свого друга , який колись допомагав нам .

Замість того , щоб бути демонами , що перепиняють нам шлях , може статися так , що гнів прийме лик нашого земного ворога - одну з наших незакінчених в минулому справ . Мудрість може проявитися у вигляді духовного вчителя , якого ми знали . Ревнощі і заздрість можуть прийти до нас в образі зеленоокої людини , яку ми любили багато років тому , але який зрадив нас . Страх може стати великим змієм , який загрожує проковтнути нас . І все ж привабливість або огидність цих образів буде однаковою , незалежно від того , одягнені вони в тибетські шати або ж у звичні нам шати , які старий розум спроектував на них з глибини уяви . Фактично , і перед нами , і перед тибетськими ченцями стоїть одне і те ж завдання : прийняти те , що відбувається , відкритися йому без найменшої прихильності або опору і відпустити його з тим , щоб ми могли бачити далеко за межами прихильностей , цілей і побоювань розуму .

У цю мить або в мить смерті ми повинні робити одне і те ж: виходити за межі ілюзій до істини , зливатися з Вічносяючим Творцем .

Потойбіччя

«Після смерті живуть тільки ваші уявлення про себе». Беручи до уваги силу нашого ототожнення з тілом , хіба ми вправі очікувати , що страх смерті та зникнення тіла припиняється в момент виходу з тіла ? Цікаво відзначити , що в навігаційних текстах , які існують в різних культурах , йдеться про те , що після смерті людина як і раніше мотивується страхом смерті . До вас наближається демон або тигр , і ви помічаєте , що починаєте тікати від нього , немов вам все ще потрібно захищати від нього своє тіло . І з якоїсь іншої причини вам потрібно буде тікати від червоноокого демона , що насувається на вас з величезною сокирою ? Вся справа в тому , що ми намагаємося ототожнюватися з тілом навіть у тому випадку , коли у нас немає більше тіла . Тим , хто думає про себе як про тіло , є що захищати . Але тим , хто ототожнює себе з духом , нічого боятися тигра або червоноокого демона . Чистого буття нічого боятися ; страх нам заподіюють тільки уявлення про себе , адже нам доводиться їх захищати .

У тій мірі , в якій , захищаючи своє майно , ви здатні вбити , у вас є підстави боятися бути вбитим . У тій мірі , в якій жадання може позбавити вас співчуття до іншої істоти , ви очікуєте , що інші виявляться настільки ж жорстокими щодо вас . Якщо ви постійно шукаєте безпеки , як ви будете вести себе в незнайомій обстановці , в якій вас може чекати будь-яка небезпека ? Чи зможете ви як людина без титулу знайти підставу своєї справжньої природи , якщо протягом усього життя ви завоювали хорошу репутацію ? Де ви знайдете собі притулок ? Коли ми спимо , спляча свідомість говорить , що стан бадьорості помилковий і що реально тільки вона . Але коли ми прокидаємося , ми дивимося на наші сни і думаємо : « Тільки цей світ існує , а той , що снився , нереальний ». Але якщо і те , і те визнається як швидкоплинне стан сновидіння , в яких все , що здається реальним , насправді володіє тільки відносною реальністю , ми можемо відкритися для кожного переходу як для процесу і відпустити «я» , яке тримає в полоні реальність . Переживання реальне в тій мірі , в якій ми уявляємо реальними себе .

У багатьох традиціях йдеться , що процес , званий нами умиранням (третя і четверта стадія) , не тільки не страшний , але і приємний . Це підтверджується свідченнями тих , хто пережив клінічну смерть , але зрештою залишився жити .

Один чоловік сказав , що вмирання нагадує знімання з ноги тісного взуття . У момент вмирання , один раз в житті , людині надається унікальна можливість побачити своє усвідомлення як ясне світло . Ця можливість дається в момент виходу з тіла і може бути використана для подолання ілюзії «Я є це тіло і розум » . Коли ми покидаємо тіло , у нас є шанс побачити , як розум породжує світ , як світ існує в нас , а не ми у світі . Розум прив'язаний до мислення і сприймається органами почуттів і настільки ототожнюється з цим , що кожна мить чуттєвого переживання продовжує обертати для нього Колесо Становлення . Але в момент смерті ви опиняєтеся без тіла з його органами почуттів , і все ж

ви існуєте ! Це нагадує сон. У сні ви не бачите очима , не чуєте вухами , не нюхаючи носом , однак переживання у свідомості тривають. Буває також , що деякі сні виявляються настільки сильними , що змінюють ваше життя. Таким чином вмирання дозволяє нам побачити безмежність світла нашої справжньої природи , що відкривається лише на кілька миттєвостей . І бачити , як ототожнення з такими думками , як « Я не є цей світ » , з такими почуттями , як жадання і сумнів , не можуть дати нам пройти через найпростіші переживання буття. «Те , що присутній зараз , буде присутній тоді» . Ваша трудність у відкритті світла прямо пропорційна вашій здатності увійти у відкриті обійми Ісуса , у співчуття Будди , якщо вони зустрінуться вам після смерті. Саме наше небажання відмовитися від наших прихильностей тримає нас в тіні.

Навіть ті , хто говорять про свої переживання ясного світла під час клінічної смерті , рідко розуміють , що це світло і є їх справжня природа , їх глибинне буття . Вони виявляються переляканими або пригніченими цим світлом . Я жодного разу не чув , щоб хтось говорив , що він або вона прагнули злитися з ним , відпустити все, що їх розділяє , включаючи задоволення вільно парити без тіла і розуму. Все це настільки цінне , що ми не мислимо свою індивідуальність без цього. « Переживання » не розчиняється у переживанні . Цю ситуацію можна порівняти з ситуацією , коли Его , яка бажає бути присутнім на своїх похоронах , схоже на денді , який все життя проводить перед дзеркалом. Але просвітлення - це повне і остаточне скасування ілюзії відокремленості . Ми просто стаємо тими , ким завжди були . І тоді поверхнєве становлення минулого розчиняється у світлі глибинної реальності. Один чоловік сказав: « Смерть - це всього лише зміна стилю життя» , - це можливість побачити причину страждання і прихильності , відкрити шлях до нашої початкової цілісності . Смерть дає можливість побачити життя в перспективі . Це великий дар , який , якщо він отриманий в любові і мудрості , дозволяє розчинити прихильності розуму і звільнити шлях до істини. Тоді ми стаємо світлом , який входить у світ...