

К. У. Перриш-Хара

СМЕРТЬ И УМИРАНИЕ



НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА ПРОБЛЕМУ

Телесно-ориентированная психотерапия

К. У. Перриш-Хара

СМЕРТЬ И УМИРАНИЕ: НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА ПРОБЛЕМУ

ИОИ
Москва
2015

УДК 128/129

К. У. Перриш-Хара. Смерть и умирание: новый взгляд на проблему— Институт Общегуманитарных Исследований, 2015 — 168 стр.

Автору удалось создать точное и полное оптимизма практическое руководство по непростому искусству умирания. Автор черпнула многое из медицинских источников, а также привнесла 4 необычных момента: свой собственный опыт переживания клинической смерти, своё восприятие как экстрасенса, смерть собственных детей и свои воззрения как уважаемого духовного учителя.

ISBN 978-5-88230-088-2

*Мэри Бет, Алексис
и всем остальным
посвящается*

Не убивайся так по мне.
Я не в могиле, не во сне.

Я – грохотанье тысяч бурь.
Я – снега чистая лазурь.

Я – над колосьями заря.
Я – теплый ливень сентября.

Едва проснешься в тишине,
Напоминая обо мне

Щебечут пташки подле гнезд.
Я – мягкий свет полных звезд.

Не надо слез, дрожащих губ.
Я не в могиле. Я не труп.

Автор неизвестен

** пер. В.С.Павловского*

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

Пока я читала эту книгу, меня не покидало чувство – как бы хотелось, чтобы таких людей как автор было много больше. Книга написана человеком, который наделен таким редким, глубоким пониманием всего того, что испытывают люди, и, вне всякого сомнения, она будет полезной и даст то воодушевление, в котором сегодня так остро нуждается наше общество.

Современный исторический период приносит людям во всем мире такие страдания и тяжелейшие утраты, лишает их работы и крова, что только самая вдохновенная, основательная и энергичная поддержка приведет к каким-то результатам. Автор этой книги имеет образование в области эзотерики и экстрасенсорики, и ее опыт в этой области дал ей возможность осуществить эту работу. Чувствуется даже, что она могла бы, если поставила бы такую задачу, сказать значительно больше относительно невидимых причин, сокрытых за необоснованными страданиями, которые являются уделом многих, явно этого не заслуживающих. Но она мудро представляет себе всю ценность того, чтобы человек был *естественен*, позволял себе слезы, принимал поддержку от других людей, равно как и сам протягивал руку помощи. И, прежде всего, важно не сдерживать свои чувства, иначе последствия будут долго напоминать о себе.

Книга написана очень красивым языком, а отдельные фрагменты внезапно апеллируют к здравому смыслу читателя. К этой энциклопедии по умиранию каждый найдет что-то для себя. Христос говорил о нашем «втором рождении». Считается, что он говорил о рождении души *внутри* тела, когда устремления человека сделают это возможным. В этой книге обсуждается «третье рождение», когда человек, проходя основную *школу* физической жизни, кроме того, приобретая зрелость, возрождается в нечто удивительное и всеобъемлющее из внутренних миров – несомненно, удобный случай для веселья, не так ли?

Вера Стэнли Алдер
г. Орнмут, Англия

ПРЕДИСЛОВИЕ

Каждая смерть – это история, берущая за душу. Каждая трагедия, поистине как и каждое появление человека на свет, в своем роде единственна и неповторима. Полагаю, что от этих сильных переживаний нельзя уклоняться, ибо СМЕРТЬ ТОЖЕ ЕСТЬ ЖИЗНЬ.

За прошедшие пять лет многие люди делились со мной своими историями, которые имели для меня большую ценность. Это истории из реальной жизни. Они позволили мне сделать определенные выводы, оказали влияние на мое восприятие жизни. В этой книге я буду говорить об этом с вами.

Часть времени, исполняя свой долг духовного наставника, я посвятила тому, чтобы люди обретали надежду на исцеление, даже перед лицом смерти. Высшим побуждением к этому была вера в то, что раз существует естественное время для того, чтобы родиться, то существует соответствующее время для того, чтобы умереть; подходящий момент для того, чтобы освободиться от жизни в том виде, в котором мы ее знаем, и начать новую жизнь на какой-то иной стадии.

Нам хорошо известны укоренившиеся представления о рае и аде, и, к счастью, за последние годы были проведена значительная исследовательская работа, которая, кажется, укрепляет идею о том, что жизнь имеет свое продолжение. Старые идеи предстают заново в контексте изучаемого опыта тех, кто был воскрешен и возвращен к жизни, и новые представления обращают на себя наше внимание. Новые возможности открывают лучшее понимание сущности духовных учений, откровений и священных писаний относительно смерти, дают поддержку и надежду многим, кто пока не определился, во что верить.

В жизни мне довелось пережить множество разновидностей смерти – умирали надежды, предрассудки и взаимоотно-

шения, а также физически уходили из жизни любимые люди. А мой собственный опыт предсмертного состояния, которое я пережила, когда мне еще не было двадцати, совершенно убедил меня в том, что это имеет больше отношения к жизни, чем мы готовы признать. Впоследствии жизненный опыт только укрепил меня в этой мысли.

Работая консультантом, я использую материал этой книги для того, чтобы готовить людей к их собственной встрече со смертью. Здесь вы найдете предложения относительно способов открытого выражения страха и естественные вопросы, которые помогут обрести душевное равновесие и спокойствие в наше непростое время. Кроме того, у меня имеются предложения по созданию такой системы поддержки, где каждый, чьи дни сочтены, будет окружен любовью и теплотой тесного общения. Такая сплоченность очень благотворно влияет как на тех, кто продолжает свой жизненный путь, так и на тех, кто уходит в мир иной. Все важные вопросы, которые поднимаются на страницах этой книги, основаны на реальных переживаниях и на практике доказали то, что помогают расширить ограниченные и причиняющие боль представления о смерти.

Кэрол У. Пэрриш-Харра

ГЛАВА 1

СМЕЕМ ЛИ МЫ СПРОСИТЬ?

Ужас, который смерть в нас вселяет, в большей степени происходит от того чувства (даже если оно никогда не выражается нами), что смерть это враг жизни. Мы любим жизнь; поэтому так естественно то, что мы трепещем пред смертью. Но смерть враждебна по отношению к жизни не больше, чем сон к работе и развлечениям. Сон дает нам возможность на следующий день работать и развлекаться. Смерть позволяет нам продолжать жить. Следовательно, она в целом содействует жизни, являясь вратами для нашего плавного перехода от низшей жизни к ее высшему проявлению, от мимолетности к вечности.

«Мост есть Любовь»

Смерть приводит жизнь к общему знаменателю. Каждый из нас сталкивается с этим событием, питая себя надеждами или обладая знанием. Те, кто пребывает в неведении, обречены на страдания. Основная цель моего сопереживания состоит в том, чтобы облегчить боль. Страдает ли сам человек или эта боль утраты кого-то из близких, в любом случае я хотела бы предложить свой собственный подлинный опыт для того, чтобы оказать поддержку.

Душевные и эмоциональные страдания, сопутствующие смерти, наиболее часто являются результатом страха или элементарного неведения. В жизни каждый из нас сталкивается со страхами, существование которых мы либо трезво признаем,

либо исследуем их и находим беспочвенными. Наиболее здоровой ответной реакцией на страх является действие, человек либо убегает от объекта, которого он боится, либо поворачивается к нему лицом в надежде его побороть. И если никому из нас не избежать смерти, то наиболее мудрым будет научиться всему, что об этом известно, по возможности сведя на нет то, что неизведанно.

Что нам известно о том, как переживается смерть? За последнее десятилетие, исследователи узнали об этом процессе многое. Были изучены эмоциональные стадии, ведущие к принятию человеком собственной смерти или смерти любимого. Пожалуй, самым потрясающим из всех открытий было то, что сотни людей, которые воскресли после физической смерти, – и умерли бы без медицинского вмешательства – переживали сходную последовательность событий. Что же было общего в опыте этих людей? Очень часто смерть несет в себе успокоение, свободу и облегчение. И каждый из тех, кто хранит в памяти пережитое, старается передать это ощущение другим.

Раймонд Моуди, врач и в прошлом преподаватель философии в университете, написал две книги *«Жизнь после жизни»* и *«Размышления о жизни после жизни»* (*Life After Life, Reflections on Life After Life*, Raymond Moody). В основу этих книг легли проведенные им исследования отдельных людей, переживших несомненную физическую смерть и затем возвратившихся к жизни. Эти работы были опубликованы в 1976 и 1977 годах, и нам предлагается опыт за опытом в качестве пищи для размышлений. В процессе чтения нам открывается тот практически неизведанный, сокровенный опыт отдельных людей, который всегда помогает человечеству в исследованиях. Д-р Моуди, который сегодня собирается посвятить себя психиатрической практике, в действительности не пытался доказать существование другой последующей жизни, а всего лишь занимался поиском и сбором опыта для дальнейшего исследования. Аналитические обзоры и систематизация материала, им

представленные, настолько научны, насколько это возможно, что позволяет читателю делать собственные выводы.

Мыслители всех религиозных течений с уверенностью говорят о продолжении жизни. Они убедились в этом на собственном опыте воскрешения, сознательной смерти и предсмертного состояния, или через спиритический мистицизм. Большинству из нас необходимо выслушивать эти рассказы об общем опыте, и это поддерживает нас, как будто бы мы, стоящие на краю бездны, поднимаемся на цыпочки и заглядываем в лицо неизвестности.

Почему же смерть столь таинственна? Во-первых, то, что сокрыто под саваном смерти, недоступно нашему взору, никогда больше не окажется в наших объятьях входящий в эти врата. Затем, мы не имеем такой системы представлений, в рамках которой можно было бы уложить истории о видениях и приятных прикосновениях смерти, которые рассказывают наши вернувшиеся назад близкие. Если мы образованы, мыслим разумными категориями или не привыкли выдавать желаемое за действительное, как же тогда нам поступить?

Что нам следует сделать, так это взглянуть на смерть иными глазами. Циклы жизни и смерти окружают нас повсюду, открывая нам волшебную формулу: попавшее в землю семя со временем прорастает, переживает пору полного цветения, затем энергетические процессы идут на убыль и наступает смерть. Так ведут себя растения, не иначе обстоит дело с нашими браками, обучением или бизнесом. Мы даем более коротким циклам другие названия, но разве то, что Вы не умерли в детстве, дает Вам возможность не выходить из игры в зрелом возрасте?

Посмотрите, как долго человек обучается умирать изо дня в день, отходя ко сну, отключая свое сознание от внешнего мира для того, чтобы пожить в себе. Можно ли научиться такому, когда речь идет о самой смерти?

Давайте воскресим в памяти ощущение самой большой потери, когда-либо пережитой Вами, даже если это воспоминание принесет нестерпимую боль. Связано ли это с концом мечты,

крушением надежд или со смертью какого-то человека? Постарайтесь разрешить себе почувствовать эту утрату сейчас. Вы не забыли, как что-то внутри Вас сжалось, а потом начались изменения. Перемены происходили вне зависимости от того, хотелось Вам этого или нет.

В этом и заключается всеобщий закон жизненной силы... изменяться и расти, либо умереть. Цветок распускается и он прекрасен в своей великолепии, а затем его постигает смерть. А разве жизнь наша не подобна этому цветку, и не отлетают ли наши лепестки таким же образом?

Когда над нами нависает приближающаяся смерть, мы переживаем сильнейшую травму, потому что полностью теряем контроль над нашей размеренной повседневностью. Нам необходимо ощущать некий уровень контроля, хотя временами, безусловно, этот уровень претерпевает изменения. Годами мы рисуем в своем воображении то, что собираемся сделать. Мы строим планы, надеемся и мечтаем. Мы представляем себе, что на протяжении всего жизненного пути нас будут окружать те, кого мы любим, и мы не можем рассматривать свое счастье и удовлетворение потребностей без этих людей. Когда же дело принимает иной оборот, и у нас отбирают все это, тогда мы не знаем средства, которое поможет нам восстановить контроль над ситуацией... мы не в состоянии обеспечить устойчивость жизни и вернуть все на прежнее место. Конечно, одна сторона нашей логики знает, что такие события могут произойти, но они не стыкуются с нашими жизненными планами. И вот некие загадочные силы захватывают власть или врываются в нашу жизнь, и как всегда мы сталкиваемся с проблемами, порожденными нашим неведением, а также беспомощностью.

Смерть символизирует окончательное одиночество... конец, и что очень символично, там нет ничего... нет жизни, любви, знания, друзей, нет тела. Нам одиноко... предельное одиночество... и если это так, как выдержать это? К тому же смерть не позволяет нам обойти ее... мы беззащитны. Смерть могущественна и что с этим поделаешь?

Ответ прост: достаточно увидеть, что каждый день мы, так или иначе, только частично контролируем нашу жизнь. А начать можно с размышлений над философскими вопросами, обратиться к вере, найти в себе мужество жить одним днем; проявлять упорство и еще раз упорство.

Большинство людей ставят знак равенства между разлукой и одиночеством, подчас это делается неосознанно, но именно в этом кроется причина травмы. С появлением новых представлений, философских концепций и научных исследований мы начинаем понимать, что это не так. Чтение сотен впечатляющих историй, рассказанных людьми, которые пережили предсмертное состояние и воскрешение, проливает на многое свет и в изобилии представляет нам прежде невиданный опыт. Да, там имеет место сепарация уровней и она, несомненно, проходит грубо, но жизнь по эту сторону порой бывает не менее жестока, и очень часто ничуть не уступает в этом смерти. Я убеждена, что в этот тяжелый промежуток времени нам предоставляется возможность покинуть обе этих стороны. Это может быть важным и ключевым моментом, особенно для тех, кого мы оставляем. Новое осознание любви, чуткости, наставлений и заботы, которое открывается человеку со стороны души, приносят успокоение человеку, перемещающемуся в иную обитель, а равно и тем, кого он покидает.

Наша цель состоит в том, чтобы научиться жить и переживать то, что происходит с нами, без страха перед жизнью или смертью. В идеале мы не можем достичь совершенного развития и полностью реализовать свой потенциал. Страх ограничивает, сдерживает, устанавливает пределы нашей способности отдавать и получать, и вне зависимости от того, жизни мы боимся или смерти, этот страх работает против нашей самореализации.

Страх перед смертью своими корнями уходит в то, что мы ничего не знаем о ней. Будучи участниками жизни и находясь в сознании и в состоянии бодрствования, мы знаем, мы живем, мы думаем, мы предчувствуем. И ужасает одна только мысль о

том, что ты не будешь знать или строить планы, или хуже всего, не будешь надеяться.

Найдется немало людей, которые утверждают, что опыт внутренних переживаний не менее безбрежен и многообразен, нежели опыт, который открывает перед нами внешний мир, и мы не можем ничего знать о внутреннем мире, пока мы не жили там. Можно ли в это поверить? Почему бы и нет? Реальность индивидуальна и уникальна. Я не знаю обо всем, что существует за краем жизни, может быть, Вы знаете?

Жизнь и смерть – это две стороны одной медали. В моей голове всплывает образ побережья. Где кончается вода и где начинается берег? Когда мы погружаемся в сон и когда пробуждаемся ото сна? Спим ли мы, когда видим сны, или живем во внутреннем сознании?

Когда мы сможем развить эти определения, вместе с этим мы поймем совокупность жизни и смерти. Медицина предлагает идею о постоянно меняющихся клетках. Внутри нашего организма живут и умирают бактерии. Мы постоянно избавляемся от мертвых клеток и тканей, но заметьте, мы не рассматриваем это как смерть. Это не причиняет нам боли. Сон – смерть этого дня – естественен, потому что мы твердо уверены в том, что проснемся на следующий день. Мы не боимся засыпать, напротив, сон часто желанен, ибо приносит нам отдых и восстанавливает силы.

Подумайте об удовлетворении, которое мы чувствуем после славного трудового дня, когда многое было доведено до конца: приятная усталость после хорошо выполненной работы. Можем ли мы подойти к нашему последнему сну с таким же ощущением приятной усталости?

В прошлом году общественность была повергнута в шок одним господином, который выбрал естественный способ уйти из жизни, отказавшись от приема пищи. От острого взгляда фотокамеры его внука не укрылись все мельчайшие подробности этого процесса. Когда снимки были опубликованы, прокатилась неистовая волна обвинений в жестокости, без-

участности и садизме! Нам не следовало наблюдать за тем, что происходило? Нам бы хотелось отказать человеку в праве окончить свое существование в своем собственном стиле?

Другой почтенный человек, с которым на протяжении десяти лет меня связывала крепкая дружба, однажды вечером отправился спать и скончался во сне. В полном одиночестве в собственном доме, в своей постели, он сменил жизнь во внешнем мире на жизнь во внутреннем мире. Многих беспокоит одинокая жизнь, но этот мужчина к таковым не относился. Он сделал выбор в пользу одиночества и однажды его жизненный путь был пройден. Он просто окончил его. Он не умер от чего-то; он прошел через жизнь. Он завершил свой опыт на этой стороне медали.

Когда естественный цикл беременности завершен, мы говорим, что человек родился; когда завершен естественный цикл физического существования, человек умирает. Поможет ли мысль о том, что умирание – это другое рождение... вступление в жизнь души? И должны ли мы ожидать помощи духовного начала в этом процессе рождения? Вне всякого сомнения... и в следующей главе я поделюсь с вами тем, что мне известно об этой поддержке.

Какую цель преследует изучение смерти и умирания и исследование жизни после жизни? По моему убеждению, раскрытие фактов жизни и смерти дает нам возможность полностью справляться с нашими страхами, чувствами вины и стыда, что имеет непосредственное и большое значение – мы можем более свободно жить сейчас, и нам легче будет умирать, когда настанет время.

ГЛАВА 2

МОЖЕТ ЛИ СМЕРТЬ БЫТЬ РОЖДЕНИЕМ?

На протяжении всех лет своего духовного наставничества я была рядом с людьми, когда они подходили к заключительным моментам жизни. Каждый опыт становился новым фрагментом в моей мозаике до тех пор, пока я не поняла, что пришло время передать свои знания другим, чьи страдания это может облегчить. Мой опыт работы над проблемой жизни после жизни не является чем-то выдающимся и обособленным. Мистические аспекты Христианства поддерживают и укрепляют это учение. Чтение лекций для групп, занимающихся духовными учениями, и движения по исследованию человеческих возможностей привело меня к осознанию того, что существует немало людей, кто столкнулся с «потусторонней жизнью» и наблюдал что-то такое, что не видели другие. Но каждому ли такие люди осмелятся об этом поведать? Надеюсь, что другие люди найдут способы сопереживать и поддерживать, как это делала я.

В моей памяти сохранился случай из детства, когда я впервые осознала то, что другие пребывают в неведении. Я пыталась объяснить своей бабушке, что видела «дымку», которая появилась над маленьким утенком, подаренным мне на Пасху. Бабушка уверяла меня, что утка не могла источать дым. Вскоре, когда бабушка обнаружила утку мертвой, то поняла, что я действительно «что-то» видела. В ту детскую пору я знала, что вокруг нас происходит много такого, что сокрыто от взора большинства людей.

Я встретила смерть как с друга, также поступали и те, рядом с которыми я была во время осуществления ими этого перехода. В идеальном смысле, этот паттерн имеет много общего. Всегда, когда час смерти подходит, поражающие воображение

своей красотой ангельские существа присоединяются к одинокому входящему человеку. Я наблюдала за этим процессом так много лет, что могу говорить о трех типах ангельских существ, которые излучают свет. Практически все знают о том, что человек может ощущать смерть, как говорится, в воздухе. Это состояние другого мироощущения; можно сказать, что изменяется вибрация. Во время конца, или когда близится время, и душа уже почти отлетела, некая сущность перемещается от головы к ногам и управляет ходом процесса. Если при этом физически присутствует какой-то человек и располагается в ногах умирающего, то этот человек неизменно сдвинется в сторону, когда эта сущность перейдет к этому месту.

Две других сущности, расположившись по обе стороны от умирающего человека, нежно укачивают тело. Я уверена, что такие мягкие покачивания успокаивают и убаюкивают, а также служат практической цели разделения души и тела. Когда до перехода остается менее шести часов, вокруг человека можно наблюдать ауру. Это время может варьироваться в зависимости от запаса жизненной энергии физического тела или от степени интенсивности души внутри тела. Затем, когда энергетическая связь между физической, эмоциональной и ментальной сферами ослабевает, свечение уходит.

Покой струится по комнате и вливается в человека, который покидает этот мир. После освобождения, духовное тело или душа поднимается и следует за духом, который находился в ногах умирающего у смертного одра, что происходит дальше, нам неизвестно. В это время наиболее важным кажется успокоение, которое приносит освобождение.

Позднее на страницах этой книги мы представим обзор работы д-ра Кеннета Ринга, в которой он исследует эти паттерны более тщательно. Д-р Ринг, профессор психологии Университета штата Коннектикут, работает над изучением последних моментов жизни. На собственном опыте я убеждаюсь в том, что эти моменты приносят облегчение как тому, кто уходит, так и тем, кто остается жить. Я с уважением отношусь к тому,

что это время, когда измерения некоторым образом совпадают, является важным, и думаю, что каждый человек, который непосредственно переживает это или присутствует при этом, может прочувствовать явную разницу в качестве этих моментов.

Мое восприятие позволяет мне сравнить пребывание на смертном одре и появлением на свет, когда ангелы смерти выступают в роли повивальных бабок, чтобы помочь душе вернуться в нематериальный мир. Подобно тому, как беспомощный и ослабленный новорожденный, приходя в этот мир, нуждается в специальной помощи, я представляю себе существа из мира духов, которые появляются, чтобы ассистировать противоположным процессам.

Религиозные традиции упоминают об ангелах, существовании души, видениях святых и визитах, которые наносят духи из своего измерения. Но как быть тем, кто не разделяет подобных «мифических» традиций? Те, кто исповедует какую-либо религию, находят подтверждение своих идей или веры в новый свет, когда смерть подступает к ним или к кому-то из близких им людей. Высшая идея Христианства – это доктрина о вечной жизни. Празднование Пасхи, основного церковного торжества, подчеркивает идею воскрешения Христа и подтвержденное этим обещание вечной жизни, в которую все могут верить.

Идея о следующей стадии жизни существовала и прежде, до Христианской эры. В некоторых Иудаистских учениях говорилось, что с пришествием Мессии воскреснут все, даже те, кто покоится в могилах. В мистических учениях Кабалы говорится, что души пребывают в постоянном поиске тел, в которые они могли бы вернуться.

Индуистская традиция, как в своей древнейшей, так и в самой современной форме, учит, что жизнь проявляется в нескольких плоскостях и что материальный мир это место, где мы набираемся опыта. В нематериальном состоянии человек отдыхает. Затем человек переживает рождение и снова живет в материальном мире для дальнейшего обучения и развития.

Такая цикличность называется реинкарнацией, и не многие представители западного мира по-настоящему понимают это, и еще меньше осознают, что три четверти населения земли принимают эту концепцию, а также что ранняя христианская церковь, древнегреческая, римская, египетская, пифагорейская и иудейская традиции признавали эту идею.

Поскольку эволюция западного мира пришла на материалистическую эру, и подобные явления не могут быть проверены в научной лаборатории, то духовной, нематериальной теории оставалось здесь места все меньше и меньше. Христианская религия, следуя веянию времени, в результате отбросила эту идею.

Великолепный комментарий были дан известным священнослужителем д-ром Лесли Д. Уэзерхедом, когда его спросили о том, могут ли христиане верить в реинкарнацию. Он ответил: «Могут ли христиане танцевать? Кто-то может, а кто-то нет».

Сегодня многие люди считают, что реинкарнация доказуема, другие полагают, что нет. Блистательная работа, основанная на научном подходе, была проведена д-ром Яном Стивенсоном из Университета в Вирджинии. Его книга называлась «*Двадцать случаев, предполагающих возможность реинкарнации*» (*Twenty Cases Suggestive of Reincarnation*, Ian Stevenson). Это издание имеется во многих библиотеках, и при желании можно продолжить изучение этого вопроса.

Здесь, друзья мои, я представлю только общие аспекты. Когда кто-то принимает идею реинкарнации, это выглядит так же логично, как и утешение. Все больше и больше людей обращаются к писаниям и, по сути, находят в Библии все основания для того, чтобы поверить в реинкарнацию.

Вне зависимости от того, принимает или не принимает человек идею реинкарнации, здесь мне хотелось бы обсудить мысль о том, что жизнь имеет свое продолжение в некоей форме, то, с чем мы еще не разобрались.

В Библии мы видим, что Иисус мало говорит нам о рае, но часто дает понять, что некое измерение, отличное от этого

мира, существует; и он неоднократно утверждает, что существует вечная жизнь. Естественно, эта идея заслуживает более серьезных размышлений. Христиане следуют учению Иисуса, которому соответствуют такие слова: «И сказал Господь Моисею: И уснешь ты с отцами своими, и восстанешь...». Бхагават-гита, священная книга Индуизма, учит: «Тот, кто не существует, не может прийти в бытие, а тот, кто существует, не может прекратить свое бытие». Как теория, идея вечной жизни присутствует везде, но верят ли люди в нее в действительности?

Это не выглядит необычным для мистиков, философов или духовных учеников, которые развивают сильную внутреннюю жизнь для того, чтобы воскресить в памяти предыдущий опыт. Такой контакт осуществляется в положении покоя, преимущественно во время медитации, и происходит вспышка или открывается сегмент другого времени.

Кроме того, в обществе возрастает интерес к гипнозу, многие люди вспоминают опыт прошлых жизней, в том числе и свою смерть в разных ее ипостасях. Когда беседуешь с этими людьми, они отчетливо воспроизводят все подробности. Иногда процесс вспоминания вызывает дискомфорт, пока гипнотизер не внушит этим людям, что они должны наблюдать, а не чувствовать смерть. Дальше внушается установка на то, чтобы они описывали то, что видят, поскольку они смотрят на то, что происходит с их телами. Некоторые из этих людей рассказывают о движении в духовный мир, что очень похоже на те переживания предсмертного состояния, описания которых собрал д-р Моуди.

Конечно, это приводит к возникновению многочисленных вопросов и вступает в противоречие с нашими традиционными взглядами. Я убеждена, что большинство из тех, кто имел подобный опыт, прилагали все усилия для того, чтобы этот опыт как можно дольше не выходил за рамки нашей религиозной традиции. Я знаю, что мне хотелось бы, конечно, идти в ногу со своей церковью, и у меня в мыслях не было из-за своих инсайтов и видений отделять себя от нее. В подобной ситуации,

человек либо принимает то, что ему подсказывает внутренний голос, как истину и реальность, либо отказывается от этого и верит в то, во что на данный момент наиболее удобно верить, и это личное дело каждого. Мне очень помогло, когда я, наконец, познакомилась с работами философов, чьи рассуждения касались проблемы другой жизни, и письменами мистиков и мудрецов, в которых они делились своим бесценным опытом.

Альберт Эйнштейн говорил: «Ученые направят работу своих лабораторий на поиски Бога». Я полагаю, что сегодня мы действительно становимся этому свидетелями.

Человечество постепенно принимает новые идеи и отбрасывает старые. Каждое поколение пополняет исходный материал своим опытом. Примитивные представления о душе, которые лежали в основе более простых культур, были вытеснены; мы заменили его мощной логикой и материальными достижениями. По мере того, как мы все больше и больше фокусируем наше внимание на физическом аспекте материализма, мы теряем понимание нематериальных вещей. Многие мистические истории об ангелах принимаются за фантазии людей с пылками, любящими сердцами, нежели как опыт расширенного разума. Очевидное облегчение или счастье, снизошедшее на человека, который пребывает на смертном одре, когда он произносит «Вы его видите?» или «Здесь моя мать», всегда с радостью приветствуется. Редко когда это понимается, но на всех присутствующих это очень сильно действует. В такое время никто не предлагает изучать это.

Только позднее разум начинает задавать вопросы, и тогда многие любопытствующие начинают спрашивать этих людей: «Вы продолжали оставаться в сознании? Что там, на следующей стадии жизни?» Ученые, доктора, священники и обыватели – все они требуют ответа. Несомненно, проблема волнует всех. Таким образом, сегодня мы знаем кое-что, и больше не время расспрашивать. Безусловно, в настоящее время нам необходимо заняться исследованиями.

Когда я буду умирать (а со мной, как и со всеми нами, это произойдет), то мне бы хотелось задать некоторые вопросы, выслушать ответы и обрести покой. Если бы в моих планах было путешествие в Европу, мне предстояло бы пройти почти такой же процесс. С момента своего рождения мы совершаем движение по циклу нашей жизни; для кого-то этот путь короче, для кого-то длиннее. Если мы пробудились для того, чтобы играть в Игру по имени Жизнь, то мы можем научиться выигрывать в нее.

Для того чтобы удача в этой игре мне улыбнулась, мне следует двигаться вперед с любой точки времени, в которой я нахожусь. Чтобы сделать это, мне надо кое от чего освободиться: от холостой жизни, чтобы вступить в брак; от свободы, чтобы стать родителем; от работы в охране, чтобы заняться предпринимательской деятельностью. Все это требует мужества. Черт возьми, жизнь заставляет человека всегда быть смелым! На каждом шагу. Нужно обладать большим запасом смелости, чем я временами имею, чтобы отпустить детей, и все же, если я этого не сделаю, последствия будут деструктивны как для них, так и для меня.

Каково оказаться между двух огней? Такова жизнь, и она требует перемен. Идем ли мы вперед или назад, но слушай, мы же идем!

Последняя перемена в физической жизни это смерть. По мере того, как мы продвигаемся вперед и проходим через этот процесс, мы сталкиваемся с его вариациями, изменениями и стадиями.

ГЛАВА 3

КАЖДАЯ СНЕЖИНКА НЕПОВТОРИМА

Точно так же, как автор не должен забывать цель, которая подвигла его к работе над книгой, так и основным необходимым условием любого консультирования, которое проводится в рамках проблематики смерти и умирания, является четкое осознание поставленной задачи. Я вижу, что эта задача имеет две составляющих. Во-первых, следует соответствовать эмоциональным потребностям человека, который пригласил вас принять участие в его опыте. Во-вторых, следует оказывать помощь в формировании теоретической системы взглядов каждого человека, с которым предстоит работать, это успокоит и поддержит его, когда произойдет его встреча со смертью.

Какие замечательные цели! Но как приступить к работе? Мой опыт научил меня, что друзья и консультанты, действующие из самых лучших побуждений, склонны к тому, чтобы бежать впереди паровоза. В общем, они интеллектуализируют ситуацию и начинают сыпать теоретическими определениями вместо того, чтобы сделать простой первый шаг: начните с простой заботы. Затем очень бережно разрешите тому, кто вам дорог, осуществить шаги и пройти все стадии в его собственном стиле и оставайтесь при этом любящим и поддерживающим. Цените уникальность его личности и помогайте без критики. В этом и состоит выражение безусловной любви во всей ее полноте.

Что я подразумеваю под стилем в отношении процесса умирания? Позвольте мне поделиться примерами. Некий господин, который полностью принял на себя роль человека, хорошо обеспечивающего свою семью, переехал во Флориду из одного северного штата. На протяжении нескольких он вместе со своей женой проводил зимний сезон на юге. Мужчина мед-

ленно умирал от прогрессирующего онкологического заболевания, и заранее продумал все до мелочей: перевезти жену на новое место, распродать собственность на севере, приобрести новую, выбрать проект жилого дома на колесах, научить супругу водить этот фургон, привести в порядок документы и т.д. Эта программа была приблизительно рассчитана на два года, человек тщательно разрабатывал ее с тем, чтобы быть уверенным в том, что жена будет обеспечена. Соответственно, стиль этого человека заключался в том, чтобы сделать все, что было физически возможно, и он это сделал. К сожалению, в ходе беседы он мало говорил о себе и о своей жене, о детях, о том, как они жили вместе. Когда мы приступили к консультированию, ему требовалась помощь в выражении любви и восстановлении межличностных отношений.

Другой пример, неизлечимо больная женщина, которую я неоднократно навещала, попросила меня помочь ей, потому что она никогда не обсуждала со своим мужем вопрос о своей смерти. Она залилась слезами и сказала мне: «Я люблю своего мужа и хочу сказать ему некоторые вещи, но всякий раз, когда я пытаюсь начать этот разговор, он уверяет меня, что не следует заводить об этом разговор, что я поправлюсь и следующим летом мы отправимся в путешествие». Моей задачей было поддержать ее, предложить ее мужу поговорить на тему смерти и дать процессу ход. Я пришлось стать «плохой» и вытащить проблему на поверхность.

Однажды я нарочно пришла в больницу в то же самое время, в которое муж этой женщины каждый день навещал ее. Он сказал, что подождет в холле, пока я не уйду, но я настояла, чтобы он присоединился к нам. Когда они обменялись несколькими фразами, я с мягкостью в голосе сказала: «Вы знаете, что она умирает». Он вскочил на ноги и воскликнул: «Как Вы можете такое говорить? Особенно здесь, в присутствии Тельмы. Ей проводится лучшее лечение. Если Вы не способны снимать тревогу и помогать ей, то Вам не следует здесь появляться!» Он встал на ее защиту. Он думал, что он предохраняет ее от боли.

Я спокойно сказала: «Она знает о том, что умирает, и нуждается в том, чтобы поговорить об этом с Вами. Если Вы тот человек, с которым она делилась всем, ее спутник и лучший друг, ей необходимо поделиться сейчас с Вами своим страхом. Именно с этого я хотела начать».

В этот критический момент на мне лежала ответственность за то, чтобы хотя бы на несколько минут успокоить этих людей, чтобы она могла собраться с мыслями, а он мог привыкнуть к мысли о предстоящем откровенном разговоре, что не укладывалось в его голове. Теперь я могла говорить о незавершенных делах, близком общении, способности жить одним днем, пока речь не будет идти о последних часах жизни.

Когда я уходила от них, то разговор шел уже в новом ключе. Прошло несколько дней, и муж этой женщины пришел ко мне, чтобы поговорить наедине, и после этого мои посещения возобновились. Они сблизились; она получила поддержку, в которой так нуждалась, а он был опечален, но его барьеры снимались. Он разделил с ней последние несколько недель ее жизни. Я уверена, что после ее смерти он было легче свыкнуться с этой утратой, потому что он разделил с любимым человеком опыт умирания.

Только однажды я действительно была свидетелем того, как пациент яростно и энергично боролся с реальностью. Это была невероятно сильная женщина, она сама консультировалась, и к тому же училась у меня. Ее жизнь была нелегкой, она выдержала развод и много других крупных неприятностей. Она была решительна и очень умна. Обладая метафизическим мышлением, она верила, что может усилием воли сделать все что угодно. Эта женщина на какое-то время заболела; перешла на другую диету, применяла медитации, много изучала, и, казалось, что болезнь отступила. Она сказала мне, что серия анализов показала отсутствие каких-либо признаков онкологического заболевания. Через год или около этого, опухоль появилась снова и быстро увеличивалась. Она, с новой энергией, принялась за свои упражнения по медитации по методу, который был раз-

работан д-ром Карлом Саймонтоном в его клинике в Техасе.¹ Она утверждала о своем идеальном здоровье, ее мечта об этом и опыт медитаций имели очень большое значение, когда она направила всю свою волю к тому, чтобы выздороветь.

Я знаю многих людей, которые достигли огромных результатов, используя техники, к помощи которых прибегла моя подруга. Существуют многочисленные программы, каждая из которых работает для различных людей в разных направлениях. Я поощряю желание людей пробовать эти приемы, ибо уверена, что ответственность за наше собственное здоровье лежит на нас.

Тем не менее, в случае, о котором я сейчас рассказываю, улучшения не произошло. Она не пала духом и продолжала сопротивляться, она позвонила мне, когда я была в другом городе, и попросила приехать.

Я застала свою подругу в постели, она была в крайнем истощении. На вид она весила не более пятидесяти фунтов. Она всегда была человеком хрупкого телосложения, но теперь от нее остались только кожа да кости. Она дышала через кислородные трубки и давно потеряла волосы. Я смотрела на нее, и в лучах солнца она казалась похожей на маленькую девочку, измученную болезнью. Она объявила мне, что скоро поправиться, и попросила помолиться за ее здоровье. Она была уверена в том, что ее желание жить и позитивный настрой могут избавить ее тело от недуга. Эта женщина, столь восхитительная в своей твердости и не утратившая мужества, была убеждена, что ее воля одержит верх над болезнью.

Перед тем как приступить к совместной молитве, я попыталась поговорить с ней о ее состоянии, но ее нельзя было поставить в тупик. В конце концов, я сказала: «Прямо ли ты смотришь в лицо факту того, что ты можешь не поправиться?» Она разразилась гневом. Как я только осмелилась усомниться! Я же была ее подругой. Как я могла предложить ей такое?

¹ Карл и Стефани Саймонтон, «Возвращение к здоровью» (Simonton, Carl and Stephanie, *Getting Well Again*)

Она выплеснула на меня весь свой гнев. Я предложила ей подумать над тем, что исцеление можно понимать по-разному. Несомненно, это означает целостность, когда человек здоров во всех отношениях. Например, физически здоровое тело не всегда свидетельствует об идеальном здоровье на психическом или эмоциональном уровне. Мы откровенно обсудили вопросы прощения, любви и освобождения от гнева. Она признала, что гнев был именно той движущей силой, которая помогла ей пройти через все это; что она собирается разделаться с болезнью подобно тому, как она преодолевала другие препятствия. Я высказала иное предположение: Исцеление могло бы означать покой, благоденствие, и упорядочить ее жизнь. Это могло бы означать то, что она преодолела смерть; следовательно, может быть принятие смерти. В конце концов, мы вместе помолвились за то, чтобы воцарились любовь и покой, за избавление от всего, что было разрушительным для нас обеих. Я искренне молилась о том, чтобы Бог не оставил ее и, немного пообщавшись, мы расстались.

Я уходила, зная, что нанесла удар по ее ложной игре. Она буквально сражалась с самой собой, всего лишь использовала те же средства, к которым прибегала в материальной жизни, играя в эту игру. Меня печалило то, что я была столь прямолинейна, но я чувствовала, что не могла поступить иначе. Мне казалось таким важным, чтобы она избавилась от своего «мнимого самообладания». Она нуждалась в прощении. Я знала, что мы некоторое время не увидимся с ней; на следующий день, пообещав позвонить сразу, как только вернусь, я уехала из Техаса и отсутствовала около недели.

Позже, когда я позвонила, тактичный женский голос сообщил мне о смерти моей подруги. Все было кончено. На сердце у меня был камень. Я хотела быть чуткой в общении с ней, и меня не покидала мысль о том, что мне, может быть, не следовало в такой открытой форме бросать вызов тому состоянию, в котором она была сильной. Я немедленно набрала номер нашей общей знакомой. «Кэрол, ты знаешь о том, что наша

подруга скончалась?», сказала она. Я ответила утвердительно. Знакомая продолжала: «Ты так помогла ей; она долго плакала, а потом позвонила, чтобы поговорить со мной. Последние три дня она очень переменялась, стала мягкой и счастливой. Потом, за два часа до смерти, она вызвала скорую помощь и попросила забрать ее в больницу». Тяжесть упала с моих плеч. Если эта техника помогла, значит, она была обоснована. Мне чрезвычайно важно было знать это. Никогда прежде я не встречала такой требовательной, волевой личности, и я должна была предоставить ей помощь, равнозначную по силе. А меня терзали сомнения. Теперь же я поняла, что она говорила себе правду, и я делала то же самое, и она выслушала меня, потому что знала, что я люблю ее. Она перешла на следующую стадию жизни, пребывая в состоянии истинного покоя. Мои глаза наполнились слезами благодарности к Господу.

Надеюсь, что из этих примеров становится ясно: «Не ждите, что умирающие люди будут вести себя одинаково, не более одинаково, чем в любых других ситуациях. Конечно, первый шаг состоит в том, чтобы избегать того, чтобы наша система убеждений ложилась тяжким бременем на умирающих людей; проявляйте участие, но говорите на темы, о которых другие люди, которые поддерживают умирающего человека, говорить не могут; и показывайте, используя уникальную возможность, что вы не боитесь быть искренними в эти минуты. Кроме этого, не менее важно освободиться от мысли о том, что на нас лежит ответственность за эту игру, потому что с нами все в порядке. На мой взгляд, многие трудности, с которыми приходится иметь дело людям, оказывающим поддержку, возникают из-за того, что эти люди ничего не знают о процессе умирания и смерти и нуждаются в том, чтобы их ознакомили с тем, что можно, и что нельзя делать.

Нет более сильного способа выразить заботу, чем через прикосновение. Используйте прикосновения. Вы можете выразить через прикосновение то, что невозможно передать словами. И если это не вызывает болевых ощущений, следует поглажи-

вать, массировать, растирать ноги, массировать руки и ладони, или просто держать человека за руки или положить свои руки на его постель или тело. Поскольку в жизни мы имеем определенную сексуальную ориентацию, мы склонны сдерживать реакцию на такую открытость, и лишаем друг друга такого способа расслабления. Пришла пора воспользоваться тем богатством, которое содержит в себе прикосновение.

Тем не менее, следует понять, что теории и идеи в отношении консультирования не приносят большой пользы до тех пор, пока мы нянчимся с нашими эмоциями. Нам нужно продемонстрировать свою способность проявлять заботу, выслушивать изливания чувств, поддерживать другого человека каким-то образом. Если между нас связывает с ними любовь, если мы можем создать трогательные доверительные отношения, тогда наши взгляды и предлагаемые нами реалии могут принести пользу. Часто происходит то, что люди, которые имеют профессиональную подготовку, пытаются на объективном, интеллектуальном уровне объяснить умирающим людям или тем, кто их поддерживает, свою точку зрения. На собственном опыте я убедилась в том, что неважно, насколько обоснованы эти позиции, ум не есть то, что причиняет боль... она возникает на эмоциональном уровне; процесс смерти и прощания сопряжен с огромными эмоциональными страданиями. Мы должны отдавать себе в этом отчет. У меня не возникает сомнений относительно того, стоит ли сдерживать слезы, которые наполняют мои глаза, надо ли обнимать человека и плакать вместе с ним. Я не говорю о том, что я расстраиваюсь, но я, несомненно, принимаю все близко к сердцу, глубоко переживаю и позволяю себе ответную реакцию. Часто в моих глазах стоят слезы. И каждый день, когда я вижу мужество, любовь, жертвенность и доброту, мое сердце переполняется восхищением.

Это храм, в который мне разрешают войти. Я искренне и просто говорю: «Если я могу помочь, я бы хотела это сделать», и предлагаю свои мысли. Эти мысли – своего рода дары, и человек волен в том, чтобы принять их или отвергнуть. Я увере-

на в том, что людям необходимо поделиться с кем-то своими чувствами или размышлениями, а самое главное, поговорить о своих страхах. Некоторые люди не испытывают необходимости в разговорах с посторонним человеком, но многим другим это бывает очень нужно. Некоторые могут прочитать статью или книгу, и это придаст им силу.

Умирание должно восприниматься такой же неотъемлемой частью жизни, как прием пищи, рождение, сексуальные отношения или бизнес. Умирание это тоже жизнь. Если мне нужно скрывать это, то в этом есть что-то неестественное. Мне следует и здесь, как во всех остальных своих делах, найти свой собственный путь. Те, кто разделяет со мной мою жизнь, должны также быть со мной и в мой смертный час. В противном случае, мы все упустим важную часть единого целого.

ГЛАВА 4

ПРОДВИГАЯСЬ ПО СТАДИЯМ

Д-р Элизабет Кюблер-Росс в своих блестящих работах дает определение пяти стадиям смерти. Это: (1) Отрицание; (2) Гнев; (3) Торг; (4) Подготовительная депрессия; и (5) Принятие. Каждый из нас проходит эти стадии, и в зависимости от наших личностных свойств и жизненного опыта, данные стадии имеют большую или меньшую протяженность по времени и различаются по силе воздействия. Одна из моих подруг проходила все эти стадии, переживая период расставания с мужем. «Смерть», с которой мы имеем дело, не обязательно должна быть смертью физического тела. Всякий раз, когда жизнь представляет нам свою великую драму, мы тоже проходим эти стадии, приспосабливаясь к ним в соответствии со своими неповторимыми жизненными стилями и особенностями личности.

Работа д-ра Кюблер-Росс наиболее полно раскрывает периоды, которые переживаются человеком в процессе умирания. Понятно, что с этим, причем не обязательно в установленном порядке, но сталкиваются все. Я согласна с ее точкой зрения, потому что за многие годы работы в этой области сама имела возможность убедиться в том, что эти паттерны соответственно повторяются.

(1) Отрицание

Д-р медицины Герман Фейфель, автор работы «Значение смерти» (*The Meaning of Death*, Herman Feifel), обнаружил глубокое понимание сути проблемы, сказав, что на самом деле мы не ощущаем того, что мы смертны, до тех пор, пока не потеряем родителей. Это очень точно подмечено; когда мы молоды, смерть обычно где-то далеко от нас. Да, нам известно о том, что однажды нам предстоит пережить это, и умом мы прини-

маем эту мысль. Когда мы теряем родителей, то ощущаем себя обезоруженными, оказавшимися на линии фронта; мы будем следующими... и большинство из нас продолжают идти дальше, старательно обходя эту тему. Бессознательно наше общество отрицает смертность, чрезмерно включившись в погоню за молодостью. Мы носим одежду, которая делает нас на 10 или 20 лет моложе, в 40 лет живем так, как будто нам 25, посредством косметической хирургии стираем отпечаток, который накладывают на нас годы, испытываем необходимость в связях на стороне, чтобы показать, что не утратили сексуальной привлекательности. Мы оставляем болезнь докторам, а заботу о пациентах медицинскому персоналу и госпиталям. Мы не решаемся навещать тех, кто смертельно болен, даже когда это наши близкие друзья, и поступаем так не потому, что нас это не волнует, на самом деле дело обстоит совсем наоборот, а потому, что мы не знаем как себя вести, как плакать или как взглянуть в лицо этому событию. Мы избегаем разговоров о том, как встречать смерть. По причине того, что наше общество убеждено, что врачи и медицинский персонал должны знать, как сделать что-то с этим тревожным состоянием, и мы испытываем гнев, когда им этого не удастся сделать. Мы кидаем фразы типа: «Обратись к другому врачу» или «Он ничего не знает». Когда пациент умирает, предполагается, что виноват в этом врач. Нам кажется, что он сделал недостаточно, чтобы предотвратить летальный исход. Следовательно, врачи запрограммированы на то, чтобы отказаться от эмоциональной поддержки пациента, они просто предписывают пациенту все то, что приносит облегчение.

Существует множество историй о бессердечных, невнимательных медсестрах, которые в своем фанатичном следовании больничным правилам привыкли к смерти. Многие медсестры сегодня находятся среди тех, кто первыми осознал необходимость нового подхода. Они понимают, насколько их выжигает та эмоционально незащищенная роль, которая им отводится, и многие из них задаются вопросами: Как? Почему? Что? Веро-

ятно, представители этого медицинского персонала наиболее близко сталкиваются с проблемой отрицания.

Зачастую они выражают свое собственное подавленное отрицание во взаимоотношениях с пациентами, или очень мало с ними взаимодействуют для того, чтобы избежать душераздирающих разговоров, с которыми они не могут адекватно справиться. Я полагаю, что нам всем будет полезно понять, что инициатором такого общения выступает сам пациент. Мы же только делаем все, что зависит от нас, слушая и проявляя заботу, поддерживая течение этих бесед, и с благодарностью пользуемся возможностью поразмышлять вместе с пациентом.

То, как умирающие пациенты используют отрицание, ничем не отличается от того, как мы сами в нашей жизни прибегаем к отрицанию. Помните, как вы потеряли кошелек или ваш ребенок совершил нечто такое, что не укладывается у вас в голове? Отрицание – это то же самое чувство. Наш внутренний компьютер продолжает выдавать информацию, что «это происходит с другими людьми, но не с нами!»

Через какое-то время постепенного реструктурирования повседневной реальности мы видим, что способны принять идею смерти. Безусловно, на этой стадии отмечаются различия; в особенности, если у вас имелись подозрения о существовании проблемы до того, как вы получили ее подтверждение. Человек множество раз сдает самые разные анализы, проходит тесты, обращается к одному доктору, к другому, к третьему... и все это помогает нам произвести реструктурирование нашей реальности. Как бы это ни было трудно – это необходимая часть процесса, без которой мы не способны пройти через отрицание.

Иногда человек не желает смотреть в лицо неминуемой смерти, и он принимает решение не говорить об этом другим, какое-то время он делает вид, что это не так. В подобных ситуациях мне доводилось сталкиваться с высшими проявлениями самоотверженной любви, так как некоторые люди лучше справляются с такими ситуациями, не признавая правду, что

они умрут, пока не будет достигнута некая внутренняя цель. Но этот процесс запускается самим человеком. Я полагаю, что и гнев, и стремление торговаться сгорают в пламени сильного отрицания. Впоследствии когда, в конце концов, пациент признает то, что с ним происходит, он успешно переходит к принятию.

Пока пациент преодолевает этот этап, находится на стадии отрицания, через сдвиг в сознании может открыться путь к исцелению. Такое исцеление требует открытости на духовном уровне или открытости к явлению, которое достигается медитацией... человек входит в контакт с Божественным в себе. Применительно к этому процессу часто используется определение «духовного исцеления», и в этом человеку, как правило, помогает кто-то, обладающий сильной духовной энергией. Здесь цель заключается в том, чтобы разжечь отстающую, естественную исцеляющую силу пациента. Если пациент способен осуществить такое изменение, коснуться животрепещущих вопросов и избавиться от гнева, тогда исцеление становится возможным. Если момент для сдвига упущен, то обычно закрепляется физический паттерн и ухудшение заходит слишком далеко.

(2) Гнев

Когда я консультирую, то постоянно сталкиваюсь с тем, что жизненная энергия связывается ограничениями и становится менее эффективной, когда нас переполняют чувства страха, ненависти или гнева. Эти чувства и являются злейшими врагами жизни. Страх парализует человека, ненависть убивает, а гнев съедает его. Когда мы переполнены страхом, то используем такие выражения: «остолбенеть от страха» или «смертный холод». Именно так и происходит. Мы замираем, не в состоянии думать и чего-либо чувствовать. Мы не можем выражать любовь, проявлять заботу или иметь дело с повседневными переживаниями.

Ненависть убивает в нас любящую природу. Подобно тому, как любовь и теплота, которые находятся в нас, естественным образом наполняют нас вибрациями и приятными ощущениями, так и ненависть заточает в темницу нашу драгоценную трепещущую душу и разрушает в нас все. Ненависть направляется вовне как отравленный поток, и тогда создающее хаос отрицание действует против жизненной силы других людей. Все это убивает или вытравливает жизнеспособность той жизненной силы, которая встречается на пути. Студентов, получающих духовное образование, учат делать их жизнь благословением. Они должны распространять свою добродетель, живую природу и сострадание вовне, быть источником обогащения, которым необходимо делиться.

Гнев – это сила, которая вводит в заблуждение и направлена вовнутрь. Это ярость подавляемого урагана. Гнев пожирает нашу личность до тех пор, пока не разрушит ее фундамент. Сильное тело слабеет, языки пламени прорываются из него испепеляющими словами, несущими разрушение, или враждебность уничтожает наши отношения. Гнев подобен клокочущему вулкану, его мощь сокрыта от нашего взора до тех пор, пока однажды прямо перед глазами не произойдет извержение. Это выплеск производит глубокое впечатление и приносит определенное облегчение, но вместе с тем причиняет боль и забирает силы у тех, кто оказывается на пути.

Женщина, с которой я работала в прошлом году, призналась в своем гнев по отношению к Господу Богу, за то что он забрал ее мужа. У них был хороший брак, который длился двадцать девять лет, и они по-настоящему были дружны с мужем. Ее естественной реакцией было: «Почему он, Господи? Почему это постигло не тех, кто живет в ссорах и жаждет поскорее освободиться друг от друга. Почему ты забрал его, когда я так в нем нуждалась?» Это те мучительные вопросы, которые люди часто задают. На такие вопросы нет приемлемого ответа. Реальность такова, что через этот опыт обе стороны делают шаг к тому, чтобы перейти на новые ступени развития.

Эта женщина, вмещая в крик весь свой гнев и таким образом освобождаясь от него, нашла возможность сделать для других то, что ей нужно было сделать для себя. Она решила творить добро, делать то, что сама ожидала от других. Она знала о собственных надеждах услышать от других теплые слова и выражения сочувствия, поэтому она мягко говорила с другими и проявляла терпимость. Если жизнь несправедлива, то она, по крайней мере, будет справедливой! Благодаря работе над своим гневом, эта женщина сделала огромный шаг вперед. Ее любовь, которую не на кого было направить, обернулась сочувствием к тем людям, с которым сталкивалась в повседневной жизни.

Смерть не является любовью Бога или отсутствием его любви, это жизненный паттерн. Мы можем познать ценность жизни в той мере, в которой мы способны понимать или воспринимать. Вспомните о том, как течет для нас время – один день кажется таким долгим, что становится для нас мучением, а другой день может пролететь так быстро, что мы едва успеваем это заметить. Так же и в жизни. Чем больше мы начинаем осознавать, тем успешней мы учимся тому, чтобы мудро использовать каждый день и каждую возможность.

(3) Торг

Когда человек избавляется от гнева, он обычно подходит к тому моменту, когда необходимо столкнуться с периодом так называемого торга и пережить его. Мне кажется, что именно на этой стадии многие пациенты стремятся получить какую-то помощь. Ко мне, как к духовному лицу, многие обращаются с этим.

Шок и гнев сжигают пациента дотла, и тогда боль расставания, признание нереализованных целей и страх смерти переходят в агонию. Всепожирающий ужас от мысли, что мы уже никогда не сможем подержать за руку своего любимого, проникает в нас, а мы еще не готовы противостоять этому. Внезапно мы ощущаем, как удавка тех дел, которые мы собирались

реализовать в будущем, затягивается на шее. Мы не знаем, как посмотреть в лицо смерти, и мы в ужасе шарахаемся от одной только мысли о ней.

Страх смерти заложен в нашей природе; он наносит нам такой сокрушающий удар, что мы начинаем наслаждаться жизнью, которую раньше воспринимали как должное. Повседневный опыт обретает новую остроту, и наступают дни, полные горечи и сладких мгновений...

Теперь человек готов к тому, чтобы торговаться. Он начинает складывать отдельные части и либо живет духовной жизнью, считает, что он может выдержать операцию, соблюдать странную диету, попробовать какие-то странные препараты, либо готов выполнять все то, что кто-либо предлагает. «Я сделаю это, это и это, если в свою очередь кто-то каким-то образом сделает так, чтобы мне стало лучше». Многие люди пытаются вести торг с Господом через молитву, особенную молитву о заступничестве: «Господи, я сделаю все, только не позволяй, чтобы это случилось со мной или с близкими мне людьми». Они хватаются за все в попытках найти то, что поможет им обрести надежду. Необходимо понимать, что в это мучительное время многим действительно удается обрести надежду и ответы, а некоторые продлевают жизнь. Важно понимать, что этот процесс, процесс торга, самый естественный и очень эффективный.

Заученные слова молитвы о заступничестве приобретают искренний и глубоко честный смысл. А ответ на нее состоит в том, что человек подходит к осознанию чего-то большего, великого, сильного, и с каждым днем все пустое уничтожается. Настоящая полнота жизни измеряется по тому, какое значение мы действительно вкладываем это понятие.

Через ежедневные молитвы многое в жизни человека меняется. Любопытно, что изменения чаще всего происходят оттого, что имеет место очистительный опыт самого молящегося, а не какое-то значительное или сверхъестественное внешнее событие. Стадия торга длится до тех пор, пока надвигающаяся

смерть не становится реальностью, которую уже невозможно отрицать.

Некоторые люди, достаточно подготовленные к тому, чтобы принять смерть, недолго останавливаются на этой стадии. У других период торга занимает больше времени, и они рассматривают смерть как фиаско, провал или альтернативу, которая выходит за пределы сферы возможного. Некоторые люди, те, кто смотрит на эти вещи философски, уже живут одним днем, и эта последняя категория людей обычно блестяще преодолевает этот этап.

Самую сильную боль на стадии торга испытывают те, кто слишком большую надежду возлагает на любое лечение, которое они пробуют. Причем неважно, обращается ли человек к самым последним достижениям в области медицины или духовному целителю. Так же тяжело переживают это и те, у кого вообще отсутствует надежда. Надежда – это эликсир жизни. Без нее отсутствует тот свет, который оживляет красоту настоящего момента. Люди, проживающие каждый свой день без надежды, не позволяют себе расти, испытывать радость и совершенствоваться. Таким образом, старайтесь поддерживать мысль об улучшении, если не продлении жизни, и пользоваться возможностью вести добропорядочный образ жизни. Здесь ключевым моментом является новое понимание ценности всякого оставшегося опыта, который представляет жизнь.

Я лично не верю, что кто-то может ответить на все эти вопросы, которые задаются на этой стадии. Я думаю, что все это необходимо для того, чтобы выдержать борьбу. Человек должен задавать вопросы. Необходимо вести упорную борьбу с чувством сомнения. Необходимо бросать вызов Богу. Я отношусь к этому как к неизбежной встрече одних сил с другими. Торг, вопросы и борьба могут привести к изменениям, причем как у самого пациента, так и близкого больного. Бог перестает быть тем, кто предначертал нам жестокую судьбу, а теперь он воплощается в Поддерживающее Присутствие. Постепенно мы чувствуем себя в безопасности, когда начинаем осознавать,

что есть потенциальная модель для нашей природы, так же как мы чувствуем безопасность в том, что день сменяется ночью или одно время года следует за другим.

Очевидно, не каждому необходимо заключить свое соглашение с Богом. Некоторые, безусловно, к этому прибегают – но не забывайте об уникальности каждого человека, его пространства. Это особое место и время, чтобы вспомнить о том, что роза должна быть розой, а герань – геранью. «Лежалое яблоко», в конце концов, обязательно сгниет. Зачем с этим спорить? Мы обесцвечиваем нашу жизнь, если признаем только один стиль умирания, так же как нам было бы достаточно скучно иметь только одно направление в жизни.

Поэтому давайте примем для себя определенную систему. Давайте позволим себе расширить границы нашего опыта, чтобы он включал личностные различия, по мере того как мы все движемся к нашему завершающему опыту. Давайте поразмышляем об уникальности, а не о том, что есть хорошо или плохо, верно или неверно. Давайте попробуем быть великодушными, внимательными и открытыми. В один день у нас это получится, в другой – нет. Каждый день мы будем делать все, что зависит от нас!

И помните: «То, что гусеница называет концом света, Мастер называет бабочкой».²

² Ричард Бах. *Иллюзии или приключения Мессии, который Мессией быть не хотел*. (Richard Bach, *Illusions: The Adventures of a Reluctant Messiah*.)

ГЛАВА 5

МЫ ПОДХОДИМ К ПОСЛЕДНЕЙ ЧЕРТЕ

К тому времени как отрицание, гнев и торг остаются позади, нами уже пройден долгий путь. В одних направлениях сильные эмоциональные колебания оказываются позади, однако впереди нас ожидает еще одно, более суровое испытание. Доктор Кюблер-Росс в своей работе³ попробовала представить эти этапы графически; это дает нам возможность проследить весь свой путь и то, что нас ожидает (см. графическое изображение).

(4) Подготовительная депрессия

Стадия торга остается позади, и процесс умирания постепенно переходит в свою следующую стадию. Теперь мы ощущаем собственное бессилие; мы находимся в той точке, где «В любом случае, теперь уже все равно». Как правило, происходит то, что мы признаем, что наступление смерти – это просто вопрос времени, и часто картина, которую рисует наше воображение, кажется слишком болезненной, слишком безобразной, и слишком отвратительной нашему взору. Обескураженным, уставшим от борьбы, обычно испытывающим неудобство, нам необходимо какое-то время, чтобы произошла внутренняя адаптация.

Где же наш борющийся дух или наш позитивный взгляд? Можем ли мы поддерживать свой блестящий имидж? Хотим ли мы этого, и имеет ли смысл пытаться? Для чего? Жизнь, безусловно, не оправдала наших ожиданий. Мы только начали жить... если бы нам еще один год или два. Если бы только... но мы здесь и сейчас.

³ Элизабет Кюблер-Росс, «Смерть, последняя стадия роста» (Elisabeth Kubler-Ross, *Death, The Final Stage of Growth*)

Доктор Кюблер-Росс называет эту стадию подготовительной депрессией, самым низкой точкой в этом путешествии. Здесь создается впечатление, что человек пребывает в своем внутреннем мире, разрывает контакты с теми, кто любит его и заботится о нем, и, по меньшей мере, какое-то время пребывает в состоянии глубокой скорби. Я считаю, что нам очень важно сделать возможной эту часть процесса и не пытаться отрицать реальность происходящего. Употребляя здесь слово скорбь, я вкладываю в него такой смысл: это – смерть мечтаний, надежд, будущих планов и т.д. Даже в случае с окончательной физической смертью, я вижу то, что это мало отличается от других уходов – прекращение отношений во время развода или при потере детей. В этот период мы скорбим о смерти маленького «я» и его тайных сокровищах, о зернах, которым не суждено прорасти. И только после этой стадии человек, который начинает многое осознавать, может поддерживать последний опыт жизни. Подготовительная депрессия – это огромный шаг к личностному осознанию, и после того как этот шаг сделан, человек восстанавливает контакты с другими.

Мои попытки консультировать семьи, поощрять открытость, вытащить смерть в центр круга сводятся к тому, чтобы сделать более свободной эту определенную часть процесса перехода. Лучше всего не уклоняться от этого опыта, а направлять его, не забывая о том, что умирающий человек прикладывает свои собственные внутренние усилия. На этом этапе семье и близким умирающего человека необходима огромная помощь. Быть может, именно мы, те, кто хочет оказывать поддержку, делаем самый большой вклад на этом этапе. И здесь тоже все люди ведут себя по-разному и используют различные паттерны.

(5) Принятие

Одно из наиболее чудесных явлений в жизни – это весеннее возрождение природы. С незапамятных времен созерцающие это мужчины и женщины задумываются об этом изумительном возрождении. И в этом они могут видеть глубокий смысл

пределов и борьбы, возрождения и вознесения человеческой жизни.

Давайте попробуем сравнить этот цикл с реакцией, которая имеет место, когда человек борется со своим умирающим эго. Уставший от торгов и потерь, он готовится к следующему этапу жизни или смерти.

После того, как борьба окончена, человек может перейти к принятию, возрождению, периоду развития уверенности в себе. Тело функционирует не так хорошо, но душе становится лучше. Она предчувствует новое путешествие и стремится к нему. Пробуждается смелость, теперь сила, едва родившаяся и прекрасная, может быть направлена вовне, и в семье может снова воцариться любовь.

На этой стадии умирающий человек чаще всего вызывает у других изумление. У людей, на чьих глазах это происходит, иногда возникает желание, чтобы все это уже закончилось, и они задаются вопросом: «Как долго это еще может продлиться?» В то же самое время возрастает своего рода страх перед энергией жизни, так как она считалась уходящей и слабеющей. Если любимый человек находится под воздействием сильнодействующих препаратов, эта стадия бывает пропущена. Если же он находится в сознании и все понимает, инсайты и ощущение того, что представляет собой жизнь, бывают удивительными.

Отважный воин, смотрящий в лицо смерти, готовый вступить в борьбу и знающий, что его ожидает, чувствительный, но сильный. Он смотрит на нас прямым, осмысленным взглядом, знает нас по тому, что мы собой представляем, и побуждает нас так же смело смотреть в лицо жизни.

На стадии подготовительной депрессии внимание умирающего человека было сфокусировано вовнутрь, чтобы анализировать и давать новые оценки. Теперь же, на этапе принятия, когда внимание опять направлено вовне, человек может искренне любить тех, кого он оставляет. Беседы принимают более свободный и открытый характер, имеет место более разумное совместное планирование. Так происходит до тех пор,

пока своими знаками, мы не даем человеку понять: «Не говори этого, я не могу этого вынести», или каким-нибудь еще знаком отрицания не говорим ему: «Перестань, я не могу следовать с тобой в этой части твоего путешествия».

Я думаю, что на этой стадии, когда умирающий человек пытается справиться со смертью, неверно отчуждаться от него. Прямо здесь, когда мудрость и характер нашего друга проявляются больше всего, своими знаками мы ставим блокировку. Ослепленные своей болью, мы лишаем его возможности говорить. Перед нами проплывают события прожитой жизни, и мы, готовые разрыдаться, говорим: «Я не хочу этого слышать – скажи что-нибудь еще, притворись, защити меня, играй со мной в игру». Я хочу призвать этих людей: «Успокойтесь. Сядьте и помолчите!» Когда умирающий человек находится на этой стадии, я обычно подхожу к нему и говорю: «МУДРЫЙ ЧЕЛОВЕК, что Вы видите? Расскажите нам, что дала Вам жизнь».

Если бы мы были способны слышать! Любимый нам человек произносит такие слова, которые будут очень ценными для нас в будущем. В его речах мудрость и поддержка, советы, слова могут быть жесткими или мягкими, но в них прекрасный цветок, оценка всего того, что тщательно собирал человек. Конечно, остаются незавершенные дела, и теперь приходит мудрое понимание того, что их нужно завершить. Тот, кто совсем недавно нуждался в нашей поддержке, теперь может сам поддерживать нас.

Взросшая сила, смелость и воля пациента помогают нам вместе анализировать, обсуждать, прощать и освобождаться от самых разных переживаний, которые раньше не представлялось возможным затрагивать. Теперь, когда внутренние силы пациента вырываются из своего заточения, мы тоже испытываем подъем. Боль уже не так сильна. То, что было невыносимым, теперь становится терпимым, и мы живем более свободно. Мы с большей готовностью откликаемся на проявления чувств, большое значение теперь придается символическому их выражению, а общение становится более удовлетворяющим и

требует меньше усилий. На этом этапе у умирающего человека редко отмечается жалость к себе; в основном, умирающие смело смотрят вперед, в особенности, если смерть уже обсуждалась и все готовы к ней.

Это время, если оно прожито достойно, воодушевляет и поддерживает родных и близких покойного в будущем. Воспоминание о прямом и искреннем взгляде любимого человека, которым он одаривал нас, проходя через все это, разделяя все это с нами, помогает нам осознать, что жизнь представляет собой огромную ценность. За последними словами любви, за последним прикосновением стоит то, что мы рядом, когда костер его жизни едва тлеет, предоставляя нам свое последнее тепло. Мы становимся свидетелями того, как от некогда физически сильного тела остается тень, когда любимый наш человек переходит на следующую стадию. Мы отдаем ему, а он возвращает нам поддержку, любовь и близость. Мы отправляем его в путь, щедро одаривая и окружая его своей любовью.

Если бы только процесс умирания мог всегда быть таким идеальным. Все больше и больше, благодаря отзывчивости со стороны помогающих и новым методам профессионалов, смерть поддается нашему пониманию. Иногда процесс принятия не проходит так легко; здесь отмечается напряжение, длительные кризисы и непонимание. Вас не должно сбивать с толку физическое состояние человека, ибо принятие смерти нельзя наблюдать. Поддерживайте умирающего человека. Прикасайтесь к нему с большей нежностью: давайте волю своим эмоциям. Позвольте человеку, которого вы любите, найти свой стиль.

В этом наш шанс найти дорогу к любви и пониманию. У любимого нами человека свой собственный путь существования, который он не собирается изменять. Помните, что на этой стадии проявятся сильные стороны его личности! Если он обычно искал поддержки других, здесь это проявится. Если ему было свойственно брать заботы на себя, он расскажет вам, что нужно сделать потом. Если у него он склонен к тому, чтобы вести себя спокойно или предъявлять требования, это проявится, но

за этим стоит новая сила и осознание того, что это предстоит сделать именно ему. Уверенность в своих силах позволяет ему направлять вас, зная, что он не ищет вашей помощи. Он сам ответственен за свои дни. Получайте удовольствие от этого. Радуйтесь той силе, которую он обрел.

Главное, что следует делать человеку, оказывающему поддержку, это наблюдать спокойно за процессом умирания, не торопить или подталкивать умирающего к тому, чтобы что-то произошло именно в соответствии с этим конкретным паттерном. Представьте, что эти пять стадий – это цвета радуги. Они все проявятся там, частично совпадая, переливаясь одна в другую, не всегда в идентичном паттерне, но все направленные на общий результат.

Важно понимать, что инсайты, которые будут иметь место в ходе этого процесса, могут оказаться очень полезными не только для родных и близких умирающего, но и для тех, кто оказывал ему поддержку, и кто должен теперь пройти свои собственные пять стадий в освобождении от уз дружбы и любви.

Когда я потеряла своего ребенка, который родился недоношенным, и сама была серьезно больна, мое горе быстро прошло все пять стадий. Механизм самосохранения то срабатывал, то давал сбой. Этот опыт, несмотря на всю свою болезненность, был очень важен. Меня переполняло чувство благодарности за то, что я выжила, поправилась и могла теперь вернуться домой к другим своим детям. Все внимание было сосредоточено на том, чтобы поправиться, и на том, чтобы процесс исцеления проходил легче. Впоследствии я потеряла второго сына во время родов, и я сама не была серьезно больна, чувство утраты было намного сильнее. Личность была более центрирована на утрате, чем на процессе выживания, и агония никуда не уходила.

Когда мы теряем любимого человека, то начинаем оглядываться назад до того, как мы столкнулись со смертью. Мы вновь и вновь прокручиваем в памяти то, что пережили вместе с ним. Обращаясь к воспоминаниям, мы часто пытаемся изменить реальность, чтобы получить утешение. Я думаю, что это

наиболее естественная реакция. Однако порой случается, что человек возвращается к прошлому постоянно и не может смотреть в будущее. И тогда он заболевает. Воспоминания о счастливом времени, прожитом с любимым человеком, необходимы нам для того, чтобы в данный момент дать нам положительную энергию, которая поможет нам понять, как хороша жизнь. Воспоминания также вооружают нас смелостью для того, чтобы встретить следующий новый этап нашей собственной жизни, и на самом деле вдохновляют нас к тому, чтобы стремиться найти сокрытые ценности этого этапа.

Наша способность к адаптации – это закон выживания. Мы все знаем, что мы способны пережить многое из того, что казалось нам не под силу, и многое из того, что мы даже не хотели пытаться. Удивительно, сколько всего может преодолеть человеческий дух.

Подумайте о чудовищных мучениях людей, которые прошли концентрационные лагеря, были похищены, изнасилованы; травмы тех, кто побывал в огне, пострадал во время урагана, авиакатастрофы, войны, получил ранения... этот список можно продолжать до бесконечности. И часто жертвы чувствуют себя намного лучше, чем их семьи. Все внимание сосредоточено на процессе восстановления жертвы, и этот человек часто возвращается к нормальной жизни и функционированию, еще более эффективному, чем раньше. Но люди, находящиеся рядом с ним, – родитель, супруг или другой близкий человек – испытывают боль, но не фокусируются на самих себе. Близкий человек часто остается с чувством горечи, сталкивается с паранойей или уходит в себя.

Никто не может делать фокус на смерти и умирании и не считать жизнь и существование более ценными. Люди, который смотрят в лицо смерти осознанно – и мы все видим изменения – не могут избежать понимания того, сколько нам еще необходимо сделать или сколько мы хотим сделать. Если вам осталось жить один год, составьте список своих целей; после этого перечислите то, что бы вы сделали, если бы вы узнали,

Смерть и умирание

что вам осталось жить только две недели. Сделайте это. Нам всем необходимо жить настоящим. Каждый день мы должны совершать важные для нас поступки! Таким образом, мы не позволяем незавершенным делам остаться незавершенными.

ГЛАВА 6

СМЕРТЬ СКОРОПОСТИЖНАЯ ПРОТИВ СМЕРТИ ОЖИДАЕМОЙ

К тем, кого смерть оставила безутешными, да будут обращены слова учителя нашего Шри Кришны:

«Вы, скорбящие о том, что не достойно скорби!
Вы, произносящие речи, лишённые мудрости!
В сердце мудреца нет места скорби ни о живых, ни о мертвых.

Никогда не было так, чтобы не существовал Я, или ты, или все,

И мы никогда не прекратим существование свое.
Всякий, кто жил когда-либо, живет вечно!

Душа никогда не рождалась и никогда не прекратит свое существование;

Не было времен ее небытия; начало и конец – все это призрачный сон.

Душа нерожденная и бессмертная, неизменная и вечная.

Смерть никогда не касалась ее вовсе, хотя в доме ее кажется, что она мертва!»

Сэр Эдвин Арнольд

Принято считать, что те, кто умирает, должны пройти разные стадии процесса умирания; те, кто продолжает свое существование, также испытывают такие чувства, с которыми предстоит работать. Многие из нас после смерти близкого человека

испытывают очень сильное чувство вины. При воспоминании о нем наше сердце сжимается от боли, и мы всегда жалеем о том, что не сказали или не сделали. Все это имеет место при столкновении со скоропостижной смертью.

Переживая утрату, мы имеем дело с конфликтом иного рода и своими собственными чувствами, когда размышляем о том, что было бы лучше для нас самих и для умирающего человека. Мы испытываем очень сильные чувства вины, если торопим смерть и хотим, чтобы все быстрее закончилось; в равной степени, когда мы чувствуем это, то мы просто не можем отпустить человека. Когда любимый нами человек медленно умирает, а у нас возникают мысли, что мы не сможем жить без него, мы ощущаем себя эгоистами; если мы хотим, чтобы все закончилось, ставится под сомнение наша любовь к нему. И то и другое вызывает чувство вины.

Требуется время для адаптации и снятия напряжения, равно как и завершения работы с противоречивыми эмоциями, когда одной части нас больно видеть конец, а то время как другая часть рада, что конец близок. Тот период времени, пока продолжается болезнь, помогает нам в этом. Если болезнь длится долго или перед нами человек преклонного возраста, у нас еще есть время что-то выяснить, выразить свою любовь, поразмышлять над тем, над чем мы еще не задумывались. По крайней мере, мы отчасти готовы.

Многим людям тяжелее всего справиться с внезапной, скоропостижной смертью. Мы не готовы. Мы оказываемся в неопределенном положении. Уже после всего случившегося нас посещают разные мысли, желания и стремления, которые вызывают у нас боль и о которых мы уже никогда не сможем рассказать. Наш разум способен признать то, что неожиданная смерть, безусловно, могла избавить любимое нами существо от страданий, чего мы на самом деле не хотели. Но мы чувствуем, что связь порвана, и это редко поддается лечению так же естественно или быстро как в случае, когда мы имеем дело с медленным умиранием.

Когда скоропостижная смерть сравнивается с долгой продолжительной болезнью, споры неизбежны. В действительности мы не можем утверждать, что лучше, а что хуже. И в том и в другом случае имеет место определенная борьба и свои компенсации.

Когда мы сталкиваемся с ужасным, мучительным страданием, которое каждый день испытывает любимый нами человек, скоропостижная смерть представляется нам куда как более легкой. Но мы должны не забывать о том, что когда речь идет о скоропостижной смерти, становится невозможным последнее прикосновение к умирающему человеку, совместное планирование, советы и решения семейных вопросов, посещения семьи и друзей. Здесь нет постепенной адаптации и облегчения, что происходит естественно, когда мы видим изменение тела, сокращение способностей и резкое падение уровня жизненной энергии.

Жертва действительно склонна считать скоропостижную смерть милосердной, но не захочет ли она однажды все привести в порядок? И не думает ли об этом каждый, кто остался в живых? Ведь запланированная последняя встреча так много значит. Последний поцелуй, мягкое прикосновение, прощение – все это позволит избежать различных сожалений и внутренних нарушений.

Когда мы сталкиваемся со скоропостижной смертью, то нам остается больше, чтобы додумывать самим. Нам необходимо простить и освободиться, а также проделать соответствующую работу без участия того, кого уже с нами нет. Наше собственное «я» во многом является определяющим в этом процессе. Обычно мы испытываем замешательство, чувствуем боль и действительно не можем нормально функционировать. Создается впечатление, что мы движемся по кругу, постоянно прокручивая в уме последние слова, последние поступки и то, как все произошло. По-видимому, мы пытаемся сделать это приемлемым для нашего разума. Я думаю об этом, как будто бы пытаюсь распутать большой узел. Этот узел представляет

собой наши надежды, наши мечты и наши планы на будущее, которые разрушила смерть.

Я помню потрясение, испытанное мной в детстве, когда я качалась на качелях и внезапно упала на землю. Я испытывала шок, удар, как будто бы почва была выбита из-под ног, и я помню ощущение необходимости справиться с этим. И здесь можно провести аналогии с чувством внезапной утраты. Столкновение с неожиданной смертью и травма от этого столкновения наносит удар по вашему образу семьи, друзей, собственной реальности. Ощущение нереальности происходящего появляется и исчезает. Акцент делается на том, чтобы затаить дыхание, как после падения с качелей. В голове постоянно прокручивается ситуация: «Это невозможно понять!». Самодисциплина, беспокойство и переживание за других людей, способность переносить боль и свобода выражения чувств – все это свойственно каждому человеку и может помочь нам. Здесь проявляются те глубокие и лежащие в основе нашего личного подхода к жизни черты, которые мы называем чертами характера. Наш ум изнашивается и умирает... иногда он, острый и живой, представляет нам всю необходимую информацию, иногда он совершенно нас подводит. Мы не можем вспомнить имена, наша память начинает нам изменять, и наша логика отказывается функционировать. Основные личностные качества находят свое выражение подобно тому, как потрескивает процессор компьютера, пытаясь соответствовать происходящему в настоящий момент.

Нет правильных или неправильных способов справиться с ситуаций. Общество представляет нам некоторые основные принципы для того, чтобы каждому из нас по отдельности не нужно было еще раз думать о том, что же делать. Когда этих принципов слишком много, блокируется естественное выражение. Поэтому сейчас мы подошли к тому, чтобы сократить многие из них, которые уже отслужили.

Сегодня мы стремимся обрести свой путь! Мы хотим быть свободны, чтобы сохранить свое уникальное «я». Мы стре-

мимся к честности, а не драматизму напоказ. Мы действительно хотим свободы. Правильно или неправильно человек разрешает ситуацию смерти – зависит от его личных потребностей, характера, стиля, этнической принадлежности. Иными словами, это зависит от каждого из нас, зависит от наших привычек и наших потребностей.

Каждому человеку важно понимать, что когда он сталкивается с подобным опытом, исцеление может произойти и в его жизни. Наша врожденная система знает, как происходит исцеление и адаптация. Все это имело место так много раз и при самых различных обстоятельствах в жизни. Наша внутренняя сила способна поднять нас ввысь, мы можем исцелиться, обрести надежду и снова начать жить. То, как мы справляемся с ситуациями боли и утраты, либо ведет нас к исцелению, либо блокирует способность перестроиться и восстановиться.

Когда скоропостижная смерть наносит оглушающий удар, отмечается период функционирования с более низкими возможностями. Тем не менее, у многих людей я наблюдала способность хорошо функционировать и планировать; осознание происходит медленно, а потом вдруг оказывается, что человек не может сложить две цифры или вспомнить, сколько сейчас времени, хотя он только что посмотрел на часы. Такие люди легче функционируют в первый день или два, чем спустя неделю. Когда неожиданный кризис требует решения, это захватывает человека целиком, и человек может с честью выдержать испытание. Впоследствии он увидит, что его воспоминания разрушаются и умирают. Это естественная психическая адаптация, которая должна произойти, чтобы интегрировать данный опыт.

Обычно наше представление о жизни с течением времени претерпевает изменения. Наши взгляды постепенно меняются, подобно растению, которое изгибается и тянется к солнцу. Мы пересаживаем растение, и оно опять тянется к солнцу. Постепенные изменения имеют место тогда, когда все происходит последовательно. Внезапную смерть можно сравнить с переса-

живанием растения в новую почву в неизвестной среде. Новая отличная реальность представляет шок для системы, поэтому осознание должно происходить постепенно.

Когда человек пребывает в состоянии шока, его разум не в состоянии быстро реагировать. В подобные периоды мы настолько механистически функционируем, что бываем не в состоянии упорядочить факты, как это обычно происходит. Забытые детали, неуместные вопросы, замешательство – все это не редкость. Это как если бы многие наши способности перешли на более медленный уровень функционирования, чтобы мы могли бы выжить. Постепенно, по мере того как происходит внутренняя адаптация, возвращается способность выполнять различные операции. Важно, чтобы мы не осуждали себя или не чувствовали себя плохо в связи с этими нерациональными действиями, но знали, что все они являются частью данного процесса. Это естественная сторона нашего механизма выживания, и на самом деле наше будущее психическое и эмоциональное здоровье зависит от настоящего процесса. Когда человек пытается осознать произошедшее событие и адаптироваться к изменениям, совершенно естественно, что он рассказывает о том, что произошло, еще и еще; или когда члены семьи возвращаются к прошлым событиям, то они задают все те же вопросы и ведут ту же полемику в сотый раз. В то время как стороннему наблюдателю все это может показаться совершенно необязательным, в действительности происходит важный процесс внутренней адаптации, и тем лицам, которые хотят оказать поддержку и помощь, необходимо понимать огромную ценность этого катарсиса.

Переживая шок, мы испытываем то же потрясение, как когда мы вне себя от счастья или когда нас что-то приятно удивляет. Вспомните испуганный взгляд человека, неожиданно попавшего под дождь. Вспомните тот благоговейный трепет, который мы испытываем при рождении нашего первенца, который является частичкой нас самих. Для того чтобы прошел этот процесс интеграции всех изменений, необходимо время,

поскольку у человека открываются новые перспективы. Обычно требуется не один год, чтобы реализовать опыт в перспективе, а также увидеть рост и изменения. Я думаю, что цель человека, который пережил утрату, заключается в том, чтобы честно и благосклонно относиться к любым событиям.

Как мы можем справиться с чувством вины, когда какое-то дело осталось незавершенным? При скоропостижной смерти мы будем чувствовать себя несчастными до тех пор, пока либо не уменьшим напряжение, которое испытывает наше «я», либо не будем двигаться дальше в своем цикле переживания горя.

Нас учат тому, что когда мы испытываем боль, волнение или расстройство, сталкиваясь с утратой, это свидетельствует о том, что мы не можем достойно выдержать испытание, или говорит о нашей слабости. Поскольку в традиции имеются жесткие правила относительно того, как нужно себя вести при столкновении со смертью, мы следуем этим правилам... принимая соболезнования и помощь от членов семьи и друзей, планируя ритуал похорон и погребения. Поскольку мы действуем в соответствии с нормами традиции, предполагается, что в ответ мы должны получать облегчение!

Но и это не помогает. Этого просто не происходит и все. Поэтому мы застываем и действуем так, как если бы это произошло. Испытывая страх при мысли о том, что мы не можем с этим справиться, мы подавляем свое «я», и передвигаемся и говорим как окаменевшие зомби. Если кто-то застаёт нас, когда мы плачем или расстроены, мы притворяемся, что все в порядке, говоря что-то типа «извините, что я потерял самообладание» или некоторые другие вежливые реплики, делая вид, что с нами все нормально. Фразы типа «я знаю, что я должен быть выше этого» или «я не знаю, почему я плачу» повторяются каждому другу, консультанту и священнику. У меня часто возникает желание крикнуть так, чтобы весь мир меня услышал: «Переживать горе – это нормально! Кричите! Плачьте!» Нам необходимо тщательно прорабатывать все эти переживания, чтобы то любящее существо, которое находится внутри нас,

могло вновь вернуться к жизни. Мы должны распутать этот клубок чувств и напряжение мыслей, чтобы вновь обрести любовь и способность к созиданию.

Подавляемые эмоции преследуют нас и на работе. Это не означает, что все должны кричать. Один будет кричать, ругаться и рыдать, в то время как другой – тихо всхлипывать, повторяя: «Почему?». Многие уходят с головой в дела, которые следует довести до конца. Некоторым необходимо в спокойной обстановке все проанализировать и разложить все по своим местам. Каждый из нас должен найти время для того, чтобы завершить этот процесс естественным для него образом.

Могут ли эти естественные эмоции выйти на поверхность неким позитивным образом? Если нам нужна помощь в том, чтобы избавиться от этих врагов жизни, как мы можем это сделать? Не слишком ли мы боимся, что все это выйдет на поверхность? Мои собственные чувства в подобных обстоятельствах заставили меня осознать тот ужас, который я испытываю, отпуская кого-либо.

Мне, как консультанту, много раз приходилось подводить кого-нибудь к этой линии высвобождения чувств, чтобы возродить жизнь... чтобы выпустить бездыханную птицу из рук, дабы она могла обрести надежду и истину в небе. Не в этом ли новые определения смерти и возрождения?

ГЛАВА 7

ЛИЦОМ К ЛИЦУ С БОЛЬЮ И СКОРБЬЮ

Отец красивой молодой девушки, которая скоропостижно скончалась в результате стремительно прогрессирующей болезни, не мог нормально существовать и вернуться к жизни до тех пор, пока она не явилась к нему во сне. Она поцеловала его и сказала: «Отец, я люблю тебя». Эта любовь позволила ему начать жить заново, оставив в своем сердце место для печали. Она пришла, чтобы успокоить его и излечить боль своим присутствием. Существа, которые уже перешли на следующую стадию жизни, дают о себе знать вновь и вновь. Легко ли нам обсуждать это со своими близкими людьми или даже с семьей?

Насколько же нам трудно бывает сказать: «Моя реальность отличается от твоей». Как часто мы держим в тайне свои секреты; выбирая слова, чтобы не выдать себя. Многие люди признавались мне по секрету: «Мне нужно сказать Вам, такой-то приходил ко мне и сказал: «С тобой будет все в порядке» или «Я люблю тебя».

Если смерть внезапно прерывает важную связь, необходимо работать с болью незавершенных дел. Здесь могут оказаться полезными несколько моментов. Во-первых, наша духовная вера в то, что жизнь продолжается, может помочь нам поговорить с тем существом и освободить свои чувства. Во-вторых, и это особенно актуально для активных людей, это помогает в память о любимом человеке сделать нечто такое, что бы ему понравилось или к чему бы он отнесся с уважением. Это не обязательно означает «действовать по написанному». Это может быть волонтерская работа, занятия с детьми, творчество, внимательное отношение к себе или любая деятельность, в которую человек уходит с головой, – все, что освобождает его от чувства вины. Члены семьи обычно сталкиваются с тем, что

каждый из них хотел бы сделать нечто большее, и зачастую им необходимо поделиться своими чувствами с другими, чтобы помочь друг другу запустить лежащие в основе эмоции.

Недавно я разговаривала с женщиной, которая каждый день ездит на службу. Два года назад скоропостижно скончался ее муж, который незадолго до смерти вышел на пенсию. Одно из ее самых сильных сожалений связано с тем, что она не приходила с работы домой, чтобы приготовить ему обед. Действительно, это было бы трудно осуществить; по логике вещей она никогда не знала точно, когда у нее будет обеденный перерыв, и так продолжалось изо дня в день, а расстояние, транспорт и спешка вообще делали это невозможным. Но сейчас это причиняет ей боль, и она испытывает чувство вины, потому что он был вынужден сам готовить себе обед.

В действительности, за чувством вины скрывается нечто большее. Вина маскирует наши сегодняшние страхи, одновременно удерживая нас в прошлом: мы не поняли... мы полагали, что сможем иначе... как жаль, что мы не были добрее, внимательнее или что так редко бывали дома. Эти мысли как будто говорят: «Я не был достаточно внимателен тогда, и поэтому сейчас я испытываю боль». Человек думает про себя: «И сейчас я не настолько хорош или полезен, как мог бы». Когда наша настоящая жизнь насыщена, и действия, которые мы осуществляем сегодня, удовлетворяют нас, мы освобождаемся от чувства вины. Единственным противоядием, спасающим от вины, является действие; действие, которое вбирает в себя ценность нашего прошлого опыта и реализует его в настоящем.

И все же, те, кто был близок покойному, испытывают чувство вины в результате этой утраты. Овдовевший супруг испытывает острую боль и постоянно спрашивает себя: «Почему он или она, а не я?» Это чувство вины еще сильнее проявляется в ситуации скоропостижной смерти. Шок от удара плюс отсутствие времени на то, чтобы «завершить дела», – все это усиливает чувство вины. Когда один или два человека погибают в результате аварии, те, кто остался на этом свете, считают, что они

должны были сделать что-то иначе. Если несчастный случай уносит пять или шесть жизней, всякий, кому удалось уцелеть, будет испытывать сильное чувство вины. Если это водитель попавшего в аварию автомобиля, или тот единственный, кому удалось уцелеть при пожаре здания, или тот, кого пощадила молния, унеся жизни тех, кто находился рядом, – всякий раз этот кто-то будет испытывать чувство вины. Но это лишено логики. Многие наши чувства относительно смерти не поддаются логике. Они эмоциональны по своему характеру, и когда мы стараемся поддержать человека, нам, прежде всего, необходимо оказывать поддержку именно на этом уровне. Только после того, как эмоциональная боль в какой-то мере утихнет, мы сможем предоставить философскую и рациональную поддержку. Редко человек, оставшийся в живых, бывает готов к этому на самом первом этапе переживания горя.

Поддержка, которую мы обретаем в религии и философии, действительно нам очень помогает. Но не стоит ожидать, что религия и философия защитят нас от переживания испепеляющей боли, которую вызвала утрата. Они помогут нам позднее, когда придет время. Уже полученная поддержка и наша сформированная система убеждений действительно помогают нам, но накатывающие приступы боли связаны с нашим эмоциональным уровнем, и их не нужно отрицать. Когда мы начинаем понимать свою боль и уязвимость, то считать, что нас подвела наша вера, – это опасное заблуждение. Часто от друзей, которые желают нам только добра, мы слышим замечания, которые оказывают на нас пагубное влияние. Они говорят: «Я знаю, что сейчас тебе поможет твоя вера», «Твоя вера настолько сильна, что я уверен, что с тобой будет все в порядке», «Твои убеждения не подведут тебя, ты хороший».

Мы усомнимся в нашей вере, если будем ставить на один уровень мировоззрение и боль. Вера – это структура, а боль – это боль. Наша вера не уменьшает боль. Наша вера помогает тому, чтобы мы поняли изменения. Будьте осторожны при высказывании предложений относительно веры. Только если

мы очень близки и имеем такое же мировоззрение, стоит затрагивать эту тему. Лица, осуществляющие поддержку, должны понимать ту степень болезненности, которая неизбежна при обсуждении религиозных и философских вопросов. Прикосновения, теплые замечания и искренность – все это может принести гораздо больше пользы. Когда страдает эмоциональная сторона, нужно утешать боль там. На другом этапе интеллектуальный уровень уже будет готов к вопросам и ответам – готов ко всем «почему», на которые нет ответа, и ужасным «если бы только». Только тогда могут принести пользу духовные и философские ответы. Правило, о котором я говорю, заключается в том, чтобы работать именно с тем уровнем, который в настоящее время сильно в этом нуждается.

Когда можно сделать что-то физически, займитесь этим: работайте, помогайте, реализуйте планы, занимайтесь уборкой и приготовлением пищи. Когда накатывают приступы боли в связи с утратой любимого нами человека, проявляйте эмоциональную реакцию: окажите поддержку, вытрите слезы, проявите сочувствие. Это единственно понятный язык. Когда вы испытываете страдание, пытаясь ответить на различные вопросы и ведя борьбу, прибегайте к рациональным идеям и философским концепциям. Исходите из своей собственной системы ценностей и поделитесь тем, что представляет эта система лично для вас. Помогите человеку рассеять его сомнения. Поддержите его, пока он выстраивает или развивает философскую концепцию, пересматривает свои представления. Демонстрируйте свою поддержку на самых разных уровнях так, как вам это удобно, но делайте это в соответствии с теми сигналами, которые поступают от самого человека. Помните эту простую формулу: физические потребности требуют физической реакции, эмоциональные потребности – эмоциональной реакции, а психические потребности – реагирования на уровне психики. Часто для того, чтобы эта формула начала работать требуется немного времени, но как инструмент она действительно бесценна.

Однажды практикующая медсестра рассказывала мне, что она так много раз смотрела смерти в лицо, что стала относиться к ней как к старой знакомой. Я много думала об этом и отметила бы то, что когда мы сталкиваемся со смертью вновь и вновь, мы начинаем рассматривать ее как нечто естественное, и таким образом преодолеваем наш страх. Человеку свойственно испытывать страх перед неизвестным. Пока смерть не станет частью нашей жизни, она будет оставаться пугающей неизвестностью. После того как происходит интеграция, смерть уже рассматривается как естественное завершение жизни, подобно закату, который является естественным завершением дня.

Когда я была еще совсем маленькой, мой дедушка на протяжении нескольких лет был прикован к постели параличом. Я играла и возилась рядом с ним. Он рассказывал мне разные истории, и мы много с ним разговаривали. Я считаю, что в период моего формирования он оказал на меня огромное влияние. То обстоятельство, что он был ограничен в передвижении и не покидал пределы дома, позволяло мне иметь дома близкого друга, человека, с которым я всегда могла поговорить. Я не помню, чтобы я особенно печалилась по поводу его паралича. Я испытывала другие чувства: «Просто это так и все». Сегодня я часто вспоминаю, что когда он умер, мы привезли тело домой, чтобы сказать ему наше последнее «прощай», и установили гроб в той же комнате, рядом с его кроватью, на которой он лежал при жизни. Я думаю, что его жизнь и смерть помогают мне в моей работе с другими людьми.

Смерть также приносит исцеление своим естественным итогом. Смерть завершает наш жизненный опыт, она позволяет покинуть ослабленное или старое тело и помогает душе продолжить свой путь. Когда тело отказывается реагировать на терапию, этому есть объяснения. Во-первых, человек имеет блокирование или травму в своей системе, от чего он не может освободиться, по крайней мере, сейчас, и здесь требуется провести работу. Во-вторых, тело отвечает «нет». Сила, направ-

ленная на исцеление, огромна, но здоровье так и не возвращается. Если жизни угрожает опасность, мы должны понимать, что смерть может быть естественным результатом в данной ситуации и для данного человека. Нравится нам это или нет, смерть приносит исцеление и освобождение через некую новую форму жизни. Понимание этого очень сильно помогает нам, хотя смерть и не является нашим выбором.

Мы можем провести такое сравнение: смерть, подобно ножу, которым срезается ветка растения, влияет на отношения. Вокруг среза зарождаются ростки новой жизни. То же самое происходит и в жизни. После смерти появляются новые всходы. Изменяются привычки, должны появиться новые интересы и дружеские связи; иными словами те новые ростки, из которых мы можем черпать жизненную энергию.

Если мы не начинаем новый рост, как это делает растение, то наша жизненная энергия сокращается. Растение теряет свою жизненную силу и не противится этому. Мы начинаем умирать так же. Какое-то время после пересадки или подрезания невозможно понять, живо растение или погибло. Мы знаем, что должны появиться новые признаки роста, в противном случае мы делаем вывод, что растение погибло. Так же и у нас: когда мы переживем шок и травму, наш фокус должен переключаться на конструктивную жизнь и новый рост. Через свои воспоминания, любовь и жизненный опыт мы пытаемся лучше понять как собственную, так и окружающую нас жизнь. Мне бы хотелось поделиться очень важной для меня техникой, к которой я обращаюсь уже на протяжении многих лет. На Новый Год я посылаю длинное письмо всем своим детям. Для меня это некий обзор того, «где мы находимся». Мне нужно, чтобы все шло своим чередом, и не осталось ничего недоговоренного и недоделанного. Мне нравится то ощущение неразрывной связи с любимыми мной существами, когда я ничего не прошу у них, разве что принять выражение моих чувств. Это помогает мне сказать им, что я люблю их.

Вся наша жизнь, как я это вижу, состоит из тех моментов, когда мы говорим «я люблю». Трогательные отношения, поэтические строки, рождение и забота о ребенке, любовь – все это выражается словами «я люблю». Человек так устроен, что любовь является для него естественным проявлением чувств. Утрата прерывает этот естественный процесс. Наши чувства блокируются и не находят выхода. Мы можем вернуться к нормальному состоянию, только если дадим выход этим чувствам.

Когда человек влюблен, он весь сияет, и его энергия свободно течет. Испытывая напряжение, человек весь сжимается, и сияние, которое недавно его окружало, тускнеет. Чтобы исцелиться, мы должны принимать и любить друг друга. Но как мы этого достигаем? Мы можем прошептать что-то ветру и знать, что он донесет наши слова тому, кому они адресованы, или мы можем нежно обнять ребенка, но так или иначе мы должны пускать ростки в новые области жизни, которые показывают, что мы здоровы и существуем.

Я хочу не утратить способность вспоминать счастливые времена своего прошлого. У меня нет желания упрятать их в сундук, боясь копаться в них. Если не будет проделана работа с горем, всякий раз, когда мы будем думать о том, что лежит в этом сундуке, или представлять себе картины прошлого и предаваться воспоминаниям, мы будем отрицать часть нашей жизни. Мы вступаем в конфликт с нашим любящим «я» и отрицаем ценность человека или опыта в нашей жизни. Прежде всего, работать с горем необходимо для того, чтобы мы могли соответствующим образом воспринимать все то прекрасное, что было связано с нашим опытом. Когда мы способны вспоминать с радостью любовь, которая была нам дана, или ассимилированный опыт, это возвышает нас... делает нас сильнее. Что мешает нам направить свои силы на то, чтобы благодаря этому опыту, стать лучше?

Что следует и не следует делать близким покойного

Обратитесь к консультанту по финансовым и юридическим вопросам. Не думайте, что вы сможете сами с этим справиться. Очень немногие люди способны восстановиться за шесть месяцев, причем это минимум; чаще должно пройти около восемнадцати месяцев, чтобы человек вернулся к нормальному для него уровню функционирования.

Не изменяйте место жительства только для того, чтобы сменить обстановку. Старая модель имеет огромное преимущество, даже несмотря на то что она стала иной, и вы чувствуете себя одиноко. Известный нам повседневный паттерн или стиль жизни содействуют нашей адаптации. Соседи и родственники могут нас поддерживать, и здесь нам будет легче справиться со своей неспособностью к действиям, нежели на новом и незнакомом месте. Стремление человека переехать к родственникам рассматривается положительно, от переезда ожидают многого, но редко эти ожидания оказываются оправданными. Обычно лучше пройти основную адаптацию прежде, чем задумываться о том, чтобы переехать.

После смерти близкого человека, осуществляя работу по внутренней адаптации, вам также приходится иметь дело с проекциями на других. В обычном общении люди всегда стараются разъяснить свои взгляды другим, прибегая к объяснениям и повторам, надеясь, что другие поймут их точку зрения, их реальность. В этот момент вы сталкиваетесь с проецируемыми страхами, фрустрациями, ожиданиями и старыми паттернами мышления всех людей, с которыми вы общались. Все решения, которые вы обсуждаете в открытой форме, необходимо будет рассматривать в свете других проекций. Если у вас есть консультант, обратитесь к нему, но знайте, что если вы обратитесь к нему с какой-то темой или вопросом, он сочтет, что вы просите его совета. Если вам не нужен совет другого человека, сохраняйте спокойствие. Иногда это действует, и уж, по меньшей мере, число советчиков может сократиться. Люди склонны – причем независимо от того, просят их об этом или

нет – представлять свои стереотипы относительно того, как близкий покойного должен действовать, реагировать или вести себя. Это та проекция, с которой вам придется работать, чтобы найти свою собственную правильную модель.

Вам необходимо все это проговаривать еже и еще. Лица, которые оказывают вам поддержку и могут действительно помочь, должны проявлять терпимость и быть готовыми к тому, что им придется выслушать грустную историю не один раз. Нужно осознать новую реальность. Этот период, в зависимости от конкретно взятого человека, может занять больше или меньше времени, но знайте, что вам нужно через это пройти, а любовь, поддержка и способность слышать другого – вот три главных составляющих помощи в этот период.

Когда мы переживаем утрату, нас пугает собственная ранимость. Даже самые сильные из нас имеют моменты слабости, когда мы не в состоянии сдерживать свои эмоции. В какие-то моменты принятие решения дается легко, но затем наш разум, кажется, дает трещину, и мы все забываем или плохо функционируем. Нам не составляет труда вспомнить лицо и имя человека, с которым мы общались много лет назад, в то время как мы не имеем представления, как зовут соседа, который часто заходит к нам. Мы без особых усилий способны воспроизвести события давно минувших дней, но то, что произошло вчера, ускользает от нас. Этот естественный паттерн позволяет справиться с ситуацией и лучше все понять, пока вы пытаетесь вновь обрести почву под ногами. Разрозненные чувства и неэффективное функционирование будут страшить вас, вызывая у вас сомнения относительно ваших способностей. Но знайте, что такое поведение является распространенным, и не испытывайте очень сильного потрясения, когда это произойдет.

ГЛАВА 8

ПОМОГИ МНЕ УСПОКОИТЬСЯ

Помимо физической смерти существуют и другие виды, о которых нам необходимо знать. Идеальным примером другого вида смерти является развод. Так или иначе, поскольку супружеский опыт не оправдал себя, отмечается тенденция к тому, чтобы считать, что жизнь в целом не удалась. Насколько часто можно услышать выражение: «Мой брак не сложился». Встречается и другая реакция. Одна моя знакомая, красивая и очень энергичная дама, так отвечает на вопросы о своем статусе разведенной женщины: «Все благополучно закончилось». Как бы мне хотелось, чтобы все мы могли рассматривать наши прошлые отношения так позитивно.

Как и в случае со смертью, развод дает нам такую же самую возможность для роста, адаптации и поражения. Отметим сходства. При разводе в качестве пациента выступает брак. Предположим, что обе стороны обеспокоены этим, они делают все, что в их силах, возможно даже получают помощь у консультанта (что похоже на приход пациента к врачу для получения профессиональной помощи), и пытаются выполнять все предписания, но брак все же умирает. Мы рассматриваем опыт пары как: (1) Отрицание, (2) Гнев, (3) Торг, (4) Депрессия, (5) Принятие. Этот процесс умирания оказывается таким же для отдельно взятых людей, партнерских союзов, надежд и мечтаний, и для иных разновидностей этого цикла. Все в жизни устроено так, чтобы способствовать росту... чтобы открыть нам глаза, хотим мы того или нет. То, как мы реагируем, насколько здоровыми являются наши уходы, или насколько мы способны избавляться от негатива – все эти вопросы становятся жизненно важными.

Развод может в буквальном смысле убить человека. Когда происходит крушение всех надежд, когда не остается цели в жизни, многие люди становятся все менее и менее дающими. Когда человек отдает частицу себя, это заряжает его жизненными силами и он, подобно драгоценному камню, начинает сверкать, и это сияние становится все ярче и ярче. Когда в нас больше не нуждаются, или когда в ответ на это нас переполняет чувство обиды и горечи, тогда иссякает наш свободный поток, наши жизненные силы сходят на нет. Наша жизнь теряет сияние и свет... и мы умираем.

Если бы мы могли удовлетворительно завершать отношения и идти дальше, в любви, заботе, без взаимного осуждения или обвинения, не держа обиды, мы могли бы становиться мудрее на основании этого опыта и отметили бы себе, что «выучили урок» Божественной Школы Опыта.

Можем ли мы ежедневно жить полной жизнью или мы, в самом деле, изо дня в день, понемногу умираем внутри себя? Другими словами, зажигается или гаснет свет, который является нашей жизненной силой. И опять вспоминается закон жизни: изменение, движение вперед или движение вспять. Жизненная сила струится внутри нас или начинает уходить. Угасание света и есть начало смерти.

Борьба с поступательным движением жизни состоит в том, что мы сталкиваемся с некоторыми трудностями, когда нам надо жить «Здесь и сейчас». Мы стремимся вернуться в прошлое и придать новую форму моментам, повторение которых невозможно, и зачастую мы делаем это с откровенным мазохизмом.

Нам необходимо отдавать себе отчет в том, что прощение это часть сложной задачи, которую ставит перед нами жизнь, а соответственно и смерть. Разговоры каждого, кто прорабатывает чувства вины, обиды, самобичевания, гнева и одиночества, наполнены фразами типа «Почему я не поступил таким-то образом?» или «Если бы я только знал!» Что мы на самом деле

говорим, так это то, что «мы хотели бы полнее ощутить вкус этого опыта, когда имели эту возможность».

Хорошо, так давайте пойдем это! Давайте все больше и больше вкушать опыт, который дает нам сегодняшней день. Именно этот день и есть то время, когда мы собираемся немного пересмотреть свой путь. Именно в этот момент, чтобы получить прекрасный опыт существования здесь и сейчас, полного жизни и тревог, отложите в сторону эту книгу, наберите номер телефона и скажите ему или ей о своих чувствах. Поделитесь с этим человеком тем, что сегодня ваша жизнь стала лучше, а причинами этому являются дружба, поддержка и радость, которые вы делите с ним. Или же напишите небольшое письмо с выражением вашей признательности за то влияние, которое этот человек оказал на вас.

Когда мы осознаем каждый день своей жизни, это делает всю жизнь стоящей того. Вся наша жизнь наполнена... счастливыми открытиями, в ней самой столько всего хорошего, а боль компенсируется. Пища, которую мы едим, имеет особый вкус – это всем известно. То же самое и с каждым прожитым днем в нашей жизни.

Существует свободное движение, которое носит название «Клуб Прославляющих Жизнь». Предлагается, чтобы каждый из нас действительно выделял тех людей, которые внести такой большой вклад в нашу жизнь. Идея заключается в том, чтобы найти время сейчас, сегодня, чтобы написать письмо этим людям, которые так много сделали в своей жизни или в жизни других. Отложите в сторону эту книгу и подумайте о тех, к кому бы вам хотелось обратиться со словами благодарности. Поблагодарить человека сейчас, в трудной ситуации, намного важнее, чем возложить цветы на его могилу потом. Напишите ему письмо, выражая признательность за все то, что он сделал, за ту частицу души, которой он поделился с вами, объясняя, что он значит для вас, – и это сделает вас членом его «Клуба Прославляющих Жизнь». И подумайте о своих чувствах, если вы получаете такого рода поддержку, когда вы усердно рабо-

таете с другими. Можно ли представить себе большее вознаграждение!

Если мы способны научиться жить сегодняшним днем, когда имеют место завершения циклов, у нас не возникнут чувство вины и/или ощущение незавершенных дел, с которыми нужно управиться.

Осознание «Здесь и Сейчас» пытается переобучить нас жить одним днем. «Сегодня – первый день из тех, которые вам осталось прожить в вашей жизни» означает то же самое. Пока мы будем относиться к сегодняшнему дню не как к ценной возможности, которую можно использовать, а как к времени, через которое надо пройти в надежде, что завтра изменится все то, что сегодня оказывается неприятным, мы будем обнаруживать, как целые сегменты нашей рутинной жизни проходят, не оцененные должным образом и не прожитые.

Есть печальное высказывание: «Некоторые люди уже мертвы; они просто этого не знают». Грубо, но как правдиво! Физическое тело еще продолжает существовать, но душа, внутренние импульсы и самосознание уже почили ввиду того, что их не использовали.

Одна из причин того, почему как профессионалы, так и лица, которые лично вовлечены в этот процесс и должны оказывать надлежащую поддержку, сталкиваются с такими трудностями, состоит в том, что трудно иметь дело с болью, которая провоцирует у них возникновение такого же чувства. Давайте посмотрим на это следующим образом. Видя, как кто-то страдает, опечален, человек, дружелюбно настроенный, подходит и пытается помочь, он готов просто выслушать. И что же происходит? Слишком часто, когда этот милый человек слушает, он сам начинает испытывать боль, вспоминая похожую ситуацию в своем собственном прошлом. Старая боль возвращается и вновь начинает жалить, она заставляет его отступить и снова закрыть свои чувства. Теперь он знает, что лучше не пытаться разделять свои чувства или даже слушать.

Основное изменение в подходе, которое дают нам идеи нового времени, предполагает, что людям следует работать с болью и страхами, нежели терпеть их. Консультант, которого переполняет боль, разрушает все результаты своей работы, потому что внутри себя он переживает свою личную травму. Поддерживающий человек, испытывая страхи и обезумев от горя, просто не оказывает никакой поддержки.

Мне нравится определение «поддерживающий человек», и я использую его в самом широком значении. Если я, будучи вашим другом, вижу, что вы страдаете, возможно, я смогу поддержать вас, чтобы вы справились с этой ситуацией. Я могу слушать, освободить вас от некоторых обязанностей, выполнить за вас какую-то работу, позволить вам почувствовать мою заботу. Вы знаете, что я забочусь о вас. Вы знаете, что у вас есть кто-то, к кому вы можете обратиться и на кого вы можете рассчитывать. Если я ваш друг и если вы пытаетесь поговорить со мной, а я сохраняю спокойствие, совершаю уходы и даже исчезаю из вашей жизни, то вы чувствуете свое одиночество. Тот факт, что я мог быть другом в социальном контексте и в другое время отсутствовать, заставляет вас ощущать себя покинутым; вы испытываете чувства вины за то, что раскрыли неприятные стороны жизни и разрушили видимость того, что все замечательно. Нарушен социальный код, а это значит, что для того, чтобы вернуть мое дружеское расположение, вам будет лучше приспособиться!

В наши дни мы приходим к лучшему пониманию человеческой сущности. Сейчас мы более глубоко осознаем, что открытость к горю и другим травматическим переживаниям, которыми полна наша жизнь, может помочь нам обрести нечто новое. Когда люди находили в себе смелость проникнуться болью других людей, преодолевая все это, они видели собственную трансформацию. Позволяя боли другого человека как в зеркале отражаться в их собственной ощущающей природе, разрешая прошлой боли выйти на поверхность с тем, чтобы прямо посмотреть на нее, эти люди достигали того, что их соб-

ственная боль начинала проясняться. Мы обнаруживаем, что исцеляемся сами, поддерживая того, кто устал и обессилен, в том, чтобы он знал, что новый день может и должен наступить, делясь с ним своими мыслями о том, что жизнь изменится в лучшую сторону, и снова появится надежда. Мы не можем убрать горе, но в своей собственной любви, мы проходим через свою старую боль, обретаем любовь и заботу и возвращаем свою нежность. Когда человек действительно переживает это, у него появляется новая энергия. Безусловно, такой обмен лежит в основе деятельности многих общественных организаций, таких как Общество Анонимных Алкоголиков, Родители без партнеров, Родители детей с физическими или умственными недостатками, хосписов и групп женщин, которые прошли через операцию по удалению грудной железы. Это доказывает ценность объединения тех, кто, испытав боль, вне всякого сомнения, не позволит другому человеку остаться наедине со своей болью.

Помните, что тенденцию к росту имеют все стороны этого процесса. Каждый из нас живет со своим скелетом в шкафу. Так продолжается до тех пор, пока мы, получив поддержку, не перестаем бояться того, чтобы раскрыться. Когда же мы, уже готовые ко всему, открываем дверь, то обнаруживаем, что от большинства этих скелетов не осталось и следа.

Поддерживающий человек не обязательно должен быть вовлеченным профессионалом. Преимущественно такие люди, формально не называясь профессионалами, и то, что они делают, идет от сердца. Я надеюсь, что настанет то время, когда все представители помогающих профессий будут действительно оказывать поддержку.

В отношении холистической медицины и превентивных мер, страдаем ли мы сами или оказываем поддержку, доктор Томас Х. Холмс (Thomas H. Holmes), психиатр медицинского факультета Вашингтонского университета, разработал шкалу, которая должна помочь нам осознать ту степень травматизации, с которой нам приходится сталкиваться в нашей жизни.

Он перечислил те переживания, которые мы испытываем каждый день, и оценил каждый в соответствии со степенью возможного травматизма. Он представил такую систему подсчета, которая указывает на вероятность развития серьезного заболевания. Интересно, что почти все основные показатели травмы включают завершение цикла (помните, это относится к смерти в любом ее проявлении). Когда вы будете просматривать этот список, подумайте о тех усилиях, которые приходится затрачивать в конце и в начале каждого цикла. Этот тест может быть неким упражнением, которое можно охарактеризовать фразой «кто предостережен, тот вооружен», и потом, когда мы будем проходить через эти циклы, мы будем лучше с этим справляться.

Выполняя этот тест, обведите кружком цифру, которая соответствует каждому событию, которое произошло в вашей жизни за последний год. Для того чтобы определить общий стресс всей вашей семьи за этот год, попросите каждого члена семьи выполнить этот тест, суммируйте полученные результаты и разделите то, что получилось в итоге, на количество всех членов семьи. Этот средний показатель будет соответствовать шансам развития серьезного заболевания в вашей семье на следующие два года. Для отдельно взятого человека показатель 150 баллов или ниже означает то, что вероятность заболеть не превышает 37%. С показателями более 300 баллов, вероятность развития заболевания повышается до 80%, и далее с увеличением числа баллов этот показатель в процентах будет продолжать повышаться. Подсчет баллов отдельно взятыми людьми может показаться не очень приятным заданием, но если этот тест выполняется всей семьей, средние показатели, возможно, будут хорошим индикатором семейного здоровья. Кроме того, индивидуальные различия могут служить предупреждающие сигналами, что у некоторых членов семьи больше шансов заболеть, нежели у других.

Все эти события представляют собой естественные составляющие нашей повседневной жизни, и многие из них в тот или

иной период времени будут оказывать на нас влияние. Заново осмыслив это, мы можем научиться контролировать свою жизнь, так как у нас действительно по многим из этих вопросов имеется выбор; например, вопросы переезда или смены места работы. Тот факт, что мы находимся в ситуации «перегрузок», может рассматриваться нами как тревожный сигнал, и перед тем, чтобы добавлять себе трудностей, следует выждать некоторое время. Таким образом, мы можем препятствовать возникновению проблем и/или развитию заболеваний.

Предлагаю вам ознакомиться с этим тестом, разработанным д-ром Томасом Х. Холмсом:

Шкала Социальной Адаптации⁴

Событие	Уровень
Смерть супруга	100
Развод	73
Сепарация супругов	65
Тюремное заключение	63
Смерть близкого члена семьи	63
Увечье или болезнь	53
Вступление в брак	50
Увольнение с работы	47
Примирение супругов	45
Уход на пенсию	45
Изменение состояния здоровья члена семьи	44
Беременность	40
Сексуальные проблемы	39
Прибавление в семье	39
Реорганизация бизнеса	39
Изменение материального положения	38
Смерть близкого друга	37

⁴ Holmes and Rahe, *Journal of Psychosomatic Research*, Vol. ii (1967)

Смерть и умирание

Смена рода деятельности	36
Изменение числа семейных споров	35
Залог или ссуда (на сумму выше \$ 10,000)	31
Лишение права выкупа заложенного имущества	30
Изменение служебных обязанностей	29
Сын или дочь покидает семью	29
Проблемы с родственниками со стороны супруга	29
Выдающиеся личные достижения	28
Поступление на работу или уход с работы супруга	26
Поступление в учебное заведение или завершение обучения	26
Изменения жизненных условий	25
Отказ от личных привычек	24
Проблемы с начальством	23
Изменение времени и условий работы	20
Перемена места жительства	20
Изменение условий обучения	20
Изменение привычек, связанных с отдыхом	19
Изменение активности в религиозной сфере	19
Изменение социальной активности	19
Залог или ссуда (на сумму ниже \$ 10,000)	17
Изменение режима сна и бодрствования	16
Изменение числа лиц, входящих в дом	15
Отпуск	13
Рождественские каникулы	12
Незначительные нарушения правопорядка	11
ИТОГО	

ГЛАВА 9

О СУЩНОСТИ СУИЦИДА

Многие события в жизни приводятся в действие силами, которые находятся за пределами нашего контроля. Одно из таких событий, приносящих невероятные страдания тем, кто остается жить, происходит тогда, когда кто-то, кого они любили, покончил с жизнью. Эти любящие люди неподдельно скорбят о том, кто сделал свой сознательный выбор, покончив со своей физической жизнью в том виде, в котором он проживал ее, и отдав предпочтение чему-то другому. Я уверена, что это одно из самых мучительных переживаний, причем как для жертвы, так и для тех, кто остался здесь.

Начну с того, что мой опыт убедил меня в том, что смертью или переходом, точно также как и жизнью, предлагается множество вариантов опыта. Тем не менее, я пришла к убеждению, что многие, после своей физической смерти и до тех пор, пока этот ужасный акт не разрушит их, пребывают в состоянии сна или бессознательном состоянии, в которое эти люди могут опуститься или какое-то время там отдохнуть.

Я встречала выражение «сумеречная зона», которое используется для обозначения той плоскости, в которой пребывают лица, покончившие жизнь самоубийством, пока остаток их энергии в физической плоскости не израсходуется или не произойдет освобождение, что позволит им действительно завершить свой уход из нашего измерения. Испытывая чувство глубокого сострадания к людям, находящимся в этой области, мы должны понимать, что им, вне всякого сомнения, приходилось при жизни пережить более сильную боль, чем они были готовы вынести, в противном случае они бы не пожелали смерти. Я считаю, что именно это разочарование и негативное отношение к «бессмысленности» соединяют самоубийство с состоянием сна в этой сумеречной зоне.

Здесь необходимо рассмотреть две точки зрения, которые часто высказываются:

1. Если мы продолжаем указывать на то, насколько приятна смерть и насколько легче следующий мир в сравнении с этим, то мы поддерживаем самоубийц, в результате чего и возникают трудности у других.
2. На следующей стадии жизни люди, покончившие жизнь самоубийством, страдают адекватно своей травме смерти. В фундаментальных религиозных доктринах постулируется, что эти страдания будут длиться вечно; согласно другим направлениям, страдания будут продолжаться до тех пор, пока не произойдет естественное индивидуальное физическое завершение. Вторая концепция, в целом, рассматривает этот период времени как некое чистилище или возмездие, которое по замыслу Создателя должно научить людей не осквернять дар жизни.

Точки зрения на этот счет варьируются. В одних представлениях рисуются мрачные образы страдания и мучений, в других – образы сна, скуки или гнетущего ожидания.

Я убеждена, что мы можем выразить свою любовь и молиться за жертву самоубийства так же, как и за любого другого покойного. Я считаю, что в данном случае это даже более важно, так как этому человеку крайне необходим поток непрерывной любви и положительной энергии, которые помогут разрушить весь тот негативизм, как окружавший его до смерти, так не отпускающий и после нее.

Обычно считается, что эта преисподняя представляет собой частичное совпадение физического и духовного существования, область пересечения. Покойный больше не является частью физической, материальной плоскости, где каналом для его души выступает его физическое тело, и все же он еще не до конца свободен от тех жизненных сил, которые были даны ему при принятии им воплощения. Суть этой концепции в том,

что душа, которая входит в тело, обязана проходить через эти переживания и при любых обстоятельствах делать все, что в ее силах. Нарушение этого обязательства будет считаться несоблюдением Закона Божия, и в соответствии с этим должен быть преподан урок уважения.

Цель Промысла Господня всегда состоит в том, чтобы помочь человеку подняться на более высокий уровень. Следует говорить, что воля Бога заключается в том, чтобы помочь нам понять Уникальность каждой жизни. Также в процессе жизни мы учимся подчинять наши желания силам, которые находятся выше нас. Прохождение периодов испытания и мрака является для нас уроком, нам предоставляется возможность осмыслить то новое, что мы познали. Самоубийство – это акт воли, которым человек отвергает сложившийся паттерн жизни и, образно говоря, берет дело в свои руки. Я думаю, что многие, кто совершает этот грех, представляют себе красивый, продолжительный, мирный сон. Мне кажется, что многие люди, охваченные безумием настолько, чтобы выбрать этот путь, на самом деле взывают о помощи, отдыхе и утешении. Я также не думаю, что эти люди находятся в нормальном душевном состоянии, но их поступки обусловлены болью, которую они испытывают.

Я считаю, что после попытки покончить с собой, эти существа обретают некое состояние покоя до той поры, пока они не начнут волноваться и снова искать переживаний. Если у них сохраняется сознание, пусть даже с некоторыми нарушениями и задержками, через какое-то время они сделают новый шаг к тому, чтобы свести счеты с жизнью.

Я читала рассказ о том, как Создания Света и Любви проходят через сумеречную зону, неся с собой колокольчик и свет. Они звонят в колокольчик и ждут ответа от существ, которые спят. Всякий, кто отвечает на зов колокольчика, пробуждается, и тогда ему можно помочь. Как только эти существа сделают попытку обратить свое внимание на что-то еще помимо своей боли, им тут же будет оказана помощь теми, кто обладает большей степенью Осознания.

Подумайте об этом процессе, основываясь на наших представлениях о жизни в физическом мире. Многие из нас попытаются помочь другому человеку, если нами признается такая необходимость. Те, кто нуждается в этой помощи, должны дать некие сигналы или попросить об этом, должны помочь нам узнать, что они приветствуют наши попытки. И снова мы видим здесь паттерн жизни, который требует, чтобы мы отдавали, чтобы получать!

Тем, кто отвергал жизнь во всей ее физической целостности, необходимо быть готовыми к тому, чтобы вернуться и снова стать частицей всего этого, до того, как им будет позволено нарушить свою изоляцию.

Я рассматриваю любовь и молитвы как потоки положительной энергии, которые мы продолжаем направлять на тех, кто кончает жизнь самоубийством. Таким образом, мы можем нейтрализовать болезненные чувства, которые приводят их к тому, что они делают такой выбор. Кроме того, поскольку то горе, которое жертвы самоубийства причинили любящим их людям, очевидно, то этим они, возможно, навлекали на себя еще больше страданий и чувств вины.

Требуется огромное усилие с нашей стороны, чтобы и тем, кто продолжает жить, и тем, кто оборвал свою жизнь, простить невежественность в данной области. Мы должны принимать во внимание, что действия жертвы объясняются психической, эмоциональной и/или физической болью и наша неспособность помочь во многом была обусловлена тем, что мы не понимали, насколько сильна эта боль или насколько ситуация не терпит отлагательства. Перед нами, продолжающими жить, обычно ставится непростая задача – простить самоубийцу за то, что он отрицает наш шанс как-то прореагировать на его потребность. Нам также необходимо простить себя за то, что мы вели себя неадекватно. Любить безоговорочно, любить того, кто нам дорог, вне зависимости от того, где и что, – это становится не только серьезным испытанием для нас, но и великой задачей.

Мы бьемся над нашими взаимоотношениями, и в конечном итоге мы узнаем, что существует тот момент, когда мы позволяем другим действовать так, как они считают нужным. Многие из нас остановили бы свой выбор на том, чтобы защитить дорогих нашему сердцу людей от жестоких жизненных уроков. Мы говорим этим людям, что им следует делать и чего им не делать не следует. Мы угрожаем, оказываем влияние и манипулируем, как можем, но часто упрямство человека принимает такую форму, которую мы не одобряем. В этот критический момент безусловная любовь требует освобождения и исходящей от сердца любви. Ситуация суицида действительно предусматривает это освобождение и позволение.

Когда мы многие годы предаемся горю, ни нам самим, ни нашему любимому человеку это ничего не дает. Помочь может позитивное отношение к любимому человеку и воспоминание о нем в мыслях и молитвах. В этот момент жизнь ставит перед нами серьезную проблему: можем ли мы любить так, чтобы воздержаться от оценивания либо его, либо нас самих в дальнейшем? Некоторые высказывают предположение, что несвоевременная смерть является преждевременным рождением в новый мир и человеку необходимый особый уход, как и в случае с преждевременным появлением на свет ребенка в нашем мире. Мне нравится эта идея, и я действительно верю в то, что переживания тех, кто преждевременно и по собственной воле прекращает свою жизнь, имеют свои особенности. Тем не менее, я считаю, что это один из многих уроков жизни, который помогает расти и развиваться. Придерживаясь подобных взглядов, я осознаю всю любовь и мудрость, и верю, что божественное провидение будет справедливым и позаботится обо всех своих созданиях. Я научилась «доверять миру», зная, что он принимает в расчет то, в моем понимании имеются белые пятна. Я считаю, что необходимо противостоять упадку духа, отсутствию цели и ограниченному видению – всему тому, что может быть причиной самоубийства. Дорогие нам существа должны работать над этим, и через какое-то время им откроется путь к тому, чтобы обрести твер-

дость духа. Во-первых, этим душам требуется некоторое время для отдыха, они нуждаются в разрешении отойти от всего этого. Пройдет время, и их внимание снова будет направлено вовне, и тогда они смогут переживать нечто другое, чем личная боль. Большой силой обладают личные привязанности, и они как раз направлены вовне. Внутренний, духовный путь еще не происходит свободно, иначе бы не произошел суицид. Личностная привязанность состоит в том, чтобы обращаться за помощью, поддержкой и даже одобрением. Помните историю со звонком, светом или Существом, которое пробуждает внешний интерес и таким образом позволяет продолжаться процессу настоящего оценивания. Более развитые души, которые выступают как Создания Света и Любви на этом уровне, успокаивают, поддерживают и направляют тех, кто готов пробудиться, а последние, в свою очередь, начинают адаптироваться к новому образу жизни, и кризис проходит.

Да этот человек не был достаточно мудрым и допустил ошибку, но никто из нас не застрахован от ошибок. Этот урок, возможно один из самых трудных уроков, которые приходится выучить тем, кто остался в живых. Он требует от нас, как мы помним, любви, а не презрения. Недоношенный ребенок нуждается в специальном уходе, и утрата, о которой мы ведем речь, также требует специального ухода и понимания для тех, кто продолжает жить.

Не следует забывать одно хорошее правило: в духовном плане, понятия света и осознания так же взаимосвязаны, как понятия темноты и невежества. На языке символов это можно представить следующим образом: отключение света причиняет боль, а отсутствие осознания повергает во тьму. Такие моменты необходимо принимать во внимание, пытаясь понять значение открытий и символических посланий. Я верю, что божественное предназначение настолько всеобъемлющее, что многие аспекты находятся за пределами нашего понимания. Но понимание, к которому мы можем прийти, преодолев определенные переживания, привело меня к вере в то, что Разум

Творца, единого Отца-Матери нашего, ничего не упускает из виду и ни одна душа не находится вне его поля зрения.

Промысл Господень

На время вам дитя Свое вверяю, – молвил Он.
Жива – дарите ей любовь, мертва – воздайте стон.

Ей нет шести... быть может, семь... пусть двадцать минет ей...
Вы для Меня, пока Я нем, заботитесь о ней?

Прелестный голос этот дом отрадой оросит,
Что скорбь напомнит о былом, то память воскресит.

Все на земле имеет срок, ей исключенья нет.
Но пребыванье там – урок. Пронзил весь белый свет

Я взором, чаду день-деньской учителей искал
Достойных, средь толпы людской на вас Мой выбор пал.

В любви согрейте у огня, зачтется вам за труд,
И не ропщите на Меня, когда за ней придут.

Слова не радуют сильней, чем ваши: Да, наш Бог.
За счастье, что познали с ней, мы примем тяжкий рок.

Мы будем укрывать от бед и нежность ей дарить
И вечно за чудесный свет Тебя благодарить.

Когда же ангелов отряд сойдет ее принять,
Превозмогая скорби яд, попробуем понять.

(Автор неизвестен)
* пер. В.С.Павловского

ГЛАВА 10

ДЕТИ И СМЕРТЬ

Вероятно, ни одна другая разновидность смерти не является для каждого из нас столь невыносимой, чем смерть ребенка. Наше общество воспринимает смерть ребенка как большую, нежели смерть взрослого человека, трагедию. В смерти ребенка нет логики, многие говорят это потому, что ребенок только начинает жить, в то время как взрослый человек старше и больше готов к смерти. На самом деле, быть старше не значит быть более подготовленным, из чего следует, что совершенно не обязательно, что человек должен прожить три раза по двадцать лет, потом еще лет десять, чтобы достигнуть конечной точки своего жизненного пути.

В нашем подсознании, тем не менее, действительно есть ощущение данного нашим детям обещания о том, что дети живут для того, чтобы вырасти; это – их право. Ранняя смерть отрицает это право, и на смену справедливому негодованию приходит злость и чувство вины. Если нельзя верить в Бога, Жизнь и Божественный закон... который говорит о жизни до старости, во что тогда остается верить?

Каждый год многие теряют своих детей и должны бороться со страшной болью, должны пытаться простить Бога, жизнь, самих себя, и самого ребенка за то, что это произошло. Жизнь становится предателем: сначала, она побуждает нас думать об удовольствии, красоте, взрослении, будущем, а потом, когда мы уже попались на удочку, обманывает наше доверие. Родители умирающего ребенка чувствуют все это, но просто не могут выразить свои чувства словами.

Также ужасно и чувство потери умершего ребенка. Ответственный Родитель обязан защищать своего ребенка и обеспечивать его безопасность до тех пор, пока ребенок не станет сильным, независимым и не будет готов жить самостоятельно.

С самого детства в нас закладывается мысль о том, что роль родителей именно в этом, и многие из нас стараются воплотить ее в жизнь. Мы чувствуем вину за незначительные несчастные случаи, не говоря уже о критическом состоянии здоровья, когда мы можем своими героическими поступками добиться самого лучшего лечения, которое только возможно. К тому же сказки заставляют нас поверить в то, что добро всегда побеждает зло, и что жизнь – это хорошо, а смерть – плохо. Тем не менее, существует волшебная формула: если последовательно двигаться в верном направлении, то мы получим желаемый результат! Тогда жизнь восторжествует над смертью!

Шокирующая правда состоит в том, что мы, к великому нашему сожалению, понимаем, что эта формула слишком часто не работает. Мы делаем правильные вещи, надлежащим образом заботимся, приносим необходимые жертвы, молимся и изменяемся, чтобы стать лучше, но формула не работает. Смерть отнимает силы и превращает очевидную красоту ребенка во что-то хрупкое, еле заметное. И иногда Смерть одерживает верх.

Для тех, кто пережил смерть ребенка, боль и смерть – это синонимы. Но боль того, кто находится рядом с ребенком, во много раз сильнее боли самого умирающего. Последнему необходимо как-то приспособиваться, но однажды побеждает страх, и горькие слова прощания становятся реальностью, и тогда человеку приходят мысли о будущей жизни в других измерениях. Новые ожидания и интерес раскрывают ребенку прекрасную и мирную перспективу. С позитивной точки зрения, умирающий человек становится любящим и пытается вселить надежду в окружающих.

Тот, кому приходится за всем этим наблюдать, испытывает чувство вины, если он хочет чтобы все это закончилось; он ощущает собственную слабость, если не может контролировать свои эмоции; чувствует себя эгоистичным, если он не может примириться с мыслью о том, чтобы отпустить своего любимого человека. И все это во сто крат усиливается, если

умирает ваш ребенок. Вы понимаете, что не в состоянии свыкнуться с этой мыслью, так как отдали бы свою жизнь, только бы он прожил еще один день. Вы не можете проявлять слабость, так как снова и снова даете клятву быть там, чтобы сдерживать ужасы мира. Вы не можете плакать, когда видите стойкость самого ребенка и хвалите его за такую силу духа.

Когда приходит освобождение и наступает смерть, родители, как и любой из нас, остаются в таком положении, когда они пытаются остановить естественный ритм и цикличность жизни, из всех сил пытаюсь удержать низвержение водопада или предотвратить восход солнца. Но это не в наших силах.

Мы видим, как изменяется цвет лица любимого нами человека. На какое-то время мы сдерживаем свою агонию и, если хватает сил, обнаруживаем невиданное мужество. Или же мы будем стараться бежать от всего этого и притворяться. Немногие пациенты притворяются, все же большинство отрицает то, что произошло.

Родители умирающих детей проходят все те же пять этапов смерти и умирания, которые были отмечены выше. Они принимают участие в процессе смерти маленького существа, а где-то в другом месте их естества происходит вторая смерть. Это смерть мечтаний и надежд, которые были связаны у них с этим ребенком.

Обычно, когда умирает взрослый человек, можно говорить о том, что основная часть его потенциала нашла свое выражение. Человек прожил жизнь и делал выборы, которые она предоставляла ему. Человек переживает кризис нереализованных мечтаний, и смерть, как логическое завершение жизни, усмиряет все эти ожидания.

С ребенком ничего такого не происходит. Тогда мы имеем две смерти, происходящие в одно и то же время. Первая смерть – это реальное прекращение физической жизни человека, и другая – тех чаяний и потенциалов, которые наполняют энергией наши отношения. Второй тип смерти также переживают

родители, когда у них появляется физически или умственно неполноценный ребенок.

Необходимо понимать, что и та, и другая смерть не обязательно происходят одновременно. Часто сначала происходит смерть надежд и мечтаний, в особенности в середине подготовительной депрессии. Такая последовательность дает членам семьи больше возможностей, чтобы обрести некоторый мир и спокойствие, когда приближается конец жизни ребенка. Если физическая смерть наступает до того, как близкие ребенка освободятся от надежд, мечтаний и желаний, им будет труднее оправиться от этого удара и вернуться к жизни без ребенка. У них не останется энергии на то, чтобы браться за новые начинания, а «без мечты не может быть и жизни». Здесь будет полезным осторожное руководство других, которые будут заботиться, сочувствовать и помогать близким покойного пройти через эти этапы, чтобы все завершить.

Те, кто будет оказывать помощь, должны понимать, где следует проявлять особую осторожность. Например, если человек отказывается говорить о смерти и в память о ребенке сохраняет его комнату в том же самом виде, то это свидетельствует о том, что он скорбит, что его боль не унялась и что он больше не живет здесь и сейчас.

Кто-то сказал, что когда умирают люди старше нас, мы освобождаемся от своего прошлого, а когда умирает ребенок, мы чувствуем, что у нас отняли наше будущее. Я понимаю, что это значит: чем дольше человек переживает своих детей, тем большую травму наносит утрата. Если человеку не удалось реализовать в жизни свой собственный потенциал, и он пытается сделать это через ребенка, рассматривая последнего как свое продолжение, то он утрачивает не только ребенка, но также и невыраженную часть своего «я».

Существует организация, которая называется Общество Сочувствующих Друзей, где пытаются помочь родителям, потерявшим ребенка, справиться с этой утратой и найти новую цель в жизни. Там могут не только оказать колоссальную под-

держку, но и провести работу в других областях. Если вам необходима такая помощь или сами хотели бы помогать тем, кто находится рядом с вами, пожалуйста, обращайтесь: The Society of Compassionate Friends, P. O. Box 1347, Oak Brook, Ill. 60521 (telephone 312-323-5010).

Родителям физически и психически неполноценных детей, так же и те, кто потерял ребенка, приходится вести серьезную битву, чтобы вся семья держалась единым фронтом в этот кризисный период. Старый афоризм, что мы «срываемся на тех, кого любим» очень верен; мы переносим наше чувство вины и обрушиваем гнев на своих супругов и других членов семьи, стремясь испытать облегчение. Когда мы не проявляем внимательность, то способны находить вину в каждом поступке других, нанося тем самым ущерб столь ранимым и ценным узам любви. Часто глубина нашей личной боли застилает нам взор и разум; тем самым мы оказываемся не в состоянии достичь той перспективы, которая дает другим людям механизм для того, чтобы справляться с трудными ситуациями. Например, если охваченный болью родитель отдаляется либо от другого родителя, либо от страдающего ребенка, на него тут же начинают поступать жалобы или его начинают презирать. На самом деле, ощущая это как отсутствие поддержки, родитель растрчивает свои силы, причиняя дополнительный ущерб.

Когда люди переживают подобную утрату, а мы знаем, что это очень нелегко, им необходимо прилагать определенные усилия, чтобы быть особенно чувствительными к любому человеку, которого это касается. Любому человеку, который вовлечен в кризис, необходимо открываться, задавать вопросы, выражать свое замешательство, просить о поддержке. Присоединение к группе дает огромное облегчение, и в этом контексте каждый родитель может наблюдать, как другие пережили такие испытания.

Все, что было сказано об отрицании, здесь имеет очень большое значение, так как один из родителей часто отрицает травму, и таким образом по прошествии времени ему приходит-

ся начинать отделять себя от ребенка с тем, чтобы сохранять отрицание. Помните, что с чувством вины, связанным с этим, придется сталкиваться и в дальнейшем. Если человек не может примириться с реальностью и смертью, или реальностью и неполноценностью, раз уж мы заговорили и об этом, то сильное притворство приводит человека в еще большую ловушку.

Я потеряла сына, когда он был совсем маленьким, и впоследствии, когда мой второй сын умер, прожив всего лишь несколько минут, со мной случилась истерика. У меня было четыре дочери и один сын, и я очень хотела еще одного мальчика. Ощущение было такое, что я не смогу этого вынести – этого просто не могло быть. В чувства меня, рыдающую, привела пожилая медсестра. Она сказала: «Когда человек решает завести ребенка, он должен знать, что ребенок так или иначе может уйти. Возьми себя в руки!» Я перестала плакать. Сказанное этой женщиной совершенно потрясло меня, и на некоторое время дало мне силы, пока я была в больнице и когда, наконец, ее покидала.

Прошло уже несколько месяцев, но я все еще оборачивалась на детские голоса; я отошла от мира молодых матерей и детей. Я посылала подарки другим женщинам на «бэби шауэр», говоря себе: «Мне это пока еще слишком рано». Я прошла через все то, что связано с внешними изменениями жизни и обретением ответственности; я показала что выросла.

Позже у меня родился ребенок, девочка. Я обрадовалась, что она появилась на свет здоровой. Все то время, пока я носила ее, я старалась не думать о поле ребенка. Я боялась, что мое эгоистичное желание иметь мальчика и было причиной смерти сына. Возможно, Бог учил меня просто ценить то, что мои дети здоровы, и не желать слишком много.

Прошло некоторое время, и моя семья пополнилась. У меня родился второй сын, затем еще одна дочь, к тому же я знала, что два моих сына жили в следующей жизни. Прошло время, я больше не собиралась рожать детей, провела определенную работу над собой, и только после этого я, наконец, смогла вы-

плакаться. Но все это происходило через радостные чувства, и дверца слезам, которые до этого были заблокированы болью, отказом и резким принуждением, открылась.

После того как я сама столкнулась с переживанием смерти, я испытала сильное чувство любви и теплоты. Я обрела ощущение радости своего бытия, и с этого момента все стало возможным. Когда я отдавала что-то, то и получала что-то в ответ; когда я протягивала ладони, то они наполнялись. Ко мне вернулась способность плакать; впервые за все это время это были слезы радости. Затем, когда я простила медсестру, которая была напугана моей истерикой, я дала выход своему гневу и позволила выйти наружу слезам, которые я долгое время сдерживала.

С тех пор я уже больше не требую от себя того, чтобы быть взрослой. Я снова могу по-детски смеяться, я могу петь и играть, зная, что мои естественные реакции зависят исключительно от меня. Это означает, что я могу поделиться с вами своей болью, а вы – своей. Ваша боль может вызвать у меня слезы, и мы можем вместе поплакать, и улыбка возвращается на ваши уста, поскольку Любовь лечит. Когда вы очень сильно страдаете в те моменты своей жизни, когда происходят какие-то изменения, когда у вас горе, вам необходима сильная поддержка тех людей, которые тепло к вам относятся, и вы опять сможете вернуться к жизни.

Боль, в какой бы форме она не проявлялась, всегда позволяла людям лучше узнать себя, обнаружить свои сильные и слабые стороны. Вне всякого сомнения, эти удары, которые бьют по нашим детям, жестоко обрушиваются и на нас, и тогда мы оказываемся вынужденными объединить глубоко личную и безличную любовь. Огромная личная любовь, которую мы испытываем к нашему беззащитному ребенку, переходит в любовь ко всем детям. Мы начинаем по-новому понимать глобальное беспокойство за детей, которое после того, как завершится процесс нашего исцеления, может перерасти в любовь ко всему человечеству.

Дети, которые становятся очевидцами смерти другого человека, имеют особые потребности. Существует великолепная книга Эдгара Н. Джексона под названием «Ребенок и смерть». (*The Child and Death* by Edgar N. Jackson) С ее помощью можно развивать здоровое отношение ребенка к смерти, как к неотъемлемой части жизненного процесса. Эта книга научит вас мудрости, и она соответствует тому новому мировоззрению, сторонником которого я являюсь. Доктор Роберт С. Слатер из Миннесотского университета, редактор книги Джексона, сделал следующие комментарии:

Мы должны вовлекать ребенка в процесс умирания и смерти, но не менее важно и то, чтобы ребенок принимал участие в тех действиях, которые имеют место после смерти, которые не ограничиваются похоронами, а естественно начинаются ими. Встречаются и такие люди, чья, по-видимому, сомнительная мудрость категорически отрицает присутствие ребенка на похоронах. Когда я проводил похороны, то видел детей всех возрастов, задействованных в процессе похорон, и позвольте мне вас заверить, что дети, которым позволено участвовать в похоронах, делают это на том уровне, который соответствует их возрасту. Обычно дети демонстрируют тревогу и отвращение только тогда, когда взрослые скрывают это от них. Детей завораживают похороны – для них это праздник или, если угодно, вечер, на который собираются многие любимые ими люди, и дети, в сущности, хотят быть частью этого вечера.

Доктор Джексон, на которого мы ссылались ранее, описывает похороны как процессию, начиная с момента смерти и заканчивая завершающими действиями. Нужно ли мне рассказывать, как любят дети всякие процессии и парады?

Найдутся и такие, кто будет отрицать ценность того, что ребенок видит мертвого человека и принимает участие в похоронах, а также в семейных церемониях и ритуалах, связанные с похоронами и разными хлопотами, которые возникают после смерти. Я бы попросил их рассмотреть то, какие впечатления и фантазии могут возникнуть у ребенка, если такое его участие отрицается. Если ребенка «отсылают побыть с другом», то какие у него возникнут фантазии по поводу того, что происходит там, где его нет в этот момент, и с людьми, которых он так сильно любит, но которые во время кризиса обошлись без него и отвергли его участие? Нам опять же остается обратиться к нашим коллегам психологам и психиатрам с вопросом о том, как нужно справляться с детскими фантазиями, в особенности, когда они негативные, и как быть с ребенком, которому позволили принимать участие в реальном опыте.

В плане получения ребенком необходимой информации относительно смерти, по моему мнению, его личное участие в процессе незаменимо. Я считаю, что лучше рискнуть в тех редких случаях, в которых ребенку это может нанести ущерб, чем заведомо идти на еще больший риск и запрещать ребенку принимать участие в этом процессе, тем самым действительно нанося ему непоправимый вред.

Может быть, лучшим резюме вышесказанному будут слова Джексона из книги под названием «Ребенок и смерть»: «Когда дети сталкиваются с неизвестным, их часто смущает тот факт, что их родители не знают всех ответов. Родители, в свою очередь, в попытке урегулировать эту неопределенность, игнорируют вопросы, которые им зада-

ют дети, или дают долгие, сложные объяснения, которые не удовлетворяют детского желания узнать и понять. Дети – это люди со своими потребностями, эмоциями и индивидуальностью». Если мы согласимся с этим прекрасным утверждением Джексона, тогда, вне всякого сомнения, будет логичным понять и рекомендовать участие ребенка во всех действиях, которые осуществляются после смерти.⁵

⁵ Robert C. Slater, "Death From The Beginning," *Thanatos*.

ГЛАВА 11

ЦЕННОСТЬ ОБЩЕНИЯ С ДОМАШНИМИ ЖИВОТНЫМИ

Практически все понимают то, что дети многое узнают о жизни, общаясь с домашними животными. Когда мы заботимся о домашних животных, это дает нам очень важную информацию о жизни и смерти, а также дает возможность узнать, что такое безусловное принятие и любовь. Эти вещи сложно объяснить, в основном из-за наших собственных страхов и заблуждений. Мы стремимся избегать этих тем до того момента, пока не случится что-то, что неизбежно повлечет за собой вопросы.

В детстве многие из нас пережили потерю любимого питомца. Мы обливались слезами, бились в истерике, а потом заводили нового любимца. Для ребенка потеря любимого питомца – сильное эмоциональное потрясение, сопровождаемое морем слез, но для взрослого пережить горе ребенка гораздо сложнее. Жизненные принципы детей гораздо проще принципов взрослых: да или нет, есть или нет. Когда умирает его питомец, ребенок испытывает боль. Но проходит некоторое время и ребенок опять хочет завести себе домашнее животное, инстинктивно понимая, что любовь к нему ценнее, чем боль последующей утраты. Взрослый своими чрезмерно осторожными действиями усложняет многие вещи, и как следствие он теряет объективность. Маленькому ребенку необходимо домашнее животное, которому он будет отдавать свою любовь, так же как ему необходима еда, чтобы питаться, и ребенок знает это. В вопросе заводить или не заводить питомца, взрослый имеет право выбора, так как он понимает, что это сопряжено с ответственностью, а временами и с проблемами. В этом и есть основная разница между взрослыми и детьми.

Благодаря опыту общения с домашними животными ребенок учиться чувствовать ответственность, например за то, что он должен выдрессировать своего любимца. Любовь ребенка к домашнему животному не ограничивается одним питомцем, и даже одним питомцем на какое-то время. Ребенку для выражения своих чувств необходимо все больше и больше объектов любви, и домашнее животное великолепно подходит для этого.

Взрослый человек также нуждается во многом из того, что может дать домашнее животное, особенно, в чувстве, что у него есть друг. Многие из нас хотят преданной дружбы, теплых приветствий, хотят ощущать собственную необходимость – все это дает общение с домашним животным. Известно множество примеров того, как домашние животные помогают играть своим хозяевам роль мамы, папы или ребенка. Мне знакомо немало случаев такого общения, когда люди посвящают большую часть своего времени своим питомцам как детям, на которых может быть сфокусировано их внимание. Интересен тот факт, что в настоящее время все больше и больше молодых людей принимают решение не заводить детей. До того, как они придут к такому решению, роль ребенка часто исполняет домашнее животное, и строится схожая система отношений. Я не пытаюсь судить о том, плохо это или хорошо, так же как и не утверждаю, что это правда, но рано или поздно владельцы домашних животных перенесут потерю своих питомцев. И для некоторых из них эта утрата будет сродни смерти ребенка. Осознаем мы это или нет, но домашнее животное часто заменяет ребенка.

Некоторые люди планируют все заранее и заводят себе еще одного более молодого любимца, для того, чтобы молодое животное, после смерти первого питомца, заняло бы его место.

Существует и противоположная реакция. Некоторые говорят: «Я никогда не буду любить ни одно животное так, как любил это. Я не позволю себе привязываться к кому-нибудь так сильно, игра не стоит свеч».

Приобретая такой опыт, мы понимаем, что каждая любовь имеет свою цену. Общение с животными дает нам очень многое, но это также и большое вложение себя. Я всегда чувствовала, что необходимо сопоставлять затраченные усилия с тем, что вы будете иметь взамен. Когда мы получаем годы наслаждения, удовольствие от ощущения собственной необходимости, радостную суматоху и моменты нежности, они дороже боли утраты.

Каждый из нас, если он добросовестный хозяин домашнего животного, чувствует своим долгом исполнять многие родительские обязанности. Мы выбираем эту роль, и осознаем, что испытываем родительские чувства. Чем больше питомец заменяет нам ребенка, тем сильнее становится и боль утраты.

Много лет назад у меня была маленькая, всего четыре фунта весом, собачка породы чихуахуа, по кличке Присси. Она была скорее моей собакой, чем моих детей. Каждый день она встречала меня у двери, когда я возвращалась с работы, и только для меня выделяла свои уникальные трюки. Она поражала нас всех своим открытым обожанием, и я многое почерпнула из общения с ней. Все восхищались этим милым, маленьким созданием. Мы заботливо оберегали ее, никогда не выводили на улицу без ошейника. Дети обожали прогуливаться с ней по двору.

Однажды в канун Рождества почтовая служба доставила нам посылку. Все были так взволнованы, собираясь ее открыть, и никто не заметил, как Присси выбежала за дверь. Через несколько минут раздался звонок в дверь. На пороге стоял бледный почтальон, который сказал, что собака выскочила на проезжую часть и попала под колеса его автомобиля. Бренда, моя старшая дочь, взяла все на себя. Она принесла из моей комнаты халат и завернула в него мертвое тело. Все в слезах дети позвонили мне на работу. Дочь осторожно все мне рассказала. Я опустила голову и разрыдалась, потом я все же решила пойти домой.

По возвращении домой я обнаружила, что Бренда и дети вырыли яму на заднем дворе, куда выходило окно из моей спальни, там, где она будет рядом, и похоронили ее там в моем халате, чтобы ей было в нем спокойно. Они все плакали; сформировали холмик и положили на могилку цветы. Они рассказали мне о том, как они узнали о гибели Присси. Дети не хотели, чтобы я увидела ее раненой и мертвой. Старшая дочь, самая старшая из всех, сказала: «Мама, ты бы не вынесла этого, ведь ты так ее любила». Они плакали, и я плакала вместе с ними. Мы все обнялись, и это действительно сблизило нас. Сейчас я понимаю, что детьми руководила врожденная мудрость и здоровая защищающая любовь. Дети по своей природе более непосредственны и поэтому в большей степени уязвимы.

Проливая слезы по людям, животным, по поводу утраты и изменений, мы обретаем некоторое облегчение. Это некий способ освободиться от напряжения; нам всем это необходимо.

Пройдет какое-то время, и когда все больше и больше людей в нашем обществе будет заводить домашних животных, мы должны понимать что это знак чего-то. По крайней мере, это говорит о том, что домашние животные важны, они помогают людям удовлетворять потребность в выражении дремлющего чувства любви.

Горе, тем не менее, остается горем, и люди искренне скорбят по домашним животным. Со смертью животного человек переживает настоящую утрату, и в его жизни образуется зияющая дыра. Я думаю, что мы можем без опасения сосредотачивать свое внимание на той доброте, которую пробудили в нас ответственные действия, любовь и теплота, которые мы отдавали. Домашние животные, вне всякого сомнения, поддерживают в нас любовь. Часто люди, испытывающие такую боль, что они не могут любить человека, находят в себе смелость на то, чтобы допустить к своему сердцу животных. Домашние животные помогают детям с физическими и психическими нарушениями. Уязвимые, полные подозрительности люди, ко-

торые избегают других, часто могут начать восстанавливаться через любовь к домашним животным.

Когда мы сталкиваемся с подобными утратами и переживаем горе, нам важно принимать во внимание то благословение, которое мы получаем от той безусловной любви, которую нам дает животное-друг. Здесь может возникнуть естественный вопрос: «Вы бы предпочли не иметь подобного опыта?» В связи с этим я осмелюсь предположить, что есть другая стадия жизни, и даже если животные не наделены такой душой, как у человека, у них есть духовное начало и сила. Поэтому я считаю, что они продолжают свое существование, хотя это и не очень поддается пониманию. Вот почему я прошу вас, чьи дни наполнены скорбью, отправить с ветром молитву, благословить ваше животное, и поверить в то, что доброта вознаграждается. Вам стало лучше, ибо вы любили так искренне, невзирая ни на что. Жизнь ваших домашних животных сделала очень много и для вашей жизни.

ГЛАВА 12

ПРЕДСМЕРТНОЕ СОСТОЯНИЕ (ИЗ МОЕГО ЛИЧНОГО ОПЫТА)

Теперь мне бы хотелось поделиться с вами своими личными впечатлениями от предсмертного состояния, которое мне пришлось пережить в 1958 году. Я столкнулась с явлением, которое теперь обычно называют Существом Света. Я была совершенно поражена тем, что мне довелось увидеть. Кроме того, этот опыт дал мне целостную, новую уверенность в непрерывности жизни. Я *знаю*, что есть нечто большее. Я испытала часть этого.

Во время родов у меня возникли трудности, и мне ввели пентотал натрия, абсолютно безвредный для большинства людей препарат. Но у меня была аллергическая реакция. Произошел коллапс легких, и мое духовное тело отделилось от физической оболочки и, переместившись вверх, зависло под потолком. Я посмотрела на лежащее внизу тело, и в первое мгновение не могла понять, кто это был. Затем я осознала, что это была «я». Я наблюдала за торопливыми действиями врачей и медсестер и видела рождение младенца. Я знала, что родилась девочка. Я поняла, что той женщиной, которая дала эту жизнь, была я. Все было именно так, что же случилось потом? Я ощущала себя воздушным шаром, раскачивающимся около потолка. Я видела серебристую пуповину, которой соединяла «плавающую меня» с теменной частью головы той «меня», которая лежала на операционном столе. Я не могла понять, что происходит.

Затем, на какое-то мгновение, я ощутила быстрое движение, или кружение, и оказалась в пространстве, которое казалось безбрежным. Оно было наполнено спокойствием и красотой уютного мира и звезд.

Подле меня там находилось величественное, таинственное Существо. Я не могла разглядеть его точной формы, вместо этого я видела излучение света, которое зажигало все вокруг меня и говорило самым нежнейшим голосом, который только можно представить. Голос сказал мне: «Посмотри», и передо мной открылась область, у которой неожиданно появились огромные золотые контуры. Я заметила, что падающая звезда опускалась из верхнего угла и двигалась медленно, осторожно через пространство этих контуров. Опустившись в нижний угол, она погасла. Голос сказал: «Дитя мое, не пугайся. Смерть ничего не меняет. Если ты существуешь, ты будешь существовать всегда».

В этот самый момент, когда это любящее, и все же могучее Существо говорило со мной, я поняла для себя нечто важное, что я не могу объяснить. Мне открылись тайны жизни и смерти, и тотчас же исчезли все страхи, которые терзали меня. В моем осознании была вся цельность, вся полнота того, что я могу продолжать свой опыт и дальше, и что нет никакой причины отчаянно бороться за существование.

Я познала это Присутствие, в те мгновения казавшееся мне бесконечностью. Существо Света, чистое, сильное, распространяющееся на все вокруг, было бесформенным, и можно было сказать, что огромные волны осознания накрыли меня и проникли в мой разум.

И когда я делала эти открытия, я знала что это действительно так. Конечно, теперь для меня было очевидным: не важно – жив человек или мертв. В этом было полное доверие и большее понимание значения этих слов.

Мне казалось, что все *Истины* открылись мне. Ко мне приходили мысли... идеи, самые потрясающие и чистые, которые я когда-либо пыталась постичь. Мысли, для понимания которых не требовалось прикладывать усилия, проявились в совершенной целостности, хотя и не в логической последовательности. И я, безусловно, находясь среди этого великолепного Присутствия, все это понимала. Мне открылось то, что сознание и

есть жизнь. Мы будем появляться, проходить сквозь жизни, но это осознание, которое, как нам известно, находится за пределами нашей личности, будет продолжать свое существование. Теперь я знаю, что цель жизни не зависит от меня; у нее есть собственная цель. Я поняла, что ее течение будет продолжаться вместе со мной. И теперь в мое бытие вошла безмятежность.

Когда это произошло, сильное чувство нахлынуло и вошло в меня как если бы свет, окружавший это Существо, проникал в каждую часть меня. Когда я вобрала в себя эту энергию, у меня было ощущение, которое я не могу назвать иначе, чем блаженство. Это слово столь коротко, но это чувство было динамичным, вращающимся, великолепным, простирающимся, восторженным... *блаженством*. Оно кружило вокруг меня и, войдя в мою грудь, прошло через меня, и чувство любви и осознания наполнило меня настолько, что я просто не могу этого выразить.

Затем с этой безграничной волны я погрузилась в темноту, которая не оказала на меня никакого действия. В какой-то момент я почувствовала, что мое тело движется и начала пробуждаться. Как мне передать то, что я видела, как поделиться своими ощущениями? Я попыталась заговорить. Врач дотронулся до моего плеча и сказал: «Не сейчас, отдохните». Потом я неоднократно пыталась рассказать о своем опыте, но все, что выходило за пределы моих переживаний в жизни, окрестили галлюцинациями. Я долго пыталась понять, обрести это чувство любви снова. И все же какая-то часть этого осталась в моем сердце, и эта часть продолжала свое существование. Иногда это ощущение становится шире, иногда сужается, но продолжает оставаться для меня знаком другого измерения Любви, Жизни и Силы. Я думаю об этом чувстве как о Любви, несмотря на то, что это слово не способно передать полного значения моего чувства. Оно, вне всякого сомнения, гораздо шире. Я обнаружила, что когда мы вместе что-то делаем, когда мы поем и веселимся, когда я работаю с прикосновениями и центрируюсь непосредственно на человеке, с которым я рабо-

таю, этот поток открывается и устремляется сильная энергия с чувством любви, которое нельзя выразить словами.

Я знаю, что в самой природе человека заложена способность к тому, чтобы соблюдать осторожность при исследовании подобных переживаний. Сначала мой врач сказал мне, что это всего лишь галлюцинация, и я полностью приняла его слова. Однако когда через неделю со мной произошло нечто похожее, меня это начало удивлять. Несколько раз я чувствовала, что я стою где-то в стороне и наблюдаю за собой спящей или укачивающей младенца. Я была обеспокоена такими переживаниями, и спустя шесть недель, когда пришло время проверки моего состояния, я снова задала доктору этот вопрос. Он сказал мне, что я испытала стресс, и выписал транквилизаторы. В течение трех – четырех месяцев я послушно и регулярно принимала лекарства и даже стала забывать все, что произошло со мной, за исключением того безудержного желания, которое у меня иногда возникало, желания вновь пережить это чувство всеобъемлющей любви.

Прошло целых два года, прежде чем я услышала определение «вне тела» и начала понимать истинное значение этих «галлюцинаций».

Этот опыт изменил меня. Я оттаяла и стала более отзывчивой. Чувствительность, которая всегда была для меня настолько болезненной, уменьшилась, и теперь я могла более спокойно относиться к окружающему меня миру. Мне очень помогли молитвы, и после тех нескольких безуспешных попыток побеседовать с моим врачом и другими специалистами, я решила никому больше не рассказывать о том, что я пережила.

Когда я была ребенком, со мной случалось то, что я видела людей, которых уже не было в живых, и это приводило меня в замешательство. Опыт умирания и встреча с Существом Света – все это позволяет мне теперь быть лучшего мнения о себе. Потребовалось несколько лет, прежде чем постепенно раскрывающееся осознание свело меня с другими людьми, имевшими похожий опыт, а таковых на самом деле было не так уж и

мало. В настоящее время человеку, который интересуется этой проблемой, предлагается литература, в которой приводится документальное подтверждение того, что сотни людей имеют подобные переживания предсмертного состояния, что свидетельствует о том, что это, вне всякого сомнения, подлинный факт.

Доктор Кеннет Ринг, профессор психологии в Университете Коннектикута говорит о том, что его исследования лиц, которые были на грани смерти и вернулись назад, дают ему основания предположить существование пяти этапов перехода. В своей работе «Жизнь на пороге смерти»⁶ доктор Ринг приходит к следующему заключению: «После того как мы умираем, у нас определенно имеется некая форма сознания».

На основании проведенных комплексных интервью с теми, кто остался в живых, можно предположить, что, по-видимому, имеют место следующие этапы:

Этап 1: «Около 60% сообщали об ощущении невероятного счастья. Все боли, которые человек испытывал на телесном уровне, все волнения – все это исчезает. Не остается никаких проблем, беспокойства, тревог – лишь невероятное чувство успокоения и красоты».

Этап 2: «Около 40% ощущали либо отсутствие тела, либо свою обособленность от него. Это – этап сепарации: когда вы начинаете осознавать, что физическое тело – это одно, а вы – все совершенно другое. Это представляется человеку совершенно естественным, а не чем-то таинственным или ужасным».

Этап 3: «Около 20% испытывало чувство мирного течения или устремления через нечто такое, что представляет огромную ширь, туннель или вакуум. Это похоже на то, как если бы

⁶ Kenneth Ring, *Life at Death: A Scientific Study of Near-Death Experience*

вы двигались, но без тела. Вы уже больше не находитесь в физическом мире, а в какой-то темноте».

Этап 4: «Более 17% неожиданно начинали осознавать ослепительный золотой свет, он будто укутывал их теплотой. Человеку кажется, что из света струится поддержка и любовь».

«Этот свет притягивает людей. Возникает нежелание возвращаться из этого света в физический мир».

Этап 5: «Около 10% прошли поворотный момент, и для них больше не существует переходной грани, разделяющей этот мир и то, что может находиться за его пределами. Человек начинает осознавать мир света. Иногда такие люди видят души умерших любимых людей».

«Иногда они видят прекрасные сады, ландшафты, озера. У них возникает ощущение, что это место похоже на рай».

Здесь настолько очевидно и кратко изложен мой собственный опыт, где все это было настолько реально, что мне кажется, что мы сохраним точность, предполагая, что 1 этап приносит успокоение любимому нами человеку, осуществляющему переход. На 2 этапе происходит отделение души от тела в спокойном осознании и с естественными чувствами. 3 этап – это настоящий поток через пространственный барьер, который обычно похож на туннель. Мне кажется, что здесь наиболее часто упоминается о том, что у человека возникает ощущение, что он плывет по воде. 4 этап можно назвать встречей с Существом Света, Ангелом, Божественной Любовью или Жизненной Силой. Я думаю, что мы, исходя из имеющихся доказательств, можем свободно использовать наши определения. Очевидно, что эти переживания не зависят от религиозных или духовных систем верования. В своем исследовании доктор Ринг резюмирует это следующим образом: «Таким образом, в представленной работе выдвигаются предположения о том, что переживание предсмертного состояния не зависит от степени религиозности или присоединения к церкви». На 5 этапе

человек, проследовав за закрывающуюся между мирами дверь, видит тех, кто ранее перешел в иной мир. В последний момент некоторые чувствуют необходимость вернуться; другие – выходят на новый уровень жизни.

Помните предсказание Альберта Эйнштейна, что мы станем свидетелями того, как работа лабораторий повернется к изучению божественного. И ведь это начинает происходить, не так ли?

Материал доктора Ринга укрепляет ощущение, что существа приветствуют того, кто продвигается вперед к новой жизни. В своей работе Ринг дает описание как встречи с Существом Света, так и самых распространенных переживаний большого числа людей, и впоследствии встречи с теми существами, которые являются узнаваемыми для тех, кто имеет подобный опыт. Эти существа напоминают мне о тех посещениях, которые часто имеют место после смерти, когда человек в домашней обстановке или в другом привычном окружении нет-нет да и почувствует на себе мимолетный взгляд умершего. Несмотря на то, что это явление достаточно распространено, его обычно относят к фантазиям и не уделяют ему должного внимания.

Помните, что мы принимаем поэтов, когда они, переходя на шепот, говорят о душах; мы с уважением относимся к художникам, которые переносят на свои полотна образы душ, наделяя эти души крыльями. Я хочу донести до вас то, что истина всегда нам доступна, но мы должны быть готовы воспринимать эти вещи до того, как они будут иметь определенное значение.

Также не забывайте о том, что целыми религиозными сектами бралась за основу возможность некой коммуникации между теми, кто имеет телесную оболочку, и теми, кто представляет духовную сущность. Современный спиритуализм привлекает многих, кто стремится рассматриваться эти идеи в контексте категории Христианской Церкви. Движение спиритуалистов широко распространилось по всему миру и насчитывает в своих рядах сотни членов.

ГЛАВА 13

ПОМОЩЬ СВОБОДНО ПРОХОДИТ СКВОЗЬ ИЗМЕРЕНИЯ

Смерть – не тушение
Света,
Она – задувание лампы,
потому что настал час рассвета.

Рабиндранат Тагор

Сегодня работы доктора Элизабет Кюблер-Росс и доктора Раймонда Моуди помогают многим людям, которые имели опыт, связанный с умиранием. На основе представлений этих исследователей формируется система взглядов, на которую ссылаются врачи и консультанты, которым приходится иметь дело со смертью. Мы можем не понимать всего до конца, но мы твердо знаем, что подобное состояние переживается многими людьми. И это не проявления эксцентричности или попытки привлечь внимание, а реальный прорыв в сознании.

Мое стремление понять свои собственные переживания, когда смерть была очень близко от меня, привело меня к тому, что я с еще большим усердием приступила к изучению мистических манускриптов. Жизнь после смерти, рай, разные измерения – все это приобрело для меня новый смысл. Ангелы и посланники стали реальностью, которую я собиралась познать. За каждым обычным словом скрывались понятия, требующие тщательного изучения.

Я часто задавала себе вопрос, много ли христиан, которые верят в жизнь после смерти или непрерывное сознание (определение в эзотерическом учении), действительно доверяют своим убеждениям. Столкновение со смертью является хо-

рошей проверкой. Как нам самим, так и тем, кого мы любим, необходимо посмотреть правде в глаза и ответить на вопрос, действительно ли мы верим или просто надеемся. Когда возникают трудные обстоятельства, надежды становится все меньше и меньше. Так или иначе, мы должны *знать*. Для меня это одно из самых важных идей нашего времени.

Мы видим врачей, имеющих сотни случаев в своей практике, психологов, гипнотизеров, мистиков, медиумов – и все они ищут ответ. Если вы сами прошли через это, то вы *знаете*. Вы просто *знаете* и все.

Ценность мистического опыта состоит в тех изменениях, к которым он приводит, а также в том, что он реально существует. Его нельзя передать другому человеку. Об этом опыте можно говорить, но его сила такова, что его никогда нельзя до конца разделить с кем-то.

Прошло много лет после того, как я пережила предсмертное состояние, когда у меня впервые возникло спонтанное воспоминание о другой жизни. Я помню, как я умирала. Попробую рассказать вам, на что это похоже... я лежу там, я устала и жду. Я уже все продумала, а многое и не один раз. Я сплю, потом просыпаюсь и жду. Обычно, когда у меня возникали мысли о смерти, я испытывала страх, но не сейчас. Я знаю, что готова.

Я понимаю, что в комнате становится холодно. Я смотрю на свои руки и вижу, что они стали какого-то забавного цвета. Я еще не привыкла к этой особенности, хотя у меня и было время. Да... леденящая смерть... и смерть пробуждается ото сна... мой разум каким-то образом отстранен от повседневности. Ему больше подвластны события прошлого, иллюзии преобладают над реальностью сегодняшнего дня.

Холод... затем по телу разливается очень приятное тепло, становится мягко и спокойно. Я чувствую, что тихо двигаюсь к прозрачному Существо, которое расположилось у моих ног. Я оборачиваюсь и вижу на кровати тело. Это я? Неужели это я, но ведь я здесь... я свободна и свободно направляюсь к некоему доброму Присутствию. Теперь я знаю, что мертва. Уди-

вительно, насколько это оказывается просто. Как я рада, что теперь все позади. Я испытываю такое облегчение... не нужно предпринимать никаких усилий, я плыву, обретая покой, уступая место всему тому, что я представляю собой.

Я всегда стремилась к свободе; я даже не знала, за что или против чего я борюсь. Я всегда была активной, ставила перед собой очередную цель, выполняла свою работу. Одежда, еда, работа, мысли... теперь с этим покончено. Книга жизни прочитана. Господи, закрой ее!

Но что это? Я думала, что все кончилось. Кажется что-то еще. Где же я? Так спокойно. Ура! Это делается мне, для меня. Мне не нужно пытаться. Я расслабляюсь, я свободна, и течение подхватывает и уносит меня.

Тот, кто направляет меня, подает мне знак, и я понимаю. Только я подумала, и все произошло. С моей стороны не потребовалось никаких усилий, совершенно никаких. Передо мной проплывают разные образы, и я плачу. Я испытываю такое облегчение, такой покой. На меня накатываются воспоминания из прошлого, и я *знаю*. Понимание проходит через мое сознание. В моей голове роится столько мыслей, что я не могу их рассортировать. Я устала. Все это так далеко, все это было так давно.

Я хочу пребывать в этом покое. Мне необходим этот отдых. Я ничего не хочу вспоминать, я хочу, чтобы меня уносило все дальше и дальше в этом свободном безмятежном потоке. Это и есть та река, о которой рассказывают? Это река жизни, которая течет и уносит меня все дальше и дальше, прочь от этих непрекращающихся попыток. Жизнь – это борьба, где каждый ствол сплаваемого вниз по течению леса всегда оказывает сопротивление, чтобы его не засосало в водоворот.

Водоворот – это смерть, а смерти нужно избежать любой ценой! Это конец всему. Я не могу туда отправиться. Я должна бороться или меня поглотит небытие. Бежать... взывать о помощи... пронзительно кричать... но только не умирать!

Теперь все это позади. Я свободно перемещаюсь и иду за Образом Света, а передо мной возникают разные фигуры, цвета и оттенки. Мне не интересно задавать вопросы или наблюдать за этим. Я знаю, что если я захочу это сделать, ничто не помешает мне. Тот, кто меня направляет, нежный и сильный, и он придет мне на помощь, если это потребуется. Мне спокойно, я свободна от борьбы и поток продолжает уносить меня.

Это воспоминание дает мне ответ на другой вопрос, на вопрос о реинкарнации. В те моменты я вспомнила несколько прошлых жизней. Каждый раз я совершенно точно осознавала себя, но в другой форме. Каждый раз в ретроспективе возникали некоторые аспекты, напоминающие определенный вопрос или опыт, которые являются для меня в настоящее время неким испытанием.

Несколько моих студентов, совершив свой переход, вскоре после смерти пришли ко мне, чтобы сообщить о своем переходе. В кругах экстрасенсов или медиумов принято считать, что человек, которого мы любили, будет наблюдать за нами на похоронах или во время заупокойной службы. В такие моменты я видела бестелесных существ, которые пытались успокоить членов семьи, безутешных в своем горе.

Когда совершается переход, недостаточно только отпустить любимого человека. В далеком прошлом, в культуре Египта учили молитве в течение сорока девяти дней после физической смерти, пока душа совершала свой переход. Поскольку в христианской традиции не уточняется число дней, она всегда учила молиться за тех, кто уже умер, и провожать молитвой умирающих. В иудейской религии также можно наблюдать определенные обычаи, которые призваны помогать людям в этот период. В розенкрейцеровской традиции предполагается постоянное бодрствование, когда человек проводит в молитвах тридцать шесть часов кряду. В течение этих тридцати шести часов душа вспоминает свой жизненный опыт и соприкасается с эмоциональной энергией, исходящей от земли. Эмоциональная энергия души также связана с семьей, любимыми людьми,

которые остаются на земле, и эти существа неоднократно оглядываются назад и осознают печаль тех, кто их любил. Таким образом, можно понять, как у нас возникают образы недавно умерших людей или как мы можем увидеть любимого человека, который был где-то убит... иногда еще до того, как мы физически узнаем о его смерти.

Последнее время в журналах я встречаю статьи, в которых говорится о том, что у людей часто возникают образы умерших лиц через две недели после смерти. Среди нас есть и те, кто искренне верит, что это успокоит и поможет тем, кого уже с нами нет. Генри Шмальс, профессор в области психиатрии и медицины в Университете в г. Рочестере, говорит: «Зачастую в течение первых двух недель после смерти, а иногда и более продолжительное время, у близких покойного во время бодрствования, с утренним пробуждением, а также во снах, возникают мимолетные образы». Также д-р Шмальс считает, что врачи должны рассказывать семьям об этих переживаниях. «Без такого подбадривания с их стороны, подобные переживания могут так испугать людей, которые сталкиваются с таким опытом, что они могут подумать, что сходят с ума».⁷

Я хочу привести здесь невероятную личную историю, которая подтверждает то факт, что те, кто уходят, продолжают любить нас и пытаются сделать так, чтобы мы это знали. Когда мне было четырнадцать лет, я отправилась из Флориды в Калифорнию в гости к отцу и его жене. Это был последний раз, когда я видела его живым, хотя многие годы после этой встречи мы еще переписывались и делились планами относительно того, что будем делать, когда снова окажемся вместе. Это произошло в 1973 году. К тому времени у меня уже был серьезный опыт духовного наставничества и спиритической работы. Однажды меня разбудил ранний телефонный звонок. Я сняла трубку, и мужской голос на том конце провода сообщил мне, что мой отец погиб в результате несчастного случая. Мой отец владел собственным производством, на котором использо-

⁷ Henry Schmales, Jr., *Emergency Medicine Magazine*, March 1971.

валось тяжелое оборудование. Он находился на погрузочном устройстве, когда произошел взрыв, и погиб. Все это прозвучало как гром среди ясного неба, и была в шоке. Я повесила трубку и разразилась рыданиями. Потом, немного успокоившись, я поняла, что не задала обычные вопросы: «Когда мне нужно приехать в Калифорнию?» и «Что с Мэри, его женой?» Я решила сама позвонить Мэри. Когда я начала разговаривать с ней, у меня возникло странное чувство, что она не расстроена. Я спросила у нее по поводу организации похорон, и она ответила: «Каких еще похорон?» Я рассказала ей о телефонном разговоре, и она сказала: «Кэрол, с твоим отцом все в порядке. Он как раз рядом». Я поговорила с отцом и подумала, что «тот телефонный разговор был самой жестокой шуткой в моей жизни!» Прошло два с половиной года, и в ноябре 1975 г. имел место другой телефонный звонок. В этот раз мужчина позвонил моей матери. Она пришла ко мне и рассказала, что мой отец погиб именно так, как мне тогда все это описали. Я позвонила Мэри, и она сказала: «Как ты можешь это объяснить? Все произошло именно так, как тебе говорили» Впервые я начала понимать, что это был пророческий экстрасенсорный «телефонный звонок», а не жестокая шутка. Почему? Теперь я понимаю, что это было сделано для того, чтобы дать мне шанс съездить к нему, в последний раз, а я не поехала. Теперь, когда мой отец был действительно мертв, мне было необходимо принять решение относительно участия в похоронах. Разговаривая с Мэри, я сказала ей: «Я не приезжала, когда могла это сделать. Я не хочу приезжать сейчас». После нашего разговора, я изменила свое решение и думала, что все же поеду. Но это было непрактично и т.д., поэтому я колебалась. Именно тогда, на пути из Санкт-Петербурга в Сарасоту, я испытала одно из наиболее важных переживаний в моей жизни. На этом маршруте есть очень высокий мост, который называется Воздушный Мост. Он очень красивый и производит сильное впечатление, и когда мне оставалось совсем немного до высшей отметки, я почувствовала в машине чье-то присутствие. Я не

отважилась посмотреть, но я чувствовала, что это мой отец, именно так, как я чувствовала его много раз раньше, когда мы были вместе. «Отец?» Он ответил мне: «Все в порядке, Кэрол, я пришел к тебе». И я сказала ему: «Прости, что я не приехала». Он ответил: «Понимаю... ничего. Все хорошо. Я понимаю; я знаю». Я спросила у него: «Могу я посмотреть на тебя?», на что он мне ответил: «Конечно». Прошло тридцать лет с тех пор, когда я в последний раз видела своего отца и, поворачиваясь к нему, я могла почувствовать некое мистическое присутствие. Он стал более грузным, чем был тридцать лет назад, когда я видела его в последний раз, и у него стало меньше волос, но я узнала его и почувствовала, как горячие слезы облегчения и любви скатывались по моим щекам. Я воскликнула: «Отец, я люблю тебя». И он ответил мне: «Не беспокойся, Кэрол. Я пришел к тебе».

Мы можем жить в двух разных мирах, но я считаю, что эти миры иногда накладываются друг на друга, особенно в моменты рождения и смерти, когда мы молимся и преисполнены любви. Души, которые движутся вперед, хотят и действительно соприкасаются с нами так или иначе, чтобы подтвердить, что любовь продолжается и в их сознании тоже.

Мне известно, что Бог вершит чудеса непостижимым образом и что «у Господа Бога много места для всех». Я знаю, что существует вечная жизнь, жизнь после жизни, и мне спокойно жить с этим знанием.

Будучи людьми, которые осознают непрерывность жизни после жизни, что мы можем сделать для того, чтобы помочь человеку совершить свой переход? Если это наш друг, и мы понимаем, что можем любить сильно и безлично в это время, пусть даже делаем это не столь эмоционально как его ближайшее окружение. В этой ситуации нам необходимо проводить работу на безличном духовном уровне. Наша задача направить излучающую свет, положительную энергию человеку, который уходит от нас, чтобы помочь нейтрализовать горе его семьи.

Этим можно сдерживать печаль и не допустить, чтобы это было направлено на покойного.

Когда мы работаем с людьми, осуществляющими свой переход, нам необходимо обращаться к спокойным периодам медитации, визуализации или молитве, посылая им позитивный поток энергии любви. Если мы верим в то, что своей любовью и заботой мы посылаем положительную энергию, то мы, безусловно, хотим помочь и на этом этапе переживаний.

Здесь нам очень помогают молитвы. Мы направляем свою любовь, свет и поддержку тем, кого мы помним, до наступления смерти, в момент, когда смерть их настигает, и, безусловно, в первые дни после. Обычно я рекомендую продолжать это, по меньшей мере, тридцать дней.

Этот поток положительной энергии, наполненной любовью, окружает нашего друга и помогает ему в общении с теми, кто помогает ему на других уровнях или измерениях бытия. Когда создания переходят из одного измерения в другое, им необходимо пройти определенную адаптацию. Те, кто совсем недавно все свое внимание уделяли материальной стороне жизни, теперь должны отпустить это и перенаправить свое внимание на другое измерение. Именно поэтому мы молимся, заботимся и поддерживаем вокруг них нематериальную, положительную энергию. Это очень помогает, поскольку происходит адаптация, и они получают знакомые вибрации, которые поддерживают их усилия.

Как я уже отмечала, в традициях Запада и Востока много делается для того, чтобы оказывать помощь тем, кому предстоит осуществить переход, перейти эту черту и некоторое время сохранять сильную любовь между этими измерениями. Более глубокое понимание этих традиций позволяет обрести спокойствие как тем, кто осуществляет этот переход, так и тем, кто остается в материальном измерении. Новое понимание того, что образы тех, кого мы любили, и кого уже с нами нет, посещают нас, будет поддерживать многих в период адаптации к утрате.

ГЛАВА 14

ПЕРЕМЕНЫ В ЖИЗНИ ТЕХ, КТО ПОНЕС УТРАТУ

Поскольку смерть является предельным состоянием, никто не может ее миновать. Многие люди соприкасаются со смертью, хотя и не все на осознаваемом уровне. Необходимо понимать, что смерть человека оказывает влияние не только на его родных и близких, друзей и людей, которые выполняют поддерживающие функции, но также не проходит незамеченной и для его соседа, банкира, женщины на местном рынке, почтальона. Чувствуя свою полную беспомощность на терминальной стадии, люди стремятся избегать личного участия, они не хотят быть вовлеченными в этот процесс. Человеку приходится прилагать слишком много усилий для того, чтобы немного поговорить или найти возможность проявить заботу и, в то же время, уклониться от эмоциональных вопросов. Когда один из партнеров в браке завершает свой путь на этой брэнной земле, в стиле жизни другого также отмечаются изменения. Друзья заходят все реже и реже. Со временем перестают поступать социальные приглашения, поскольку считается, что здоровый супруг не захочет прийти один. Безусловно, ожидается изменение определенного стиля жизни, но не разрушение социальных уз. Перемены, в том числе различные дела, которые нужно завершить, поездки в город, выполнение задач, за которые раньше отвечал супруг, даже сон, прием пищи и поход в гости, – со всем этим супругу бывает так трудно справиться в одиночку. И здесь требуется мобилизовать огромное мужество. Это мужество необходимо как сейчас, для защиты умирающего супруга, так и потом, для того, чтобы привести в равновесие свое «я».

Родным и близким покойного потребуется это огромное мужество, когда они столкнутся с необходимостью адаптации.

Оба супруга должны чувствовать, что они сделали все возможное, они должны знать, что все дела семьи улажены, и каждый из них так нуждается в подтверждении их любви. Им обоим необходима надежда и вера, и они должны осознавать все величие мироздания.

Когда наши любящие узы обрываются, возникает чувство, что мы лишились опоры в жизни. Вместе мы ели, спали, принимали решения, заботясь о благосостоянии другого. На самом деле наши жизни так тесно связаны между собой, что когда уходит один, это означает конец жизни другого, завершение известной ему жизни. Важно понимать, что переход в равной степени осуществляют оба: один переходит на новый этап жизни, в то время как другой – осуществляет переход к духовной жизни. Следующий этап предстоит пройти каждому.

Когда смерть или утрата застают нас врасплох, шок имеет огромное значение, поскольку состояние шока в какой-то степени дает нам определенную анестезию. Я сравниваю это с тем, что человек какое-то время продолжает оставаться на автопилоте. Мы делаем то, что нам нужно делать. Мы совершаем ответственные действия и потом, когда уже все позади, мы начинаем испытывать щемящую боль, когда мысленно идем по кругу. Эта боль продолжает расти до тех пор, пока логика не начнет подводить нас. Мы испытываем страх перед нашей болью, теми моментами, когда мы не в силах совладать с собой, поступками, лишенными какой бы то ни было логики, а также эмоциональными поступками. Наша естественная реакция – спрятаться.

Когда мы прячем свое горе, травму и страх, это просто приводит к тому, что проблема скрывается, но не исчезает, а продолжает расти. В конце концов, все это проявится. Человек может расплакаться в общественном месте, незаслуженно наброситься на кого-то, напиться и поставить себя в неловкое положение или отвратительно себя вести, впоследствии рас-

каиваясь в содеянном и испытывая чувство вины. Когда возникает ощущение, что от нас скоро ничего не останется или что мы просто рассыпаемся, мы можем принять решение обратиться к кому-то за помощью и начать игру с принятием транквилизаторов, или мы можем вступить в любовную связь или отложить это, с головой уйдя в работу.

Эти уходы существовали веками, и к ним прибегало и продолжает прибегать множество людей. Уходы позволяют убежать прочь, но каждый из них по отдельности, а также вместе взятые, – все они могут привести к еще большей травме. Я рассматриваю эти уходы как отсрочивание или отрицание нашей боли, которую мы, как близкие покойного, испытываем. Но я хочу сказать вам, что близкие не могут избежать завершения своего цикла, подобно тому, как это происходит с умирающим человеком. Если речь идет о друге, родителе или супруге, то эти отношения двухсторонние, и когда происходят изменения, обоим требуется передышка. Какое-то время другие люди могут разделить этот груз, который не нужно нести или перекладывать на свои плечи, а предполагает просто быть там. Нет нужды в постоянной опоре, но в периоды кризисов она необходима. Человек, который сам прошел через все эти испытания и знает, как порой бывает плохо, может оказывать особенно сильную поддержку. Это можно сравнить с женщиной, которая рожает впервые. Ей нужно поговорить с теми, кто знает не понаслышке, что представляют собой роды. Это подбадривает и позволяет понять, что все осуществимо.

После утраты, на сердце, где была любовь, образуется глубокая рана, и мы испытываем невыносимую пустоту. И это самое ужасное. Вы ощущаете эту пустоту внутри себя, и она постоянно напоминает вам о том, что вы уже не есть единое целое. Мне доводилось слышать самые разные объяснения подобного состояния. Это как яма, которая остается в земле после того, как оттуда выкапывают дерево, которое росло на этом месте несколько лет. После этого земля становится рыхлой и

неплодородной... Так и мы после своей утраты. Для того чтобы заполнить эту дыру, требуется время и новая жизнь.

И это не вопрос замещения; речь идет именно о *новой* жизни. Наш опыт делает каждого из нас новым человеком, иным... отличным от своего прежнего «я». Поэтому нам необходимо просмотреть всю свою жизнь: интересы, привычки, представления и мировоззрение. И нам требуется дальнейший рост. Нужно позволить этому опыту иметь место и внести свой вклад в ту новую жизнь, которая нас ожидает.

Некоторых лечит время, но помощь не связана с количеством пройденных дней. Помогает новая жизнь, которая может наступить сейчас, если мы позволим этому произойти. Я знаю испуганных, раздраженных и пребывающих в унынии людей, которые, отказываясь от жизни, так и не излечились, несмотря на то, что уже прошло много времени.

Совсем недавно одна женщина, которой я подарила свою книгу, сказала: «Объясните им, чтобы они разрешали себе время от времени уходить от горя и возвращаться к нему». Она овдовела почти два года назад, но только сейчас снова возвращается к жизни, пройдя через все испытания: от невыносимой боли до смысла жизни, который, наконец, она обрела. Она научилась принимать жизнь и не прятаться от боли, зная, что это не просто враг, а преобразующая энергия жизни.

Любовь и боль изменяют нас. Они помогают нам достичь предельной остроты выражения наших чувств. Если мне известно, что такое боль, с какой осторожностью я буду касаться ушиба, так я сама испытывала подобное. Очень сильная боль укрепляет Дух, и здесь рождается отзывчивость. Мы превозносим недавно возникшие чувства за их неповторимость, а выдержанное вино – за настоящий аромат.

Отчасти наше освобождение от одиночества приходит с пониманием того, что, так или иначе, мы в этой жизни одни. Мы можем лишь участвовать в жизни друг друга, безотносительно к нашей любви. Для того чтобы увидеть, что многие события в жизни происходят в нашей голове, требуется мудрость. Наши

субъективные ценности и перспективы придают жизни определенную окраску, и ни для кого не секрет, что два человека могут быть свидетелями одного и того же события, слышать одни и те же слова, и совершенно по-разному к этому относиться.

Сопrotивляясь одиночеству, мы придерживаемся той мысли, что есть кто-то, определенное лицо, кто будет *всегда* разделять свою жизнь с нами жизнь. Мы редко отваживаемся признаться себе в том, что, несмотря на подлинность и важность нашей любви, каждый из нас проводит много времени вдали друг от друга, занимаясь чем-то еще, или в мире наших мыслей. Вспоминая о человеке с любовью и уважением, мы даем выход своим чувствам, и каждый из нас имеет свой, и только свой, непосредственный опыт. Безусловно, что-то мы сможем донести позже. Но дело в том, что близость является неотъемлемой частью позиций, перспективы и мысленных образов, в отличие от постоянного дружеского общения.

Каждый из нас приходит в этот мир один. Какое-то время нас окружает много людей: сначала родители, потом друзья, возможно, супруг и дети, затем еще больше друзей. Иногда мы делимся самыми сокровенными переживаниями с другими людьми. Но в нашей жизни нет того, – помимо нашего собственного «я», – кто бы находился с нами все время. Это важно понимать, так как корни нашей безопасности лежат именно в понимании того, что «я» и есть тот самый единственный компаньон, который всегда с нами.

Мы можем сделать выбор в пользу того, чтобы проводить часть нашего времени и жизни рядом с другим человеком. И вне зависимости от того, будет это продолжаться долго или нет, мы становимся союзниками. Но все это временно, так как у каждого из нас свой путь, даже если наши жизни идут параллельно на длительных дистанциях. Через понимание этого мы можем даже еще более успешно разделять наше время с любимыми нам людьми, и мы можем также принять ответственность в связи с необходимостью создавать какую-то другую ситуацию, когда это закончится.

Часть открытия нашего истинного пути заключается в том, чтобы осознать, что мы не можем заставить других быть там, «где находимся мы», в понимании, мировоззрении или опыте. Поскольку мы принимаем этот факт, мы начинаем получать удовольствие от награды, что мы вместе проводим время, разделяем, любим и ценим то, что хорошо прошел час и день. И если мы видим что-то иначе или если каждый из нас идет своим путем, то не воспринимаем это как что-то ужасное. Таким образом, мы можем создавать в нашей жизни некий запас доброты через воспоминания и отношение, используя все это в качестве вспомогательного материала на будущее.

Внутреннее «я» – это один наш постоянный компаньон и залог наш подлинной безопасности состоит в том, чтобы совершенствовать раппорт с ним. Если каждый из нас хорошо чувствует свое «я», уверен в себе, это помогает в настоящем и может помочь в будущем... и, не побоюсь этого, в наших будущих жизнях!

ГЛАВА 15

ВЕРА ПРОТИВ ЗНАНИЯ

В главе 13 я поделилась с вами своим личным опытом умирания, когда я вспомнила прошлые жизни. Я была уже женщиной в возрасте и осуществляла свой переход в одиночку. Я вела уединенный образ жизни и ничего не боялась. На самом деле я не хотела, чтобы мне причиняли беспокойство или надоедали. У меня было желание остаться наедине со своими мыслями, и я интуитивно знала, что присутствие людей вокруг меня или их реакции будут мешать мне. Когда у меня вновь появилось это чувство, то я вспомнила о той тревоге, которую испытывают пожилые люди, живущие одни. Подумайте об этом сейчас... не разойдутся ли во мнениях люди, которые ведут очень независимый образ жизни и/или принимают решение жить в одиночестве, и люди, которым постоянно нужно, чтобы кто-то был рядом с ними? Наша логика говорит нам, что тот желаемый опыт смерти может очень сильно изменяться в зависимости от склонностей и типа личности каждого отдельно взятого человека. В такого рода ситуации я думаю, что реальная проблема человека, который был близок покойному, заключается в том, что этот человек не хочет думать, что его не было рядом, когда в нем нуждались.

Пытаясь поделиться с вами своим личным опытом, когда я во время родов была рядом со смертью, я возвращаюсь известному старому чувству недостаточности. В этот период времени, в присутствии живого любящего Существа, мое понимание состояло в том, что у меня был опыт четкого восприятия многих вещей, в особенности того, что жизнь *действительно* имеет смысл. Она *действительно* имеет цель и форму, и эта истина дает мне успокоение.

Более двадцати лет я пыталась найти слова и пути для того, чтобы поделиться этим глубоким опытом. Но пока я чувствую, что я только по мере сил рассыпаю ничтожные крупички этого. Я подхожу к этой задаче, стараясь найти практическое применение этим идеям, рассматривая за один раз одну жизнь, один день.

Меня до сих пор поражает значительность этого опыта и открытия, связанные с ним. Я читала похожие утверждения у доктора Джона Лилли в его книге «*Центр циклона*»⁸. Он пишет о том, что переживает человек, употребляющий наркотики. В поэзии, Библии и литературе, которая заставляет человека о многом задуматься, неоднократно можно встретить ссылки на истину, которую невозможно выразить. Мои попытки говорить об этом здесь – это всего лишь попытки.

Вопрос веры и знания недавно поднимался в телевизионном интервью с Мортимером Адлером. Он выражает различия между этими двумя понятиями, говоря о том, что вера необходима тогда, когда человек *не знает*. Можно привести логический и рациональный процесс к определенной позиции и затем, руководствуясь верой, перескочить к догадкам. Пример: вера в жизнь после смерти, вечную жизнь, бессмертие. Вы можете использовать все свои факты, записи и учения, которые помогут вам в том, как прийти к этой вере.

Однако когда человек *знает*, он больше не верит. Теперь человеку нет необходимости прибегать к вере. Теперь уже не требуется скачок, поскольку человек владеет фактами, опытом или реальностью. Теперь он *знает*.

Любовь и забота к тем, кто совершает свое путешествие впереди меня к своему переходу, привели меня к убеждению, что я должна поделиться своей реальностью следующего этапа жизни. Если бы мы могли связаться со многими теми, кто имел подобные переживания, которые помогли им *узнать*, нежели верить, и попросить их поделиться своей реальностью и тем,

⁸ John Lilly, *the Center of the Cyclone*.

как они к этому пришли, в нашем сознании произошел бы колоссальный скачок.

Многие обращаются ко мне с тем, чтобы поделиться подобного рода переживаниями. Испытывая необходимость рассказать об этом, они говорят мне: «Я никогда и никому не рассказывал об этом». Если бы мы не спешили осуждать то, что не понимаем, люди бы ощущали больше поддержки в том, чтобы поделиться своим опытом, который помогает подготовиться к смерти.

Мортимер Адлер, который в бытность свою студентом страстно поддерживал идеи древнегреческого философа Аристотеля, показывает, как в доведенном до совершенства процессе мышления люди приходят к осознанию непрерывности сознания и пониманию главной движущей силы в жизни. Адлер, иудей, является одним из крупнейших специалистов в области учений Фомы Аквинского, великого основоположника идей Христианства. Когда его, человека хорошо разбирающегося в Христианстве и его учениях, спрашивали о том, почему он так никогда не принял это вероисповедание, он отвечал, что он еще не обрел «твердого желания пойти по пути Иисуса Христа». Члены его семьи принадлежат к англиканской церкви; он был ответственен за то, что многие приняли интеллектуальную сторону Католицизма; он с готовностью говорит о том, что верит в Бога.

Я думаю, что это пример просвещенного мышления, которое приносит настолько широкое и всеобъемлющее осознание, что человек совершает скачок от границ и направлений религии к пониманию целого; Бога. Аристотель (нельзя считать, что он не был христианином, так как жил до Иисуса!) обрел свою истину через философию. Иудей М. Адлер, размышляя об этих греческих представлениях и возвышенном католическом учении, внезапно пришел к пониманию цельности жизни. Все умы, которые «насыщаются» и стимулируются через философию, красоту и доведенную до совершенства логику становятся открытыми для возможностей, ритма и потока

жизни. Жизнь приобретает смысл и становится открытой для изменений, если мы освобождаемся от временных и пространственных ограничений. Это означает, что сознание даже сейчас может выйти за пределы тела.

Следующий этап, когда мы на это отважимся, заключается в том, чтобы подумать о новом пути, прислушаться к новым мыслям, перейти в новое измерение, и если нам удастся запустить процесс открытости, то мы можем освободиться от предубеждений, запрограммированных представлений и рамок, которым мы позволили ограничивать нас. Интересно, что вера в «основную движущую силу» способна помочь человеку понять греческую, иудейскую и католическую систему мышления. Значит ли это, что осознание целостности жизни действительно достижимо?

В любой период поисков и изменений человеку необходимо сделать определенный шаг в сторону экспериментирования, чтобы найти техники и понятия, которые окажутся эффективными и приемлемыми. Это поможет разобраться с различными вопросами, которые возникают в жизни, и теми вызовами, которые она бросает. Сегодня многие анализируют новые идеи и античные представления, стараясь понять их вклад в современную жизнь. Здесь, как и в любых других вопросах, требуется дифференциация – если мы не захотим изыскать время для того, чтобы исследовать определенные вопросы и составить о них мнение, то многие восхитительные и прекрасные стороны жизни пройдут мимо нас. Слепое и автоматическое принятие представлений других – есть невежество. Нас всех тренировали и обучали многим вещам, в особенности, когда мы были детьми. Но эти вещи необходимо пересматривать, когда мы вырастем. Мы можем сделать свой выбор и оставить все так, как есть. И это замечательно, мы сделали свой выбор. Однако если мы никогда не отважимся посмотреть на проблему, мы можем состариться, и бесполезные идеи, привычки и понятия покроют новую и прекрасную жизнь. Подумайте об этом, если мы сегодня придадим доллару ту же ценность, которую он

имел во времена нашей юности, это будет для нас тяжелейшим ударом. Некоторые из нас по-прежнему находятся в привычной для себя колее нашего обычного понимания изменений и роста. В некотором смысле нам всем необходимо подумать о том, как обрести новый взгляд на вещи, хотя бы для того, чтобы увидеть, как они смотрятся оттуда!

На семинаре по управлению бизнесом, в котором я однажды принимала участие, нам было предложено сесть на стулья с высокими спинками вместо обычных офисных стульев, чтобы увидеть насколько разительно отличной стала рабочая атмосфера. Будучи созданиями привычки, мы обычно миримся с неэффективностью и необязательными неудобствами, как только это становится для нас привычным, отказываясь замечать, как это мешает нам. Чтобы дать возможность новым представлениям развиваться, мы должны слушать оценивать и играть с ними, спрашивая: «Что если...?» Я рассматриваю это как упражнение на расширение ментальной сферы. Постепенно, по мере того как мы приходим к тому, чтобы открыть для себя возможности и опыт многих людей, которые приводят достаточные обоснования некоторых отличающихся от наших, новых представлений, мы получаем возможность для более спокойного анализа.

Торком Сарайдариан, философ и учитель новой эры, предлагает представления и техники для того, чтобы жить сегодняшним днем.⁹ Многие из них я взяла себе на вооружение и использую в работе со своими учениками и клиентами. Одно из них особенно важно для того, чтобы мы могли подготовиться к переходному периоду:

В спокойном и созерцательном настроении, находясь, по возможности, в состоянии, как можно более отстраненном, начинайте отчетливо представлять себе смерть, которая нам предстоит. Представляя свою смерть, давайте сделаем ее

⁹ Torkom Saraydarian, *the Science of Becoming Oneself*.

настолько приятной и спокойной, насколько это возможно, в присутствии всех людей, которых мы хотим видеть. По своему усмотрению, вы можете ввести что-то другое, поскольку то, что вы напишете в сценарии, зависит исключительно от вас. Например, если вы сейчас находитесь на последней стадии болезни, у вас есть, с чем работать; если нет, вы не осуществляете эту работу. Таким образом, начинайте создавать завершение этого этапа жизни и готовьтесь к началу нового.

Теперь представьте себя лежащим в гробу, представьте членов семьи, реагирующих на известие о вашей кончине, друзей, помогающих и скорбящих. Подумайте о тех вопросах, которые придется улаживать другим, возможно, это вопросы собственности и имущества. Что еще оставляет завершение вашей конкретной жизни «повисшим в воздухе?» Когда вы чувствуете, что начинаете сильно сопротивляться этим мыслям, знайте, что это совершенно естественно. Многие из нас отгоняют от себя подобные мысли, поскольку это неприятно и это требует огромной работы. В этом расслабленном и отстраненном осознании откройтесь голосу вашей внутренней природы. Вам нужно сказать какое-нибудь доброе слово другому? Вам нужно простить другого человека или освободить его от его обязательств? Кто на самом деле заботится о вас, а вы отказываетесь признать это? Может быть, вы раньше не задумывались о том, хотелось бы вам оставить что-то какому-то человеку?

Находите ли вы здравый смысл в такой предусмотрительности? Я надеюсь, что да. Я знаю людей, которые пытаются обдумывать все таким образом, чтобы другие любили и помнили их.

После выполнения такого рода упражнения важно делать записи и действовать в соответствии с теми образами, которые родились в вашем сознании. Это стимулирует внутреннюю природу, чтобы напомнить вам о других делах, которые необходимо привести в порядок, и других людях, которые любят и заботятся о вас, и нуждаются в памяти о вас. Одна моя знакомая писала своим друзьям поздравительные открытки, в которые включала свои «последние» строки. Она хотела еще раз сказать им о своей любви и именно так она и поступала, оставляя открытки, которые необходимо отправить на следующее Рождество.

Не думайте, что это упражнение показано только тем людям, которые знают о том, что их болезнь неизлечима. Это одинаково важно для любого в силу осознания того, что происходит с другими, когда вы уходите. Подумайте о том процессе адаптации, который потребуется пройти вашему ближайшему окружению. На своем жизненном пути мы соприкасаемся с большим числом жизней, чем нам кажется. Это касается скоропостижной смерти, да и любого важного изменения. Просто подумайте о том чувстве одиночества, которое часто возникает, когда близкие и дорогие вашему сердцу члены семьи переезжают на другую квартиру или в другой город. Изменения причиняют боль. Выполнение такого рода упражнений требует от нас определенных усилий, и мы начинаем больше осознавать связывающие нас узы, в результате чего начинаем относиться к ним по-новому, с уважением. Мы можем все свои силы направить на то, чтобы полнее ощущать связь между настоящим моментом и тем, что нас ждет в будущем.

ГЛАВА 16

СИЛА ПРИКОСНОВЕНИЯ

Недавно я проводила работу с мужчиной, который страдал амиотрофическим латеральным склерозом, более известным под названием Синдром Лоу-Герига или ALS. Заболевание медленно прогрессирует, пациент постепенно становится совершенно неподвижным, и смерть наступает в результате разрушения мышц. Физическое тело отказывается принимать какую-то стимуляцию, поступающую от сознания; по существу, личность становится узником тела.

Это один из самых ярких из имеющихся в нашем распоряжении примеров, свидетельствующих о различиях между телом и сознанием. Я также считаю, что с его помощью мы можем увидеть, что мыслящий живущий дух на самом деле является не телом, а потребителем тела.

Находясь в этом чрезвычайном, болезненном состоянии, разум человека остается ясным, понимающим, функционирующим, в то время как пришедшее в негодность тело умирает. Заключенный внутри тела узник ожидает момента наступления смерти, зная, что придет время, когда остановится дыхание, важные жизненные системы перестанут функционировать... и тело утратит свою власть над душой. Я думаю, что это является очевидной демонстрацией того, что душа и тело просто функционируют вместе какое-то время.

На протяжении жизненного пути многим из нас приходится сталкиваться с тем, что у человека бывает совершенно ясный разум, в то время как тело умирает; или наоборот, мы видим физически совершенное тело и надломленную психику. Эти примеры помогают нам понять, что наши физические, эмоциональные или духовные стороны нашего естества могут прекратить свое совместное функционирование. И здесь ста-

новится совершенно очевидным, что жизнь, а в особенности конструктивная жизнь зависит от баланса этих составляющих.

Я думаю о своем друге, который страдал ALS, и как его сознание боролось с телом, которое представляло для него кокон. Смерть тела положила конец этим тискам, в которых находилось духовное начало. Сознание вырвалось из тела и начало свою жизнь в душе.

Однажды ночью, где-то около года тому назад, мне приснился сон. К тому времени у меня за плечами уже был большой опыт работы в области консультирования, и тогда мне показалось, что я проработала свои собственные страхи, связанные со смертью. У меня был опыт переживания предсмертного состояния, о котором я уже писала, и была вполне довольна собой в этом отношении или, по крайней мере, я так думала.

В сновидении учитель, которого я люблю и уважаю, пришел ко мне, показал мне символ и сказал, что когда я увижу этот знак, я узнаю о том, что приближается моя смерть. Знак был подан, и я узнала его. Я приняла верность этого знака, абсолютно доверяя своему учителю, и признала очевидность смерти.

Я проснулась в холодном поту, понимая, что это был сон, и лежала, пытаясь оценить ситуацию. Мое дыхание было учащенным, тело одеревенело, а сердце было готово выпрыгнуть из груди. Я встала с кровати, размышляя о сновидении. Я подумала о своей жизни – было ли это предупреждением? Я действительно думала о том, что наиболее важно для меня на этом этапе жизни. В конце концов, я опять легла в кровать.

С тех пор я не один раз возвращалась к этому сновидению. Я считаю, что наши сновидения приходят к нам из нашего основного подсознания, и что все нас связывает коллективное бессознательное. Мы называем это человеческой природой или человеческими качествами, которые общие для всех нас. Физическое тело это такая же часть нашей общей человеческой природы. Это наше средство выражения физического измерения и на самом деле оно конечно. Тело смертно, и страхи смерти принадлежат телу и физической части нашей природы.

Страх исчезает тогда, когда дух, душа, тот, кто войдет в телесную оболочку в следующем измерении, знают о том, что все продолжает свое существование. По мере того как мы лучше узнаем свое физическое состояние, мы больше соприкасаемся с внешней, физической природой, чем с внутренней сущностью, так мы выражаем травму тела. В некотором смысле мы можем сказать, что инстинктивно знаем этот страх, так как мы знаем свое тело. Таким же образом мы узнаем потребность в еде, сексе, поддержке и безопасности.

Если мы можем познать сущность нашего внутреннего «я» так же как мы знаем свое внешнее «я», то мы куда-то движемся. Мы начинаем отдавать себе отчет в том, что какая-то часть умирает, а какая-то нет. Я думаю, что здесь будет уместно сравнение с прекрасным автомобилем. Мы привязываемся к нему, пока он новый; но с течением времени мы постепенно начинаем больше ценить его за полезные качества. События сменяют друг друга естественным образом, и мы уже испытываем волнение, счастье и гордость за другую машину. Мудрая душа знает, что нужно телу, ценит и использует его, но знает и то, что тело выполняет определенную функцию. Тело можно понимать как функционирующую часть; душу – как обособленное сознание. В этом и состоит самая большая ценность опыта «вне тела» или опыта «предсмертных состояний». Они показывают человеку, что существует реальная способность функционировать отдельно. Я думаю, этот урок дается нам для того, чтобы до конца осознать, что мы представляем собой не тело с душой, а, напротив, душу с телом. Зная это, мы, то есть наша душа, можем оставить тело и обрести свое бессмертие; к тому же мы тем самым признаем то, что тело смертно, и это не наносит нам сокрушительного удара.

Когда люди достигают этого уровня понимания, у них появляется желание разделить свой опыт с другими. Сегодня можно часто услышать: «Я хочу помочь, но я не знаю как». Общеизвестно, что умирающие люди нуждаются в понимании, любви и поддержке. Именно поэтому пишутся книги, подоб-

ные той, которую вы держите в руках, именно поэтому проводятся лекции и высказывается так много идей и гипотез. Если в вашем районе есть хоспис или консультант, который работает с вопросами смерти и умирания, позвоните ему и задайте свои вопросы. Недавно я получила информацию о том, что в стране реально действует около пятидесяти хосписов. По моим сведениям, существуют группы духовного развития и церкви, которые вплотную работают с вопросами смерти и умирания. Кроме того, в колледжах и университетах вам могут помочь найти аналогичные группы в вашем районе. В этой книге дается новое видение: вы *можете* сделать это. Здесь важно чувствовать внутреннее желание помочь другому человеку так, как вы сами признаете потребность в чьей-то помощи; станьте таким другом. Это означает желание разделить с кем-то боль, чтобы никто не почувствовал отвержение и одиночество, то, через что вам пришлось пройти самим или что вам пришлось видеть в жизни других. Это означает желание разделить с кем-то новое восприятие – души, в которой живет божественное начало, и тела, как некую оболочку.

Я предполагаю, что если вы будете таким поддерживающим человеком для того, кто услышал о том, что он умирает, или даже если он просто подозревает это, вы окажете этим неоценимую помощь. К младенцу можно подойти через подсознание и обеспечить ему безопасность, убаюкивая или держа его в руках, подобным образом можно действовать и с взрослым человеком. Пройдитесь с человеком, подержите его за руку, сядьте рядом с ним; помните, как можно больше прикосновений! Обычно сексуальные потребности неустойчивы и ненадежны, и их легко неправильно интерпретировать, таким образом, сосредоточьте свое внимание на том, чтобы просто находиться в пределах досягаемости, и подождите, когда настанет время поговорить. Не существует формул, за исключением тех, которые являются естественными. Утверждения типа: «Я тоже не знаю, но я буду здесь», «Мы спросим об этом» и «Я позабочусь, и мы это уладим» становятся сильными блоками. Это истины,

а не пустые обещания, и эта открытость и честность ощущаются и дают поддержку. Это одинаково верно как в отношении детей, так и в отношении взрослых. Знающий, поддерживающий человек смотрит прямо в глаза того, кто испытывает страдания, и говорит: «Я беспокоюсь. Я здесь, позволь мне помочь. Мне ничего не нужно делать, так же как и тебе; я посижу здесь. Я могу вынести твой плач. Я подержу тебя за руки или вытру твои слезы. Я тоже это чувствовала».

Тем, кто оказывает поддержку, следует знать, что через прикосновение можно успокоить не только человека, который приближается к смерти, но и очень сильно помочь тому, кто скорбит.

Массаж особенно полезен и эффективен в случаях, когда имеет место внезапная скоропостижная смерть или самоубийство близкого человека. Человек испытывает острые страдания, и в этой ситуации ему почти невозможно расслабиться. Почти всегда первые часы шока делают мучения скорбящего человека настолько невыносимыми, что сон становится невозможным. Только в редких ситуациях следует прибегать к медикаментам.

Человеку особенно трудно пережить эти часы, и на этом этапе наше собственное примирение со смертью становится наиболее важно. Если этот период оказывается заблокированным, то потом часто требуется серьезная терапевтическая помощь. Со стороны поддерживающих друзей необходимо простое участие, в этот период мы не можем сделать больше, чем быть внимательными и слушать. Горе должно выйти наружу, в противном случае человеку будет нанесен непоправимый ущерб. Нам необходимо обладать определенными представлениями об этом, которые будут направлять нас в этой области.

Некоторое время назад я обнаружила, что массаж творит чудеса. Прикосновения, поглаживания тела действительно помогают расслабиться, но гораздо более важным является чувство безопасности, которое достигается благодаря прикос-

новениям. Мы все нуждаемся в том, чтобы нас держали, убаюкивали, гладили и оберегали.

Массаж действительно помогает, если мы сами ощущаем себя комфортно, когда так часто прикасаемся к другому человеку. Я нашла технику, которая, на мой взгляд, является исцеляющим прикосновением. Не нужно быть профессионалом в области массажа, чтобы сделать массаж, который принесет пользу. Чтобы в ваших действиях было больше уверенности, я рекомендую посещать мастерские, на которых демонстрируются техники массажа.

Попросите человека снять с себя верхнюю одежду и прилечь на кушетку, накрытую простыней. Начинайте массировать плечи, кисти и руки. Используйте специальный массажный гель или за отсутствием такового простое растительное масло. Постепенно снимайте напряжение одних мышц, потом переходите к другим. Я использую прикосновения и внимательно слушаю, при этом говорю мало или вообще ничего не говорю. Почти всегда пациент будет сквозь слезы говорить вам что-то. И это прекрасно. Беседа лечит. Время от времени отвечайте ему. Реплики типа «Да», «Действительно так?» или другие безоценочные замечания делают возможным процесс освобождения. Закончив массировать верхнюю часть тела, я прошу пациента перевернуться и работать со спиной, областью нашей ответственности, и затем перехожу к нижней части спины и ногам.

Массаж следует проводить медленно и как можно чаще. Перед нами стоит задача не закончить работу, а сделать так, чтобы пациент как можно быстрее освободился от своего горя. Я затрачиваю на массаж от часа до полутора часов и считаю, что это нормально. За это время удастся достигнуть очень многого.

В конце сеанса осторожно помассируйте лицо. Нежно и спокойно вы завершаете лечение. В некотором психологическом смысле вы сейчас занимались процессом восстановления; и теперь этот человек готов опять встретиться с миром.

Даже если человек не может сейчас уснуть, вы проявили участие, были с ним рядом в наиболее болезненный для него

период и оказывали ему поддержку. Он осознает вашу заботу, что крайне важно для нас в ситуациях, когда мы испытываем шок.

Когда человек преодолевает шок внезапного отвержения, когда любимый им человек исчезает или совершает самоубийство, ценность массажа огромна. Подобные переживания оставляют такие раны на психике человека, что мы – люди, оказывающие поддержку, – хотим оказать ту первую помощь, которая только возможна.

Горечь неожиданной потери и ощущение отверженности часто становятся причинами того, что по прошествии времени люди ощущают свою сексуальную неадекватность и эмоциональную неуверенность. После подобных переживаний достаточно распространенным явлением бывает то, что человек, который похоронил своего близкого, меняет любовников, пытаясь отрицать неприятие и доказать приемлемость. И мы можем предотвратить возможный ущерб, если нам предоставляется уникальная возможность незамедлительно оказать свои услуги.

К тому же самоубийство любимого человека заставляет сердце сжиматься. Человек леденеет от страха. Он не знает, сможет ли он когда-нибудь вновь обрести любовь, начинает бояться этого чувства и блокирует саму эту силу, которая способна исцелить его жизнь. «Я никогда больше окажусь в таком уязвимом положении!» – и такое отношение достаточно распространено. Жизнь для этих одиноких людей утрачивает свою остроту, они испытывают чувство вины, каждый день они чего-то боятся, ругая себя за свои собственные незрелые прошлые поступки или даже за поступки других. Таким образом, полная сочувствия поддержка представляет один из наиболее ценных подарков, которые мы можем дать тому, кто испытывает такие страдания. Найдите свою технику, свой способ открытого выражения заботы, и вы тоже сможете стать тем, кто способствует восстановлению позитивных жизненных сил!

ГЛАВА 17

КАКИЕ ТЕХНИКИ СЕГОДНЯ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫ

Многие древние традиции, связанные с жертвоприношениями, посещениями храмов, ритуалами и символами, кажутся сегодня нелепыми. Я считаю, что те далекие обряды имеют для нас больше ценности, чем мы способны понять. Они помогали менее искушенным людям демонстрировать любовь и понимание, подсказывали им, как важно не носить в себе горе, и открывали пути высвобождения сильных эмоций, связанных с утратой. В нашем новом, современном, менее традиционном подходе мы должны воссоздать некоторые из этих средств, необходимых для этого процесса освобождения. Ритуалы тогда эффективны, когда мы верим в них; вера, которую мы вкладываем в технику, придает ей силы. Ритуалы помогают нам бороться, когда разум включается и выключается, когда мы испытываем шок и напряжение наполненного болью времени. В духовных службах любой веры заложено оказание помощи как тем, кого уже с нами нет, так и тех, кто стался здесь.

Противоречия между традиционными и нетрадиционными точками зрения сегодня приводят к возникновению определенных сложностей. Когда люди открываются новым концепциям, они считают старые способы бесполезными. И тогда эти люди, еще не создавшие для себя следующего ритуала или паттерна, которые смогут быть полезными во времена переживания травм, испытывают фрустрацию.

Одним из современных подходов, к которым обращаются, является медитация. Медитация – это процесс осуществления связи с внутренним миром. Я описываю это как прикосновение к нашему истинному первоисточнику. Вне зависимости от того, знаем ли мы что-то о нашей духовной жизни или не знаем, этот процесс происходит спонтанно через видения, ко-

торые происходят на глубоком уровне, когда на самом деле мы утрачиваем контакт с нашим внешним миром. Это прикосновение, которое принято называть медитацией, оказывает успокаивающее, восстанавливающее воздействие. Мы забываем свои треволения, свободно устремляемся вперед по волнам повседневной жизни и извлекаем из этого много полезного, подобно тому, как сон приносит периодически повторяющиеся периоды облегчения.

Когда человек изучает медитацию, преследуя психологические цели, он так же получает определенные выгоды. Биологическая обратная связь может контролировать психологические изменения, поскольку они проявляются на физическом уровне. В психической сфере также происходят некие изменения, но их труднее уловить, и они не могут так легко проявляться.

В Библии, как в Старом Завете, так и в Новом Завете, поддерживаются идеи «вступления в безмолвие Всевышнего». Восточные учения, предлагая в большей мере внутреннюю работу, нежели внешнее проявление, дают нам многие техники, которые мы можем использовать. Мистическая еврейская кабалистика и эзотерическое христианство, используя модели христианской школы мистицизма, поощряют медитацию как одну из четырех основных духовных дисциплин для всех последователей. К остальным трем дисциплинам относятся: созерцание, молитва и поклонение.

Медитация – это прикосновение к Божественной Силе или более распространенное выражение – соприкосновение со святым духом. Этот безмолвные внутренние переживания призваны придать человеку силы и повысить духовную мощь или жизненную силу с тем, чтобы человек обрел поддержку в виде Присутствия Жизни. В новом духовном словесном выражении это затрагивает сам поток жизни.

Можно научиться самым разным медитативным подходам¹⁰, но наиболее полезной в отношении смерти представляется следование внутреннему свету. Свет, символизиру-

¹⁰ Carol W. Parrish, *Meditation Plus*

ющий вдохновение, мудрость и способность к пониманию, становится обозначением Присутствия Жизни без формы. Это изображение света, наполняющего разум, голову и затем тело, свидетельствует о величии единства жизненного потока. Нас учат тому, что мы можем присоединить наше сознание к этому потоку. Наполнение нашего бытия светом, стремление поддаться ему – все это становится неким способом следовать в одном потоке с жизнью, сначала в физическом теле и потом. Посредством ритуала фокусирования на присутствии света в медитации человек начинает процесс переключения с мира внешнего на внутренний мир. Поэтому многие люди в наши дни и стремятся постичь медитацию, готовясь к смерти как к переходному периоду от физического мира к духовному миру.

Во всех духовных учениях в отношении медитации постоянно используется выражение «следовать за светом». Многими визуализируется образ чистого света, чтобы облачить в форму Создателя Вселенной, Источник Созидания. Другие обнаруживают, как их разум наполняется внутренним светом, когда они подходят к моменту глубокого внутреннего контакта. Все традиции используют некую форму мира, света, чтобы представлять руководящее присутствие Бога. В нашем современном понимании этой традиции мы представляем себе некое, новое для нас явление, которое носит название Существо Света: оригинальная мысль, однако, вне всякого сомнения, самое основное переживание из бесчисленного множества тех явлений, которые предстают перед нами.

Когда приближается смерть, человека учат следовать свету или направляться к свету, и этому есть великолепное объяснение. Это делается для того, чтобы человек осуществил безопасный переход через астральные сферы, или для того, чтобы оказать ему помощь, когда он пересекает эмоциональный уровень. Если вы никогда раньше не слышали этих слов, они могут звучать для вас как плохое предзнаменование, но эти представления способны приносить утешение, и некоторые познания в этой области могут быть вам полезными.

Часть физического мира состоит из менее плотного, менее устойчивого измерения, которое иногда описывают как тень от физического уровня. Этот уровень частично совпадает с физическим миром и является причиной появления наших любимых после их смерти, и даже призраков, которых мы время от времени наблюдаем.

Известно, что этот уровень состоит из тех людей, осуществляющих переход, которые больше соприкасаются с плотным, физическим миром, нежели духовным уровнем, и тех, кто которые не хотят совершать перехода. Так, например, часто случается, что молодая мать задерживается на этом уровне, чтобы иметь возможность присматривать за своим ребенком. Супруг преклонного возраста может многие годы дожидаться здесь своего партнера. Многие черты характера человека после неожиданного ухода физического тела продолжают какое-то время оказывать на нас влияние. Особенно это случается тогда, когда у нас отмечается сильная эмоциональная привязанность или существует какое-то незавершенное дело на земле.

В некоторых древних литературных источниках содержатся исчерпывающие описания этого процесса; возможно, наиболее известные из них: *Египетская Книга Мертвых* (*The Egyptian Book of the Dead*) и *Тибетская Книга Мертвых* (*The Tibetan Book of the Dead*). В этих книгах много общего; они сложны для чтения и принесут мало пользы без эзотерического понимания. Тем не менее, при надлежащем изучении этих источников, мы можем познакомиться с другими культурами, в которых эти аспекты были более изведаны, и найти много общего между переживаниями предсмертного состояния в наше время и тем, что содержится в писаниях древности. Когда мы в большей мере начинаем разделять это знание и экспериментировать с медитацией и внутренней работой, значение этого материала становится для нас более понятным, и мы начинаем постигать многие идеи.

Существует упражнение, которое рекомендуется выполнять тем, кто хочет вырасти духовно по мере того, как эти люди все больше и больше начинают понимать мудрость, переданную

нам древними Истинами. Это упражнение получило название ежедневным обзором, и вы, уделяя в конце каждого дня на его выполнение по несколько минут, вспоминаете весь день.

Вы рассматриваете события дня *в обратном направлении*, тем самым вы позволяете каждому событию или переживанию быть оцененным по достоинству. Когда события рассматриваются в хронологическом порядке, в них наблюдается тенденция следовать вместе подобно тому, как это происходит в жизни, когда эмоциональное переживание каждого события накладывается на следующее. Рассматривая их в обратном направлении, необходимо разделять события на сегменты, нарушая эту последовательность, таким образом можно добиться того, что каждое событие будет оцениваться отдельно. Это позволяет признать энергию или отправную точку данного события, собственный вклад в создание позитивной или негативной энергии и реакцию на это событие.

Когда вы рассматриваете ситуацию, в которой вам бы хотелось реагировать иначе, могут быть предприняты дополнительные действия:

(1) Вы можете подумать, как бы вам хотелось уладить эту ситуацию. Например, вам бы хотелось, чтобы в ваших реакциях вместо враждебности и нелестных замечаний проявлялась нежность. В сущности, вы получаете возможность, находясь в сознании и с помощью сознания заново вспомнить ситуацию и отреагировать в уме измененную последовательность реакций: представьте себе, что вы сохраняете спокойствие, находитесь в центре и реагируете мягко, спокойно и даже с любовью. Переделывая ситуацию подобным образом, осуществляя это на внутреннем уровне, мы способны научиться тому, чтобы наши реакции совпадали с нашими желаниями.

Во многом это можно сравнить с тем, как мы принимаем участие в игре до тех пор, пока не овладеваем ею в совершенстве. В обзоре вы можете отчетливо видеть вашу эмоциональную природу, реагировать с любовью, и не взрываясь, чем позволяете пусковому механизму пройти мимо. Цель игры заклю-

чается в том, чтобы событие доставило вам удовлетворение. Постепенно вы научитесь побеждать события, которые беспокоят вас, равно как и обуздывать эмоции, лежащие в основе этих событий.

(2) Кроме того, если мы верим в то, что мысли это вещи, и если своими эмоциями, окрашенными ненавистью или гневом, мы способны нанести вред друг другу, проиграть или перейти на другой уровень игры, то в наших силах попутаться посредством духовного упражнения изменить ситуацию. Мы прибегаем к названному обзору, сохраняем спокойствие и работаем на духовном личностном уровне, и теперь мы можем попытаться привести деструктивные поступки в некое равновесие. Выражая чувства любви, мы можем направить наши мысли на прощение, поблагодарить ту другую душу и оценить ее борьбу, выпустить поток любящей энергии из нас, принимая ответственность за поступки и реакции, которые были спровоцированы в нас враждебностью других людей. Мы действительно начинаем *быть* любящими существами. Ученикам, которые встали на путь духовного роста и стремятся жить божественной жизнью, значительно помогает выполнение этого упражнения. Оно требует ежедневных размышлений о том, как каждый из нас реагирует на жизнь и жизненный опыт. Когда мы освободимся и дадим объяснение нашим реакциям, мы можем начать быть теми, кем мы хотим быть.

Этот ежедневный обзор является очень ценным, когда мы начинаем задумываться о смерти и извлекать из памяти события собственной жизни. Многие, кто был близок к смерти или имел опыт переживания смерти, рассказывают о том, что они вспомнили всю свою жизнь. Часто от людей, которые чуть не утонули, можно услышать такие слова: «Передо мной пронеслась вся моя жизнь». В качестве примера этому, вне всякого сомнения, можно привести опыт доктора Джорджа Ритчи, описанный в книге Джона Манди «Учимся умирать».¹¹ К тому же и в Библии можно найти упоминание о том, что со смертью

¹¹ Jon Mundy, *Learning to Die*

настанет Судный День. В эзотерической традиции существует убеждение, что Внутренний Бог рассматривает жизнь, вершит над ней свой суд и помогает личности извлечь уроки из этого опыта. Таким образом, ученики, постоянно стараясь делать обзор своего опыта на духовном уровне, стремятся исправлять и приводить в соответствие свою повседневную жизнь. Прибегая к этому способу, человек может достичь равновесия еще на уровне жизни, чем с уровня духовной жизни после смерти. Считается, что эта модель ускоряет эволюцию души, пробуждает внутренние духовные качества и делает личность духовно более развитой, что таким образом последователи идеи божественной жизни достигают своей цели.

Здесь мне бы хотелось представить вам другой образец выхода на новый уровень, что в наше время он может стать ритуалом, духовной традицией. Я имею в виду концепцию, согласно которой в больницах отводятся специальные помещения, где людям предоставляется возможность излить свою душу, возможность выплакаться. Эта концепция включает в себя особый психотерапевтический подход к переживанию скорби, плачу, крику, открытому выражению горя, который быстро находит отклик у тех, кто непосредственно контактирует с человеком, лишившимся своего близкого. Когда человеку позволено как можно быстрее все эти этапы, то происходит такое исцеление, которое и представляет собой позитивный результат нашего нового подхода. И теперь, когда мы признаем за собой право вести себя естественно в жизни, может быть, и смерть можно будет рассматривать так же естественно.

Молодой психолог, которая занималась консультированием в организации Death Awareness Counseling в Цинциннати, рассказывала мне, что если бы она потеряла близкого друга или члена семьи, то незамедлительно вступила бы в группу (групповая терапия смерти) или обратилась бы в индивидуальное консультирование, что становится все более и более приемлемым и современным подходом сегодня. Она считает, что на сегодняшний день это лучший способ повторного обретения

равновесия, которое позволяет снова вернуться к жизни. Теоретически я поддерживаю ее мнение, но мне бы хотелось, чтобы все наше общество приняло этот подход, который является шагом вперед.

В поисках этой помощи мы не должны перекладывать бремя на человека, но нам следует создавать холистический подход к смерти. В своем воображении я рисую себе процесс взаимосвязанных жизней, который сочетается с возможностью умереть дома в окружении близких людей. Больницы и дома престарелых необходимы, и в некоторых ситуациях они оказывают помощь, но даже здесь мы могли найти способы смягчить ситуацию. Всю эту обстановку, пропитанную запахом лекарств и мочи, нужно менять и подходить к этому следует творчески, чтобы в стенах этих учреждений воцарилась атмосфера любви, в которой человеку захочется жить или умереть. Приходит новое поколение людей, которых все это волнует, и я ожидаю, что грядущие перемены в этой области будут обусловлены тем нарастающим недовольством существующим положением вещей и новыми идеями, которые вдохновляют людей.

Появление хосписов – это одно из подтверждений того, что ситуация в Америке меняется. Система хосписов, которая была принята многими, призвана оказывать помощь людям, находящимся на терминальной стадии. Важнейшая задача состоит в том, чтобы помочь пациенту до наступления смерти находиться в домашних условиях, в окружении любимых ему людей и привычной обстановки. В некоторых регионах в хосписах действительно созданы все условия для того, чтобы окружить пациентов непринужденной обстановкой, чтобы о них заботились, поощряется, чтобы в это время рядом с ними находились домашние животные, дети и друзья. Концепция хосписов предполагает, что по мере возможности будут удовлетворяться последние желания человека. Требуется прикладывать огромные усилия, чтобы подготовить каждого человека в семье, а так же близких друзей умирающего к завершению жизни, и помочь всем уверенно проживать каждый день и каждый час.

Хосписы – это новое для многих из нас явление – вводят естественные методы любви и заботы в отношении страшного переживания смерти. И хотя для работы в хосписах подбираются высококвалифицированные профессионалы, чей вклад чрезвычайно ценится, совершенно понятно и то, что в смерти как в явлении есть нечто большее, чем клинический аспект. Когда в этом процессе принимает участие вся семья, это способствует созданию атмосферы поддержки и интеграции смерти в то целостное явление, которое представляет собой жизнь.

Для работы с врачами, медсестрами, социальными работниками и духовными консультантами проводится специальный набор и обучение волонтеров. Волонтеры принимаются из любой области. Искреннее желание помочь не менее важно, как и любые дипломы об образовании. Люди, пережившие утрату, обычно оказывают огромную поддержку тем, кто сталкивается с этим в данный момент. Умиравшему человеку разрешается проводить каждый свой день за пределами больницы. Во многих городах на сегодняшний день хоспис как таковой представляет собой офис, который координирует работу нескольких обученных и преданных этому делу профессионалов и огромного числа любящих и помогающих активных людей.

Это движение крепнет и развивается благодаря великодушию преданных лиц. Идея хосписов состоит не только в том, чтобы удовлетворить потребности пациентов, но в равной степени и всего нашего общества. Мы ведем поиск нового способа противостояния смерти. Я ожидаю того, что в ближайшем будущем появятся разнообразные варианты этого.

Если у вас имеются какие-то идеи на этот счет, пишите или звоните: National Hospice Organization, 1311-A Dolly Madison Blvd., MacLean, Virginia 22101, (703) 356-6770.

Как вы могли догадаться из этих замечаний, что я полностью поддерживаю движение хосписов. Кроме того, я верю, что с практической точки зрения можно избежать многих высоких расходов, связанных с оказанием медицинской помощи. Теперь, если мы будем полностью вовлечены в процесс оказания

помощи и смерти, мы получим возможность создать лучшую перспективу нашей жизни для нашего же с вами будущего.

Лица, которые вовлечены в процесс и работают с пациентом профессионально и/или лично, – все они являются теми, кто оказывает поддержку. Мы автоматически относим к этой группе друзей и членов семьи, но мы должны расширять этот спектр и включать туда специалистов, которые дают профессиональные советы и консультации. Также профессионалам следует оказывать помощь в том, чтобы они понимали, что от них ожидается, и что является приемлемым для них. Это нудно для того, чтобы они могли искренне проявлять заботу. В противном случае мы не сможем относить эту категорию лиц к представителям «помогающих профессий». В их число входят врачи и медсестры, а также юристы, банковские служащие, священники, духовные служители и раввины, социальные работники, терапевты и специалисты, оказывающие неотложную медицинскую помощь. Последним, но не менее важным является то, что мы должны включать сюда и тех, кто работает в сфере ритуальных услуг, в том числе специалистов, занимающихся вопросами кремации. Этот список может быть дополнен в зависимости от каждой конкретной ситуации. Все эти профессии возникли для удовлетворения потребностей человека, и нередко люди, для которых это является работой, становятся холодными и отстраненными, так как им необходимо адаптироваться к этим ситуациям. Во многом холодная безучастность является самозащитой, тем способом, к которому прибегает человек, чтобы на самом деле не быть вовлеченным в этот процесс, к тому же ему может попросту и нечем ответить.

Поверьте мне, реальный ответ *существует*: делитесь своим опытом! Говорите о нем честно, допускайте, что вы мало чего можете сделать, но проявляйте заботу, и делайте это открыто. Позвольте пациенту услышать ваши слова: «Я разделяю ваш переживания. Я здесь». Таким образом, он получит от вас своего рода разрешение быть до конца честным, быть

самим собой. Теперь он может свободно говорить о своих мыслях, кричать, теперь у него есть человек, которого он может попросить немного посидеть и побыть с ним в этот день. Если профессионалам удастся наладить тесную внутреннюю связь с членами семьи, друзьями и даже самим пациентом, то тогда все получают образец тех ролей, которые необходимы для развития реальной системы поддержки, даже если нет общего для всех решения. Наша природа такова, что мы подражаем друг другу. Мы следуем примеру того, перед кем мы преклоняемся, и по этой причине в нашем обществе очень уважают людей, которые делают что-то профессионально. И я снова призываю людей, которые оказывают поддержку, как профессиональную, так и личного характера: *проявляйте заботу*, делитесь своим опытом, делайте это свободно, честно и открыто.

ГЛАВА 18

ОБЗОР ТРАДИЦИЙ

Мы естественным образом подходим к теме похорон и поминок, не затронув которую нам едва ли удастся всесторонне проанализировать заключительные стадии жизни, вопрос о продолжении жизни и оказанию помощи для умирающего человека и его близких.

На том этапе, когда социальные традиции претерпевают серьезные изменения, некоторые люди чувствуют, что они вынуждены следовать религиозным традициям или традициям своей семьи. Другие, кто отказывается принять ритуалы или традиции, считая их неэффективными или несерьезными, обращаются к новому способу того, как справиться с этим болезненным периодом.

Я считаю, что важно помнить все то, что мы уже говорили о стиле, о попытках найти тот путь, который окажется для нас наиболее эффективным. Стили и способы действия у каждого человека индивидуальны. Я вспоминаю о том, как несколько лет назад можно было услышать нелестные высказывания по поводу того, с какой пышностью мафиозные группировки хоронят своих членов. У многих из нас сложились стереотипы в отношении богатых людей, которые, по общему мнению, не отличаются духовностью, и все же им устраиваются самые христианские похороны; очевидно стиль жизни человека и то, как его провожают, вступают в серьезное противоречие. Подобные упреки в бездуховности можно услышать и в адрес представителей политических и деловых кругов, но после смерти этих людей зачастую превозносят до небес. В силу этих и других причин большая часть нашего общества подходит к тому моменту, когда они начинают противиться традиционным приготовлениям, связанным с похоронами. В наши люди

пытаются получить ответы, которые могут лучше соответствовать современной системе правил поведения.

Мы понимаем, что для того, чтобы в похоронах была последовательность и адекватность, они должны соответствовать человеку, как его одежда или дом. В силу того, что дом человека более или менее отражает его индивидуальность, я часто предлагаю, чтобы поминки проводились именно в этой обстановке.

Если человек регулярно посещал храм или церковь, тогда, возможно, наиболее подходящим будет прощаться с ним там. Обращение к Богу было важной частью жизни человека, и этот ритуал будет достойным продолжением этого. Однако если покойный не был активно вовлечен в процесс религиозного богослужения, годами не ходил в церковь или возможно вообще никогда не был склонен к этому, что мешает нам признать его жизнь и то, что на самом деле было для него ценным?

Можно развивать новые подходы для того, чтобы заменить уже неэффективные или неиспользуемые ритуалы. Одним из наиболее естественных, удобных и искренних ритуалов являются поминки, которые проводятся дома. Все больше и больше людей отходят от традиций, дабы обрести глубокое личностное значение для себя.

На домашней церемонии собираются близкие друзья и члены семьи для того, чтобы вспомнить жизнь покойного. Такие мероприятия проводятся по-разному, но общим правилом здесь является создание неформальной атмосферы. Священник может произнести речь и/или руководить ходом этой службы, а близкие друзья и члены семьи принимают участие. Зачастую произносят самые известные изречения покойного или отбирается самобытная или любимая поэзия. Дети могут прочитать стихотворение, спеть песню или выразить свои мысли. В это время люди отправляют покойного в добрый путь. После может быть накрыт стол или этого может не быть. Все больше и больше делается акцент на том, чтобы собрать все хорошее, что почерпнул каждый из своего общения с покойным, и двигаться дальше. Часто просматриваются фотогра-

фии, отмечается вклад покойного, и люди молятся за упокой его души. Возникает определенное чувство, что закрывается одна дверь, и открывается другая. Таким образом, реализуется потребность человека в помогающем ритуале, которую он испытывает в те моменты, когда происходят изменения. Часто, когда на моих глазах проходят эти периоды исцеления и любви, я думаю об изречении Екклесиаста о том, что день смерти лучше дня рождения. Только сейчас мы начинаем понимать всю ту мудрость, которая содержится в этих словах.

К организации поминок нужно подходить осторожно, в каждом случае учитывая традиции семьи и конкретную ситуацию. Вам следует искать такую степень индивидуального подхода, которая соответствовала бы нежным чувствам все собравшихся людей. Избегайте отчужденности, формальности и тривиальности. Здесь основная идея заключается в том, чтобы благоприятные условия для проявления глубоких чувств любви, которые помогут исцелению горя тех, кто продолжает жить. Эта исцеляющая сила утешает и поддерживает течение новой жизни, и одновременно с тем, что для покойного это проводы, для его родных и близких это также и важный поворотный момент. Исцеляющая сила помогает им освободиться от прошлого и начать думать о тех переменах в жизни, которые ожидают их впереди. Подобные мероприятия необходимы нам для того, чтобы мы могли испытать чувство завершенности и перехода к новому отрезку жизни. Нам нет необходимости полностью отказываться от традиции похорон и поминок; нам следует научиться использовать их более конструктивно.

Эти ритуалы действительно болезненны, так как они во многом напоминают нам о нашей собственной уязвимости. На когнитивном уровне все мы знаем, что нам отмерен определенный срок, но мы не хотим, чтобы нам напоминали об этом. Когда близкий нам человек скрывается за этим покровом, мы реагируем в соответствии со своими глубокими переживаниями и собственной уязвимостью. Чем более естественна жизнь и смерть, или представление о жизни и продолжении жизни,

тем меньшую травму мы будем испытывать. Чем в меньшей степени мы будем испытывать такого рода травму, тем более естественно мы будем вести себя с другими в изменившихся для них ситуациях и тем лучшими поддерживающими лицами мы станем.

Предположим, что вы еще не готовы к подобной домашней церемонии. Рассмотрим неформальную церковную службу. В такой обстановке труднее сохранять непринужденность, но что-то можно сделать. Несколько друзей могут сказать речь, и если при этом происходит смена музыкального сопровождения и в словах звучит «восхваление жизни», некоторые барьеры могут сняться естественным образом. Главный фактор – отношение семьи. Если члены семьи тепло приветствуют друзей, а не совершают уходы, то все это указывает на то, что у них сформировалось новое понимание ситуации. В этом окружении чтение любимых стихов, автором которых, возможно, был сам покойный или кто-то из членов его семьи, действительно оказывается очень эффективным. Важно говорить о человеке тепло и искренне, а не произносить многозначительные панегирики. Форма одежды должна быть менее формальной, более яркой и естественной.

Иногда неформальная встреча может проводиться в парке, на живописном побережье, во дворе или в саду, если такие варианты возможны. Подумайте об этом, в особенности это важно для тех, кто любил природу. Не нужно чувствовать, что вы связаны какими-то обязательствами. Вы выражаете любовь и понимание жизни и создаете такое окружение, в котором другие могут почувствовать вашу любовь и выразить свою.

Ваш стиль – это свойственный вам способ выражения своей собственной неповторимости. Мой стиль – это то, как я написала данную книгу, мои личные инсайты и реакции на жизнь, сочетание всего того, на чем можно поставить штамп «Кэрол». Для вас характерен ваш стиль. Мои слова представляют меня; ваши – являются истиной для вас. Каждый из нас живет в соответствии со своими собственными реалиями, к которым он

приходит в результате своего опыта. Это сочетание реалий, характерных особенностей, энергий и инсайтов проявляется в том, как вы думаете, одеваетесь, говорите и реагируете на события. Ваше отношение к боли и крушению надежд, радости и счастью, новым людям и событиям, изменениям и смерти должны отражать всю вашу уникальность. Иногда шок немного выбивает вас из вашего стиля, но по мере того, как вы вновь обретаете равновесие, индивидуальность должна возвращаться. Если нам что-то не нравится в нашем определенном стиле, нам следует не сосредотачивать свое внимание на определенных особенностях, ошибках или подходах, а совершенствовать что-то более приемлемое.

Движение энергии подобно маленьким ручейкам, которые стремятся в наш мозг и носят название паттернов или привычек. Однажды внедренные в наше сознание паттерны не так-то легко изменить, но сделать это возможно, если прилагать необходимые усилия или видоизменять их. Поскольку стиль каждого человека состоит из аккумуляции жизненной перспективы, изменения обычно происходят медленно и только при наличии терпения и упорной работы.

Недавно в выпуске новостей мое внимание привлекла история одного господина, семья которого собралась около него, когда он доживал свои последние часы. Эти люди пели его любимые песни и играли на гитаре, разделяя с ним последние часы его жизни. Это заинтересовало журналистов, потому что этот человек был известен, однако подобное можно встретить в самых разных уголках мира.

Концепция хосписов основывается о том, что следует по мере возможности выполнять последние желания умирающего человека. Элизабет Кюблер-Росс рассказывала о примерах, когда человек встречается со смертью при свечах и с бокалом вина в руке. Человек может заключить детей в нежные объятия или пустить домашних животных, чтобы те расположились в его ногах.

Некоторые из этих представлений могут показаться странными, когда мы впервые о них слышим; ведь они настолько новы. Но что же мы выберем: больницу, где нас напичкают лекарствами, или не принимать или ограничить прием лекарств (в этом преимущество хосписов), и если это вообще возможно, проводя последние мгновения вместе?

Также необходимо понимать, что, руководствуясь этими новыми представлениями, члены семьи будут значительно меньше испытывать чувства вины. Они могут до конца принимать участие в жизни любимого человека, в особенности, когда этому способствует домашняя атмосфера и непринужденная обстановка, чем делать это в странных коридорах или ограниченном пространстве, которое к тому же исключает возможность участия детей и домашних животных.

Я выступаю за то, чтобы пользоваться любой представившейся возможностью оказывать помощь дома, когда члены семьи и друзья принимают участие в настоящей драме смерти. Нам всем необходимо быть частью Жизни и Смерти, даже быть готовыми к тому, когда придет наш черед. Я предлагаю спеть вместе с умирающим или почитать стихи или написать что-то. Вас не должно беспокоить то, что он может не отвечать. Душа ощущает ваше участие, знает, что вы рядом, и хочет этого. Почитайте письма от друзей, расскажите новости других и *прикасайтесь*.

Несколько раз я уже упоминала о том, что в последние часы будет уместно мягкое, чрезвычайно мягкое, омовение или общий массаж тела с использованием специального геля. Если прикосновения не причиняют болевых ощущений, это будет очень полезно. Даже если человек не может ответить, если вы убеждены в том, что ему не больно, осторожно натирайте его гелем или поглаживайте. Отбивайте ритм, мурлычьте что-нибудь, напевайте, беседуйте, включайте записи любимых мелодий. Пишите письма другим и читайте их вслух. Не забывайте о том, что вы были лучшим другом, человеком, который все это время оказывал поддержку.

Если вы сомневаетесь в целесообразности принятия пациентом препаратов в таком объеме, то проконсультируйтесь с лечащим врачом или в местном хосписе о возможности перевести его на микстуру Брамптона. Далее мне хотелось бы процитировать Элизабет Кюблер-Росс: «При содействии Г. Хамма, фармацевта в Методическом Госпитале в Индианаполисе, было разработано руководство по применению микстуры Брамптона, которое теперь стало доступно любому врачу, желающему попробовать этот волшебный коктейль, и которых я поддерживаю в том, чтобы отправлять пациентов умирать домой, когда отсутствует необходимость в инъекциях и постоянном медицинском наблюдении».

Я не думаю, что эту книгу можно будет считать полной, если не вспомнить о документе, который называется *Завещание о Жизни*. Такого рода просьбы получают все большее распространение, и любой человек может подготовить такой документ, подписать его и приложить к нему юридические документы. Конечно, он помогает профессионалам и членам семьи узнать, какими сильными чувствами руководствовался человек, составивший этот документ. К такому решению труднее всего прийти семье в середине кризиса. Часто любые разговоры о том, чтобы забрать человека из системы, в которой ему оказывается поддержка, вызывают сильные чувства вины у всех сторон, даже если до этого человек приводил сильные логические аргументы.

Ниже я привожу пример Завещания о Жизни:

МОЕЙ СЕМЬЕ, ВРАЧУ, ЮРИСТУ, СВЯЩЕННИКУ
ЛЮБОМУ МЕДИЦИНСКОМУ ПОДРАЗДЕЛЕНИЮ, В ВЕ-
ДЕНИИ КОТОРОГО Я ОКАЖУСЬ
ЛЮБОМУ ЛИЦУ, КТО МОЖЕТ НЕСТИ ОТВЕТСТВЕН-
НОСТЬ ЗА МОЕ ЗДОРОВЬЕ, БЛАГОПОЛУЧИЕ ИЛИ ДЕЛА

Смерть – это такая же реальность как рождение, рост, зрелость и старость – это неотъемлемая часть нашей жизни. Если

Смерть и умирание

настанет время, когда я, _____, уже буду не в состоянии принимать решения относительно своего будущего, пусть этот официальный документ будет выражением моих последних желаний, пока я пребываю в сознании.

Если возникнет ситуация, когда всякие надежды на мое исцеление от физического недуга или психической болезни будут утрачены, я прошу, чтобы мне дали возможность умереть, и чтобы во мне не поддерживали жизнь искусственными средствами или «героическими мерами». Сама смерть страшит меня не так сильно, как те унижения, которые связаны с ухудшением моего состояния, зависимостью и безнадежной болью. Поэтому я прошу, чтобы мне милосердно дали необходимые препараты, которые облегчат страдания, даже если это может ускорить наступление моей смерти.

Эта просьба составлена мною после долгих размышлений. Я надеюсь, что вы, кто будет заботиться обо мне, будете чувствовать моральное обязательство исполнить мою просьбу. Я признаю что это, очевидно, наложит на вас серьезную ответственность, но это завещание составлено с целью освобождения вас от такого рода ответственности и возложения ее на меня в соответствии с моими глубокими убеждениями.

Подпись _____

Дата _____

Свидетель _____

Свидетель _____

Копии настоящей просьбы необходимо представить _____

За дополнительной информацией обращайтесь по адресу:
Euthanasia Educational Council, 250 West 57th Street, New York,
NY 10019.

Да, время, в которое нам довелось жить, это время смелых изменений. Часто когда мы думаем о страхе в жизни, мы не признаем, что многое уже делается для того, чтобы повысить ее качество. Смерть дома в окружении любимых людей и домашних животных, когда кто-то читает стихи или исполняет ваши любимые песни при свечах, или когда в окно прорывается луч солнца, – все это, вне всякого сомнения, свидетельствует об этих изменениях. Так давайте попытаемся это осуществить!

Не нужно игнорировать тот факт, что традиции по-прежнему играют важную роль в жизни многих людей. Если они помогали и были важными в прошлом, они помогут и сейчас. Осознайте, что важно лично для вас и что соответствует склонностям покойного. Чтобы помочь, многие люди, имеющие тенденцию планировать свои действия, сами заводят разговор о ритуальных мероприятиях, которые надо будет осуществить, они заранее обсуждают и планируют все это с супругом или членами семьи. Конечно, это самый лучший путь. Для того чтобы открыто обсуждать такое планирование, умирающему человеку требуется безопасная, любящая поддерживающая система. Не следует ожидать, что каждый к этому готов.

Необходимо обсудить вопрос о погребении или кремации, так как после смерти очень трудно принимать какие-либо решения. Если человек имеет те или иные предпочтения, следует знать о его склонностях и относиться к ним с уважением. Если это не имеет принципиального значения, то деликатно обсудите эти вопросы с супругом и потом с детьми. Соблюдайте осторожность, анализируйте что-то совместно, так как каждая мысль может быть искажена страхом. В ходе разговора нас переполняют эмоции. И каждый из нас должен проявлять осторожность и такт, зная, что необходимо деликатно работать, затрагивая подсознательные мысли, страхи и воспоминания, вытаскивая наружу ту скрытую боль, столкновения с которой человек долгое время избегал, и с которой ему сейчас предстоит работать.

По роду своей деятельности священникам приходится иметь дело с подобными вопросами, но это не означает, что они хорошо с этим справляются. Наиболее часто их обвиняют в том профессионализме, который позволяет им не обнаруживать собственные подавляемые чувства. Консультант в области смерти и умирания – это именно тот человек, который в данной ситуации может оказать необходимую помощь. Обычно он сам переживал такого рода боль и нашел в себе смелость показать себя уязвимым, иначе он бы не работал в данной области.

Люди, которые работают в сфере ритуальных услуг – сотрудники помещений для гражданской панихиды и/или крематориев, оказываются в уникальном положении. Они либо манипулируют, играя на чувствах и боли людей, либо могут действительно оказывать самую серьезную помощь. Им предоставляется уникальная возможность помогать тем, кто испытывает боль, горе и часто находится в состоянии шока, – и эти услуги могут носить высоконравственный характер. Безусловно, не каждый человек, работающий в этой сфере, способен подняться до желаемого уровня. В наши дни общество, несомненно, нуждается в чувствительных людях, которые осознают необходимость изменений. Поскольку от этих людей в любой ситуации может потребоваться оказание поддержки родным и близким покойного, чрезвычайно важно, чтобы они вдохновенно, предано относились к своему делу.

Людям осознающим, поддерживающим и любящим, предстоит изучить эти предложения и создать новый подход к похоронам и ритуальным службам. Хотелось бы надеяться, что нам удастся подобрать уникальные для каждого человека жизненные паттерны и инкорпорировать их в общую современную традицию.

ГЛАВА 19

ЖИЗНЬ И СМЕРТЬ КАК ЕЕ СОСТАВЛЯЮЩАЯ

Вызов, брошенный нам сегодня, состоит не том, чтобы полемизировать, что правильно или неправильно, что соответствует традициям или идет вразрез с ними, а в том, чтобы принять мысль о том, что смерть является частью нашей жизни, и потом инкорпорировать смерть и этапы подготовки к ней в нашу жизнь. Мы начинаем с рассмотрения новых и изменяющихся идей и по возможности используем их по мере того, как нам приходится сталкиваться с тем случаями, которые нам представляются. Для многих в настоящее время просто открыто затронуть эту тему – уже большой шаг вперед. Люди испытывают огромное облегчение, когда это происходит, когда умирающий и близкие ему люди получают возможность открыто обсудить гнетущие их мысли, снять с сердца тяжелый камень.

Трудно понять, как служители христианской церкви могли высказываться против таких работ, как книга доктора Раймонда Моуди «Жизнь после жизни». (Dr. Raymond Moody, *Life After Life*) На сегодняшний день эта книга содержит в себе новейшие научные исследования, в которых могут приводиться данные о повторяющихся переживаниях, которые относятся к загробному миру, и каждый христианский священнослужитель так или иначе говорит об этом с того самого времени, как эти слова слетели с уст Христа. Другим важным научным исследованием переживания предсмертных состояний является новая книга Кеннета Ринга «Жизнь на пороге смерти» (*Life at Death* by Kenneth Ring, 1980). В этой книге он предпринимает попытки объективно рассмотреть переживания загробной жизни.

Что же удерживает Христианство от того, чтобы согласиться с этим, признав этот большой шаг в исследованиях? Мне

кажется, что это можно объяснить тем, что в книге не проводится четких границ между раем и адом. Если бы половина воскресших или пришедших в сознание людей возвращалась назад, описывая боль, муки адского пламени, а другая половина свидетельствовала бы о том, что ей довелось услышать нежную музыку арфы, то многие священники были бы очень рады этому, так это соответствует традиционным представлениям. Но поскольку у нас нет никаких оснований для того, чтобы сомневаться в той информации, которую мы получаем от людей, возвратившихся с того света, то уже не кажется очевидным страх перед Богом или то, что люди склонны обращаться в церковь за помощью в том, чтобы «изменили их путь». Видимо в этом и кроется причина того, что подобные свидетельства идут вразрез с теми представлениями о вечной жизни, которые проповедуются священнослужителями. Возможно, больше чем когда-либо еще те, кого мы любим, пытаются показать нам, что Бог любит нас намного больше, чем нам кажется; и я действительно в это верю.

По мере того как мы осуществляем работу с умирающими людьми, мы обнаруживаем, что существует множество новых способов того, как привести в порядок незавершенные дела. Я думаю об одном уважаемом человеке, который, будучи любящим отцом, держал в глубине души очень злился на свою дочь за то, что она не соответствовала его ожиданиям. Она жила с молодым человеком, но при этом они не были женаты, и отец считал это великим грехом. Он лишил ее наследства, даже не позволяя в своем присутствии произносить ее имени, он вел себя так, как если бы она перестала существовать.

Когда он доживал свои последние дни, я заговорила с ним на эту тему, ссылаясь на это как на одно из незавершенных дел. Он не хотел это обсуждать, считая свою позицию абсолютно оправданной. Я сказала ему, что мне очень жаль его дочь, и что я поражена его жестокостью. Я обратила его внимание на то, что на самом деле он обрекал ее жить с его осуждением всю жизнь. Всю жизнь его дочь, вспоминая о нем, будет чувство-

вать горечь неодобрения и разрыва. Все ее воспоминания о любящем отце из ее детства будут перекрыты его осуждением. Если она изменит свой стиль жизни, умоляя о прощении и страдая, – а именно на такую участь он и обрекает свою дочь, – то каким образом он сможет сообщить ей, что она прощена? Я считала, что он будет продолжать упорствовать, и поэтому предложила ему подумать над тем, что, быть может, ему после смерти представится возможность дать дочери знать о том, что он переменялся в отношении ее. Однако я также попросила его рассмотреть и другие варианты – он не сможет этого сделать или же она не сможет принять едва уловимые знаки прощения, которые будут исходить от духовной сущности. Может быть, все же следует сейчас сказать ей: «Я люблю тебя, даже несмотря на то, что я не одобрял твои поступки?»

Незадолго до смерти он позвонил своей дочери по телефону. И хотя он так и не смог изменить своего мнения и одобрить стиля ее жизни, он сказал ей, что любит ее. Таким образом, они оба подошли к моменту его смерти с уверенностью в том, что они по-прежнему любят друг друга.

Каждый из нас должен спросить себя, стоит ли носить в себе враждебность и презрение к другим до самого конца. Или же нам лучше задуматься о том, что сказано в Библии: «Прости нам долги наши, как мы прощаем своих должников». Освобождаясь от вопросов, которые мучили нас на земле, мы, преисполненные любовью и прощением, получаем возможность для дальнейшего духовного роста. Мы можем позволить и тем, кого мы прощаем, продолжать рост и осуществлять изменения согласно тому духовному «я», которое находится внутри них.

Необходимо посмотреть в лицо смерти вне зависимости от того, склонен ли человек к духовному росту или нет. Возможно, священники могут оказать помощь людям, находящимся на пути духовного роста в рамках своей собственной конфессии; такая гипотеза существует. Однако, когда доктор Кюблер-Росс призывает членов группы, в которую входят священники, ска-

зять, что они действительно верят в следующий этап жизни, лишь немногие принимают этот вызов.

Мой шеринг – это всего лишь обмен опытом, который представляет материал, побуждает людей к тому, чтобы они задумались. Я знаю, что жизнь в той или иной форме имеет свое продолжение, и этим знанием я делюсь с другими людьми, чтобы дать им утешение и новую надежду.

Я чувствую, что продолжение жизни не ограничивается только лишь раем/адам, иудео-христианскими понятиями. Я верю, что в доме Господа много различных мест, и наши знания об этом очень скудны.

Я думаю, что наши представления об ангелах и мире, где обитают души, формировались на основе всей истории искусства, драмы, священного писания и мифологии. Мы часто обращаемся к Библии; приверженцы Индуизма ссылаются на дэвов, у иудеев есть преисподняя и те, кто ее населяют; в Древнем Египте люди верили в существование Туата, загробного царства, и во все времена люди рассказывали истории о привидениях. Эти явления интригуют и привлекают нас, несмотря на то, что порой наводят на нас страх, так как мы не понимаем, что происходит в других измерениях. Я думаю, что ответы к Правде скрыты в наиболее очевидных местах, в повседневной жизни, и от нас требуется лишь потребность или желание их отыскать.

Если до сих пор мы можем чувствовать дух Древнего Египта, который витает среди экспонатов из гробницы фараона Тутанхамона, или силу давно ушедшего художника, которая струится с его полотен, то почему мы не можем поверить в то, что душа продолжает жить?

Я убеждена что все, что было приведено в движение великим Началом Жизни, не прекращает своего существования. Достаточно вспомнить закон сохранения энергии из курса физики – энергия лишь изменяет форму; она не может быть разрушена.

Я решительно настаиваю на том, что в жизни здесь и там, которая идет вперед и вверх, связывая вместе человечество,

наши жизни и наши души тесно переплетаются. Вне зависимости от нашего знания, наших надежд или желаний человечество идет вперед, проявляясь в разных образах Всего Сущего.

Мы приходим к тому, чтобы *воспринимать* смерть как друга.

ДА БУДЕТ МИР С ВАМИ

Эпилог

Таймс 21 августа 1980 года, четверг

НЕКРОЛОГИ

Мэри Пэрриш Ротунно, 22 года, погибла в результате автомобильной катастрофы в Паско

ШЭРОН КИРБИ

Штатный корреспондент Клируотер Таймс

КЛИРУОТЕР – Мэри Пэрриш Ротунно, 22 года, погибла в результате автомобильной катастрофы во вторник (19 августа 1980 года) после того, как пикап, за рулем которого находился ее муж, упал в канал в Нью Порт Ричи.

Мэри родилась в местечке Клируотер и прожила в этом районе всю свою сознательную жизнь. Она окончила центральную католическую школу в Клируотере и являлась членом общины при Католическом соборе святой девы Лурдес в Данедине.

Соболезнования приносятся ее близким: мужу Джону А. Порт Ричи; дочери Алексис Мэри; ее матери г-же Кэрол Пэрриш, Сарасота; ее отцу Дж. Скотт Пэрриш III, Пайнеллас Парк; двум братьям, Уильяму Н. Гриффину из Брадентона и Марку Дж. Пэрриш из Гудзона; пятерым сестрам, Бренде Далье из Гудзона, Сьюзан Аубертин и Джууди Г. Пэрриш, обе из Пайнеллас Парк, Карен Пэрриш из Сарасоты и Патриции Гриффин Кассиди из Портланда.

Семья будет принимать посетителей с 15.00-17.00 и с 19.00-21.00. Служба состоится в 10.00 утра в пятницу в Соборе святой девы Лурдес. Погребение состоится в Парк-лоун Мемори Гарденз, Палм Харбор. Проведение церемонии возложено на церковь Мосс Данедин.

Таймс Дайджест

Девочка двух лет скончалась после несчастного случая

Двухлетняя Алексис Ротунно скончалась в четверг в результате произошедшей во вторник аварии, в результате которой погибла ее мать. Отец девочки, Александр Ротунно, 30 лет, находившийся за рулем пикапа, упавшего в канал в районе Галф Харбор, Паско Каунти,

был доставлен в общественную больницу, где ему была оказана помощь. Девочка проживала с родителями по адресу: Нью Порт Ричи, Си Бриз Драйв, 612. Почти двадцать минут она находилась в пикапе, который ушел под воду на глубину около пяти футов.

Если бы мне пришлось писать эту книгу сегодня, я бы не смогла этого сделать. На этой неделе я похоронила свою дочь, которой было двадцать два года, и ее двухлетнюю дочку. Мэри Бет и Алексис погибли в результате автомобильной катастрофы. Алексис спала, положив голову на колени отцу. Было уже поздно, и они возвращались домой. День выдался прекрасным, они замечательно провели время.

Странная цепь событий началась, когда Алексис проснулась и потянулась, задев руль. Машину неожиданно отбросило в сторону, и она сорвалась с узкого моста, на котором не было ограждений. В этой части Флориды сооружены многочисленные каналы, обеспечивающие водой густонаселенные районы. Глубина канала, в который упал пикап, составляла двенадцать футов.

Спустя двадцать минут тело Мари Бет было извлечено из воды. Предполагалось, что она потеряла сознание вследствие удара, который пришелся по правой части головы; когда девочку извлекли из машины и доставили в общественную больницу, она была объявлена мертвой. Специалисты экстренной помощи изо всех сил боролись за ее жизнь, и ее сердце начало биться. После того как в этой небольшой больнице ей была оказана срочная помощь, ее перевезли в Отделение интенсивной педиатрии больницы Тампа. Мы понимали, что повреждение мозга слишком серьезно. Мы смотрели на то, как прекрасное детское тело отчаянно пытается выжить, и приходили к пониманию того, что борьба за сохранение жизни продолжается, несмотря на то, что знали – смерть в таких случаях приносит

исцеление. Спустя шестьдесят часов она встретила со своей матерью на том свете.

В пятницу Мэри Бет и Алексис были погребены рядом и обрели вечный покой. Меня до глубины души тронули любовь и нежность многих людей. Опять же я знаю не понаслышке, что такое смерть. По возвращении домой я достала рукопись этой книги, чтобы перечитать ее и посмотреть, смогут ли мои слова, которые звучат во мне эхом, выдержать испытание временем. Я нахожу, что все написанное мною было на самом деле верным, и я лишь добавила некоторые дополнительные инсайты. Я предлагаю их вашему вниманию.

* * *

Прикосновение к телу, волосам или рукам помогают нам приблизиться к реальности и осознать скоротечность жизни. На протяжении многих веков семьи вплотную сталкивались с жизнью и смертью – люди рождались дома, сами лечили себя от ран, сами подготавливали умерших близких к погребению, мы вновь начинаем принимать участие в этих шокирующих процедурах. Всеобъемлющий жизненный опыт делает нас более целостными существами.

Мы все больше осознаем необходимость в более реалистичном и осознанном восприятии рождения, увидев радость и боль. Соединяя наши тела, наш способ объединения жизней и семей является движением вперед. Укрепляя взаимосвязи, мы начинаем чувствовать ответственность за своих близких. Многогранность каждого из нас открывает перед нами благоприятные возможности для роста и сближения. Если мы позволим решать все наши проблемы специалистам и посторонним людям, как мы сможем узнать о собственных возможностях? Чтобы не причинять боль близкому человеку, мы обычно пытаемся оградить его от самых неприятных моментов в жизни. Нам необходимо перестать думать, что кто-то другой лучше нас самих знает, что делать. Профессионал, безусловно, может

оказать помощь человеку, но личностная целостность и сила характера оказываются способными пройти через нелегкие испытания, которые преподносит нам жизнь.

Одно из наиболее болезненных столкновений со смертью в моей жизни – подготовка к похоронам дочери. Я должна была выбрать гроб и одежду. Когда пришло время подобрать то, во что она будет одета, и я никоим образом не могла позволить красивой молодой девушке быть одетой на людях в старомодное старушечье платье. Большая часть ее гардероба было вызывающим, к тому же я просто не могла пойти к ней домой и что-нибудь выбрать. Я пошла в небольшой магазинчик, чтобы подобрать что-нибудь подходящее. Я собралась с силами, стиснула зубы и просто сделала это. Я искала до тех пор, пока не остановилась на хлопковом свитере с высоким воротником, похожий на тот, что я подарила ей на ее последнее Рождество, и кружевной жилетке. Я решила, что она носила бы эти вещи с удовольствием. Я выбрала то, что более всего подошло бы моей дочери.

В нашей обычной и будничной жизни выбор одежды для твоей любимой умершей дочери можно сравнить с тестом на выносливость. Только смелый и в то же время любящий человек может сделать это. Когда я увидела ее в этой одежде, я была рада тому, что подготовила ее в последний путь. Это помогло мне связать воедино прошлое и настоящее, а также найти силы для того, чтобы жить дальше.

Сейчас я пытаюсь справиться с чувством утраты. Мы часто называем такие события трагической случайностью, но где-то в глубине души я понимаю, что это часть нашей жизни. Я стараюсь успокоиться и убедить себя в неотвратимости собственного ухода и собственной смерти.

Я написала книгу на эту тему, и поэтому мне было необходимо знать свою собственную реакцию на подобную ситуацию. Меня удивило собственное восприятие трагической реальности. Я полагаю, что мои попытки смириться и осознать

произошедшее – внутренняя борьба, понятная всем нам. Это – часть внутреннего мира каждого из нас.

Временами моя душа обретает состояние спокойствия. Мое сознание высчитывает, планирует, обдумывает все детали, о которых я должна помнить. Я думаю о том, что нужно заправить машину, кому надо позвонить и т.д. Иногда, даже когда я спокойна, я вдруг чувствую, как накатывает новая волна нестерпимой боли. Боль нарастает до тех пор, пока мои мысли не начинают путаться – волна боли сменяет секундное облегчение – нет мыслей – затем вмешивается память, и тогда слезы, которые наполняют глаза, или глубокое дыхание позволяют восстановить нормальный поток мыслей.

Я полагаю, что это естественный процесс восприятия скорби и избавления от нее. Я зафиксировала процесс, происходящий со мной, для того, чтобы изучить его. Эмоциональную природу можно сравнить с глубоким океаном, когда поверхность является внутренней частью меня. Когда я смотрю на себя со стороны, я знаю, что веду машину, отвечаю на вопросы или занимаюсь подготовкой цветов. Затем, даже если я осознаю, что светит солнце или занимаюсь какой-то поверхностной деятельностью, другая часть, которая находится в процессе переживания, начинает ощущать возбуждение, выходя из глубины на поверхность. Волны накатывают. Какие-то слова или воспоминания дают толчок возбуждению. По возможности я сопротивляюсь развитию этой боли, стараюсь делать это как можно дольше, отрицая, что волна подступает к самому берегу, я не желаю иметь с ней дело. Это можно сравнить с тем, когда ты стоишь на берегу и смотришь на то, как подступает волна. Бесплезно убегать, восклицая вслед волне...»Хватит! Хватит! Довольно!» Нет смысла бороться с болью, так как такие волны являются частью нашей жизни – не моей, не вашей – эта боль принадлежит Жизни.

Эта боль есть Жизнь. Таким образом, разум перестает функционировать и позволяет волнам захватить его подобно тому, как сухой морской песок принимает морскую волну, которая

делает его поверхность влажной. Мудрый песок знает, что за приливом последует отлив. Такого рода печаль утихает, и не потому, что это больше не беспокоит, или человек, в конечном счете, учится с этим справляться, а потому, что расширение сознания помогает нам действительно узнать, что как жизнь, так и смерть являются частью естественного процесса.

Возьмем, к примеру, морское побережье. В воде и песке можно увидеть естественную работу, созидание и совместное выражение.

Работа со своим личным горем заставила меня остро осознать взаимодействующие уровни своего «я». Многие ли из нас могут наблюдать этот процесс в какой-то определенный день? Существует некая мудрая часть нашей природы, имеющая отношение к философии, которая говорит: «Я считают так и так», «Я действительно так считаю» или «Я знаю это». Эта часть знает и пытается поддержать деятельность других уровней.

Другая часть ничего не знает и даже не хочет этого. Эта часть лишь доставляет боль. Ей все равно, что говорят врачи, она не желает слышать здравый смысл или иные объяснения. Этой части необходимо кричать, привлекать к себе внимание, задеть кого-то! Ей нужно направить вспышку своей агонии во-вне.

Эти две части представляют собой черное и белое. Потом происходит интеграция этих двух частей, все разнообразные оттенки серого цвета. Вспышки откровений, случайные обрывки памяти, счастливое воспоминание о прошлом Рождестве, чувство облегчения: «Я так рада, что поступила так и так», и чувство сожаления в связи с тем, что не было сделано или сказано, – все это сплетается воедино. Это принимает некую форму или, по крайней мере, помогает нам упорядочить нашу жизнь, сформировать наш характер. В основе нашего реагирования лежат ранее сформированные привычные паттерны, сильные духовные начала, экспрессивные пути и энергетические уровни нашего бытия.

Человек может встать с кровати и ходить по комнате, потому что энергетический уровень слишком высок или интенсивен. Если человек способен немного его высвободить, тогда он сможет снова лечь в постель и, возможно, заснуть.

Опять же можно пробудиться и бессознательно обратиться к привычкам. Люди, находясь в таком состоянии, курят, пьют кофе, читают молитвы или совершают похожие, религиозные ритуалы, разбираются в шкафах, возможно, гуляют вокруг дома. Все эти движения могут осуществляться механической частью своего «я». Оно прибегает к старым моделям, чтобы обрести устойчивость, так как наше «я» ЗНАЕТ, как функционировать, но пока еще не имеет представления о том, как измениться в рамках границ этих внезапных обязательных приспособлений.

Постепенно мы открываем для себя новую модель реагирования. Когда я пытаюсь думать о своем мире без Мэри Бет и ребенка, я остро осознаю тот вакуум, который образовался в моем бытии. Я понимаю, как резко оборвался тот образ, который был связан с будущим моей дочери, а с ним и той части меня, которая была неразрывно связана с этим будущим. Надежды улечиваются; планы отвергаются без моего согласия.

Мудрый уровень моего «я» говорит какие-то слова, вставляет величайшую мудрость, которую моя часть – как матери и бабушки – не желает слышать. Мать и бабушка хочет сказать: «Я могу защитить их. Я отрицаю это – я не верю в это! Отмотайте пленку назад и давайте еще раз прокрутим эту часть. Я требую иного сценария. Это нельзя так оставить!»

Мудрая и знающая часть, которая настроена на волну Жизни, предлагает свою мудрость и говорит: «Все люди сотканы из одного материала. Мы все дети Вселенной и все мы испытаем то, что уготовано нам Провидением!»

Как только вы отдадитесь в объятия жизни, необходимо прочувствовать весь ее ритм. Делайте глубокие вздохи; научи-

тесь двигаться вместе с этим потоком. На смену невыносимой боли придут невероятные красоты и радость новой жизни.

Вековая мудрость поступает к нам отовсюду. Заканчивается один день, и ему на смену приходит другой. Вчера я похоронила дочь и внучку. А сегодня человек сообщил мне о своем счастье, о рождении нового ребенка, и моя улыбка полна любви. Таким образом, он убедил меня в том, что жизнь продолжается. Да, это безопасность на самом базовом уровне. Моя боль не прекратилась на всю жизнь. Спасибо Господу Богу за то, что жизнь такая огромная; и в ней присутствуют счастье и красота. Я так нуждаюсь в этой вновь обретаемой уверенности. Теперь я могу посмотреть правде в глаза, зная, что Красота жива, зная, что мне *необходимы* мгновения счастья.

Литература

За утверждения и теории, использованные мной в работе над этой книгой, я хотела бы выразить благодарность следующим авторам:

Bach, Richard. *Illusions, The Adventure Of A Reluctant Messiah*. Delacorte Press/Eleanor Friede, 1977.

Budge, E.A. Wallis. *Egyptian Book Of The Dead*. New York: Dover, 1967.

Evans-Wentz, W.Y. *The Tibetan Book Of The Dead*. New York: Oxford University Press, 1960.

Feifel, Herman. *The Meaning Of Death*. New York: McGraw Hill, 1959.

Hampton, Charles. *The Transition Called Death*. Wheaton: Theosophical Publishing House, 1979.

Hodson, Geoffrey. *Reincarnation, Fact Or Fallacy?*. Wheaton: Theosophical Publishing House, 1967.

Holy Bible, King James Version.

Jackson, Edgar N. *Telling A Child About Death*. New York: Channel Press, 1965.

Kubler-Ross, Elizabeth. *On Death And Dying*. New York: MacMillan, 1974.

Kubler-Ross, Elizabeth. *Death: The Final Stage of Growth*. New York: Prentice-Hall, 1975.

Kubler-Ross, Elizabeth. *To Live Until We Say Goodbye*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1975.

Lilly, John C. *The Center of the Cyclone*. New York: Bantam Books, 1973.

Moody, Jr., Raymond A. *Life After Life*. Covington, GA: Mockingbird Books, 1975.

Moody, Jr., Raymond A. *Reflections on Life After Life*. Covington, GA: Mockingbird Books, 1977.

- Mundy, Jon. Learning to Die. Evanston: Spiritual Frontiers Fellowship Publications, 1977.
- Parrish, Carol W. Meditation Plus. Cassette Album. Tahlequah, Okla., 1978.
- Perkins, James S. Through Death to Rebirth. Wheaton: Theosophical Publishing House, 1961.
- Ring, Kenneth. "Religiousness and Near-Death Experiences: An Empirical Study." *Theta*, 8 (3), 1980, p. 3-5.
- Ring, Kenneth. "The Experience of Dying." *Anabiosis*, 2 (2), 1980, p. 13-15.
- Ring, Kenneth. Life at Death. New York: Coward, McCann & Geoghegan, 1980.
- Sahler, Olle Jane Z. The Child and Death. St. Louis: C.U. Moslay Company, 1978.
- Saraydarian, H. The Science of Becoming Oneself. Agoura, Calif. The Aquarian Educational Group, 1969.
- Saraydarian, H. The Science of Meditation. Agoura, Calif. The Aquarian Educational Group, 1971.
- Simonton, Carl and Stephanie Simonton. "Belief Systems and Management of the Emotional Aspects of Malignancy." *Journal of Transpersonal Psychology*. Vol. 7 (1975).
- Simonton, Carl and Stephanie Simonton. Getting Well Again. New York: Bantam Books, 1980.
- Slater, Robert C. "Death From the Beginning." *Thanotos*, Vol. 5, (1979).
- Stevenson, Ian. Twenty Cases Suggestive of Reincarnation. Charlottesville, VA: University Press of Virginia.
- Stitt, Abby. "Emergency After Death." *Emergency Medicine*, March (1971).
- Waetherhead, Leslie D. Life Begins at Death. Nashville: Abingdon, 1976.

Заголовок

Предисловие.....	7
Смеем ли мы спросить?.....	9
Может ли смерть быть рождением?.....	16
Каждая снежинка неповторима.....	23
Продвигаясь по стадиям.....	31
Мы подходим к последней черте.....	40
Смерть скоропостижная против смерти ожидаемой.....	48
Лицом к лицу с болью и скорбью.....	56
Помоги мне успокоиться.....	65
О сущности суицида.....	74
Дети и смерть.....	81
Ценность общения с домашними животными.....	91
Предсмертное состояние (Из моего личного опыта).....	96
Помощь свободно проходит сквозь измерения.....	103
Перемены в жизни тех, кто понес утрату.....	111
Вера против знания.....	117
Сила прикосновения.....	124
Какие техники сегодня наиболее эффективны.....	131
Обзор традиций.....	142
Жизнь и смерть как ее составляющая.....	152
Эпилог.....	157
Литература.....	165