

A misty, monochromatic forest scene with bare trees and a path. A single, vibrant autumn leaf with red and orange hues is positioned in the upper right foreground, partially overlapping the misty background.

Стивен Левин

ГОД ЖИЗНИ

КАК ПРОЖИТЬ ЕГО ТАК,
СЛОВНО ОН ПОСЛЕДНИЙ

«Работа Стивена
исцеляет сердце и очищает ум —
она открывает возможности,
которых нас не сможет лишить
даже смерть».

Элизабет Кюблер-Росс

A large, stylized white silhouette of a leaf, resembling a maple leaf, is positioned at the bottom of the page, partially overlapping the text area.

Stephen Levine

A Year to Live

How To Live This Year
As If It Were Your Last

CROWN PUBLISHING GROUP

New York

Стивен Левин

ГОД ЖИЗНИ

Как прожить его так,
словно он последний



МОСКВА
2016



Редактор серии «Самадхи»

[Александр А. Нариньяни](#)

© Stephen Levine, 1997

© А. Никулина, перевод, 2015

© Издание на русском языке, оформление. ООО «ИД „Ганга“», 2016

© Вёрстка электронной версии. Ipraktik, 2016

Тебе, Ондреа, сопровождавшей меня на каждом шагу этого пути. Эта книга
наполнена твоими энергией и идеями.

Друзья, не забывайте, мимо проходя,
Вы станете такими же, как я,
Хоть был однажды я таким, как вы.
Готовьтесь: вы последовать должны.



Распространённая эпитафия XVIII века

ВВЕДЕНИЕ

Эта книга обновления. Она посвящена не просто смерти, но возрождению сердца, которое случается, когда мы встречаем свою жизнь и смерть с милосердием и осознанностью. Это возможность справиться со своим отрицанием, как жизни, так и смерти, в ходе эксперимента длиной в год, направленного на исцеление, обретение радости и жизненных сил.

Нет необходимости строго следовать программе, изложенной в этой книге, пункт за пунктом. Более того, я призываю читателей экспериментировать и создавать свой собственный план действий. К примеру, поиск собственной песни и целительного напева лучше не оставлять на конец года, хотя в книге я обсуждаю этот момент именно в конце, но сделать этот поиск, наряду с другими практиками, частью исключительно личного процесса исцеления и обновления.

НАЧАТЬ ЖИТЬ ПО-НАСТОЯЩЕМУ

Последние двадцать лет я занимался тем, что сопровождал умирающих к порогу смерти, и в связи с этим мне стало совершенно очевидно, сколь часто смерть застигает нас врасплох. Даже те люди, которые болели месяцами или годами, так что, казалось, могли основательно к ней подготовиться, зачастую сокрушались, что оказались совершенно не готовыми к собственной смерти.

В последний год своей жизни многие люди ощущают, что им даётся второй шанс для роста и внутреннего исцеления. Они говорят о том, что нужно начать по-настоящему жить в «самый последний момент». Поскольку я наблюдал, какое обновление переживают многие люди в связи с постановкой смертельного диагноза или благодаря природной мудрости, побуждающей их более полно открыться жизни, я предлагаю провести эксперимент, в ходе которого вы сможете развить вашу способность к исцелению, прожив следующий год так, словно это последний год в вашей жизни.

На смертном одре некоторые люди оглядываются на прожитую жизнь, и их переполняет чувство разочарования — понимание, что жизнь не удалась. Втайне они исполнены сожалений. Эти люди приходят в уныние, размышляя о том, что не замечали ценности своих отношений, забывали о том, как важно найти своё «истинное призвание» и откладывали до лучших времён то, что можно было бы назвать «собственной жизнью». Поскольку такие люди откладывали столь многие составляющие своей жизни на «потом», они чувствовали, что жизнь их лишена целостности из-за работы, не приносящей удовлетворения, из-за нерешённых проблем в отношениях и неполноценного, навязанного им образа жизни. Однако «потом» наступило гораздо раньше, чем они предполагали, так что они обнаружили, что на них лежит груз нереализованных надежд, невоплощённых

чаяний и чувство собственного несовершенства.

Многие люди, которым не на что особо пожаловаться, чувствуют угрызения совести из-за того, что не уделяли внимания духовному развитию, в то время как ещё большее число людей переживают из-за того, что в их жизни почти не было подлинной радости. Все умирающие, кроме тех, кто был полностью открыт для жизни, говорили, что жили бы иначе, будь у них хотя бы ещё один год для жизни.

Мы не должны умирать, чувствуя, что жизнь не удалась, исполненные стыда и страха, не в силах следовать чистому свету истинного голоса своего сердца. Более того, в этой книге вам предлагается прожить год настолько осознанно, насколько возможно, за год завершить все свои «отложенные» дела, начать жить по-настоящему, исследовать страх смерти и победить его, развить истинный голос сердца и взрастить мудрость и познать радость жизни. Прожить год так, будто это время — всё, что у вас есть.

* * *

Многие люди утверждают, что будь у них ещё один год для жизни, они в корне изменили бы ситуацию со своей работой. Некоторые говорят, что точно уволились бы. Большинство допускают, что, по меньшей мере, сократили бы количество часов, затрачиваемых на работу, сменили место работы или, возможно, освоили бы какой-то навык, который их давно восхищал, пусть даже найти работу в этой области было бы совершенно невозможно. Люди с хорошим университетским образованием зачастую говорят, что предпочли бы быть плотниками или каменщиками. Многие люди признаются, что от некоторых интересов им пришлось отказаться из-за семейных обязанностей, страны проживания или их неприемлемости для общества. Некоторые, осознавая свои желания, покупали себе виолончель, о которой всегда мечтали, токарный станок, мольберт или новый компьютер с большим количеством программ для графического дизайна. Многие осознают свою любовь к природе, о которой они совсем забыли, и их тянет подолгу гулять в лесу или тихо сидеть на берегу моря. Порой люди возвращаются в церковь, начинают заниматься практикой медитации, обращаются лицом к тайне бытия, посвящая всю свою душу исследованию собственной бессмертной природы.

Однажды в Сан-Франциско мой друг-стоматолог, к которому я пришёл на приём, признался, что сегодня у него день рождения. «Что ж, это значит, что у тебя ещё десять лет для настоящей жизни!», — пошутил я, еле ворочая губами из-за сделанной мне анестезии. Зная, как он увлечён спортом, я подумал, что,

возможно, его организму хватит энергии и выносливости, необходимых для его любимых занятий — туристических походов и сплава по диким рекам — ещё лет на десять. Хотя я говорил лишь наполовину серьёзно, да и самому мне к тому моменту было пятьдесят пять лет, он, судя по всему, воспринял мои слова вполне серьёзно и пару месяцев спустя сократил время работы с пациентами до четырёх дней в неделю, окончательно оформил развод и купил новые лыжи. Я никогда не видел, чтобы он говорил о чём-либо с такой же жизнерадостностью, как о том, сколько у него теперь появилось времени для жизни, когда он стал освобождать для себя дополнительно один день каждую неделю. Теперь главное — напоминать ему о том, что не нужно чрезмерно загружать остальные четыре дня. Конечно, мы снова пытаемся исподволь отвоевать свою привычную жизнь, шаг за шагом.

Встречались мне и люди, находившиеся в крайне запутанных и неудовлетворительных отношениях, которые за последний год жизни исцелились от огромного числа неразрешённых проблем, жертвенно открываясь сердцем навстречу всему, что таило в себе отчаяние и страх перемен. Некоторых это привело в новые живые отношения, других — к расставанию или разводу, придав их жизни совершенно новое направление. Иные, по всей видимости, сосредоточились на расширении своего жизненного кругозора, чтобы стать ещё более интересными и желанными в глазах того, кем восхищались; для кого-то это был любимый человек или супруг, для других — Бог. Однако все те, кому удалось извлечь наибольшую пользу из своего смертельного диагноза, стали превращать свои межличностные отношения в отношения в подлинном смысле слова. Они принялись избавляться от всех своих нерешённых проблем.

Многие люди говорили, что стали бы вести более размеренный образ жизни, сменили бы окружающую обстановку, умерили бы свои амбиции в социальном и материальном плане. Некоторые говорили, что переехали бы жить в сельскую местность, другие — что, наоборот, перебрались бы жить в город; некоторые люди хотели построить новый дом, другие — избавиться от старого. Однако практически все признавались, что сбавили бы темп и замедлились, чтобы получать радость от жизни — если и не выращивая розы самостоятельно, то хотя бы наслаждаясь их благоуханием.

Предполагаю, что многие из тех людей, с которыми я работал, предложи им за год до смерти подобную книгу, извлекли бы из этого огромную пользу, и их смерть была бы более лёгкой. Эта книга — годовой эксперимент по обновлению сознания, цель которого — развить обострённое чувство жизни и максимально

«смягчить» смерть, «пока у нас есть такая возможность». То, как можно преуспеть в этом, и составляет предмет и цель данной книги.

Некоторые люди, как я полагаю, откроют её из страха перед неизвестностью, другие же — из уважения к ней. Некоторых на чтение подвигнет ощущение, что осознанное умирание таит в себе удивительные возможности, других — страх уйти из жизни неосознанно. Или, возможно, точнее будет сказать, что в то время как одна часть нашей личности ищет избавления от страхов, другая заставляет нас более интенсивно сосредотачиваться на жизни, толкает нас к тому, чтобы глубже понимать, в качестве кого или чего мы были рождены на свет, и, более того, в качестве кого или чего мы однажды умрём.

В любой ситуации продвижение вперёд — неожиданное или постепенное — всегда происходит в одном формате: помнить, отпускать и доверять процессу.

Некоторым это может показаться довольно романтичным и даже непринуждённым занятием: игрой со смертью. Для других это может стать изнурительной борьбой, хуже которой трудно себе что-либо представить — попыткой прийти к себе, собрать себя воедино до того, как с последним выдохом наше «я» уйдёт из этой жизни.

Для человека с диагнозом СПИД, для людей, страдающих раком на поздней стадии или боковым амиотрофическим склерозом, для умирающего ребёнка это отнюдь не научное исследование. Это работа, которую нужно осуществить на глубочайшем из возможных уровней своего существа. Тем, кто отказывается принимать тот факт, что он умирает, предлагается более глубокая истина. Подготовка к смерти — один из самых исцеляющих процессов в человеческой жизни.

У каждого из нас существует шанс приблизиться к тому, что кажется недоступным. Это жизнеутверждающая работа, в ходе которой мы учимся присутствовать в настоящем даже в самых сложных обстоятельствах, принимать душевную, физическую и духовную боль, используя техники, соответствующие степени испытываемого дискомфорта.

Цель этой книги — дать читателям возможность пройти процесс исцеления, позволяющий завершить всё начатое в прошлом и с ясным взором ступить в открывающееся будущее. Это процесс обретения ясности, понимания и завершения начатого.

УЧИТЕСЬ УМИРАНИЮ

Сократ говорил, что нам следует «всегда заниматься практикой умирания». То же советует и Далай-лама. Недавно, когда кто-то спросил у него, чем бы он хотел заняться в дальнейшем, он ответил, что ему уже пятьдесят восемь лет, и, как ему кажется, это самое время для того, чтобы завершить приготовления к смерти.

Мне тоже сейчас пятьдесят восемь лет, две трети воображаемой жизни уже позади (и оставшаяся треть отделяет меня от воображаемой смерти). Если в будущем нас ожидает путешествие в неведомые края, не стоит откладывать на потом знакомство с путеводителями и обычаями, а также изучение языка того мира, который нас ждёт. И никогда не поздно полноценно родиться. Будда говорил: «Неважно, как долго вы не помнили, важно лишь, как быстро вы вспоминаете».

Во многих культурах и духовных традициях считается проявлением мудрости готовиться к смерти на протяжении всей жизни. Сражённый тремя пулями в грудь, Ганди, падая на землю, повторял имя Бога «Рам, Рам, Рам...». И это не было простой случайностью; он годами учился тому, чтобы в подобный момент, независимо от времени и обстоятельств, оставаться полноценно живым. Бог уже был в его сердце прежде и оставался в нём в тот день.

В христианской вере человека готовят к смерти вскоре после его рождения на свет, поскольку крещение — это ритуальное погребение в воде, возвещающее о новом рождении духа. Однако получить «второй шанс» для многих из нас вполне достаточно. Мы боремся против смерти лишь для того, чтобы полноценно родиться, чтобы осуществить судьбу своего сердца. Большинство из нас живут, наполовину не рождёнными. Возможно, именно по этой причине столь многие

люди говорят, что, услышав неутешительный прогноз об «оставшемся им годе», они ощутили, будто что-то сжалось у них в животе, а затем высвободилось. Почему-то, помимо всего того, что люди ожидали ощутить в подобных обстоятельствах и после чувства страха, у них возникло нежданное ощущение простора и свободы. Один человек сказал: «Пока я переваривал сказанное врачом, чувствовал, как внутри меня начинает подниматься нечто тяжёлое, некое бремя. Я почувствовал, будто, наконец, делаюсь свободен для жизни. Странно, но жизнь никогда не казалась мне столь безопасной. Возможно, я сумасшедший, но такой свободы и любви я не чувствовал давно. В сущности, ощущение было такое, будто у меня не забирают жизнь, а возвращают её обратно. „Я“ суждено было умереть, и моя жизнь полностью принадлежала мне».

Мне стало интересно, что же это за новая жизненная энергия, которая так часто наблюдается в людях, которым осталось жить всего пару месяцев. Какие границы меняются столь явно, что прежние препятствия для переживания радости и милосердия к себе и другим растворяются во всё расширяющемся сознании и внимании к настоящему?

В тот момент, когда я прочёл этот комментарий Далай-ламы, близился Новый год, и мне подумалось, что лучшим новогодним обещанием будет обет прожить следующий год так, будто он последний.

В исламе и иудаизме, в индуизме и христианстве человек на протяжении всей своей жизни готовится к встрече с Создателем, с Великим. Даже в буддизме, где человека учат больше доверять высшему качеству существования, чем высшему существу, человек занимается практикой, чтобы встретиться со своим создателем, своей самостью, и обнаружить невероятный блеск, пронизывающий как создателя, так и сотворённое им. Хотя на протяжении последних сорока лет я различным образом готовился к смерти, учась быть открытым к жизни и изучая её, подобный жизненный эксперимент длиной в год был более чем уместен.

Кстати говоря, во многих текстах различных традиций, где описывается посмертное существование, таких как христианский «Часослов» или «Тибетская книга мёртвых», где предпринимается попытка исцелить нас от страха перед трёхголовым демоном, что размахивает мечами и держит в руках отрубленные головы, или научить нас стоять лицом к лицу с разъярённым тигром, кристально ясно проступает один урок, одно послание: даже сам опыт умирания не побеждает нашего страха смерти, а всё, что нужно сделать, требуется совершить до того, как мы покинем это тело. Опьянённый Богом поэт Кабир говорит:

*То, что зовётся спасением, находится по эту сторону от смерти.
Если ты не освободишься от уз при жизни,
неужели ты думаешь, что духи помогут тебе сделать это после смерти?..
Там мы находим то, что обретаем здесь.*

Поэтому я пообещал себе прожить наступающий год так, как будто это действительно последний год моей жизни. Чтобы научиться умиранию, научиться по-настоящему жить. Изучить свой ужас перед жизнью и смертью, своё сопротивление им. Чтобы окончательно родиться до того, как умру. Исследовать ту часть себя, которая отказывается до конца родиться, будто одной ногой всё ещё не покинув утробу. Чтобы начался процесс исцеления, который я так часто наблюдал у людей во время смертельной болезни, в форме чудесного раскрытия. Чтобы, наконец, встать на землю обеими ногами. Жить сострадательно и осознанно, принимая последствия любви или её нехватку. Исследовать основу, почву бытия, из которой рождается это недолговечное тело и вечно меняющийся ум. Чтобы пробиться сквозь годы непонимания и беспомощности. Изучить, что во мне держится за страдание, и раскрыть свою суть, которая останется незатронутой даже в смерти.

В Индии, когда человек умирает, семья усопшего с песнями сопровождает тело на носилках от дома к месту ритуального сожжения. Носилки поддерживают тело, как песня поддерживает душу. На полпути к месту кремации процессия приостанавливается, и носилки поворачиваются так, чтобы голова умершего указывала не на дом, который он покинул, но на «дом», к которому он направляется. Точно так же я ощутил под своим телом доску, на которой меня несут, и песню, ободряющую мой дух. Было ясно, что настало время приостановить похоронную процессию и повернуть мой труп в сторону безвременного настоящего, в котором моё рождение присутствует одновременно с моей смертью. Настало время сесть рядом с собственным трупом, объатым священным огнём, и спеть песню, которая освободит безграничное сердце из тесной клетки этой жизни. Было самое время прожить один год по-настоящему.

Говорят, что если вы по-настоящему живёте до момента своей смерти, вы, скорее всего, будете по-настоящему жить и после. Также говорят, что люди, считающие себя «духовными», хотят, чтобы их эго побывало на своих собственных похоронах. Так что нельзя забывать о подобных романтических представлениях в ходе этого эксперимента длиной в год, связанного с жизнью/смертью, дабы не застрять в яме самовозвеличивания, исполненного жалости к себе. Нужно помнить, что год спустя исчезнет не наша настоящая сущность, но

способность физически взаимодействовать с людьми, которых мы любим и ценим.

Могло показаться, что благодаря своей многолетней работе с умирающими людьми я должен был полностью подготовиться к смерти, тем более что я также являюсь преподавателем буддийской медитации. Однако в ходе моего годового эксперимента я осознал, что всё, что я понимал о смерти, может быть пережито на ещё более глубоком уровне. Стало ясно, что хотя я изучал страх смерти, в первую очередь нужно было изучить именно страх жизни. Безусловно, при благоприятных обстоятельствах я, вероятно, смог бы отпустить себя в смерть без особого сопротивления и с относительно открытым сердцем. Но я бы умирал с чувством неисцелённости и незавершённости определённых моментов моей жизни, которыми мог управлять благодаря духовной практике, но с которыми не сумел полностью разобраться — такие качества, как честолюбие, неверие, не получившие прощения действия, продиктованные недостаточной уверенностью в себе, первичные цепляния за собственное страдание и отождествление с ним.

Поэтому, хотя, вероятно, я был способен уйти из жизни без особого шума, у меня всё же остался бы ряд незавершённых дел. (Нужно сказать, что даже у людей, умирающих в совершенном покое и умиротворении, может всё же оставаться нечто незавершённое, однако благое сердце, тем не менее, проносит их через эти препятствия. Впрочем, я не решился бы ставить собственную жизнь на подобную широту своей души). Возможно, я бы умер, не реализовав до конца исцеляющей силы и понимания, заложенных в уроках, преподанных мне жизнью. Точно так же можно было бы посадить и вырастить дерево, защищать его от бурь и засухи, наблюдать за тем, как оно приносит плоды, а затем бросить его, собрав лишь те немногие из них, что упали на землю, никогда не забираясь выше, чтобы сорвать плоды с верхних ветвей. Это значит оставить нетронутыми возможности, которые могут повлиять на последующие перемещения нашей блуждающей души. Когда мы умираем, мы оставляем свою жизнь позади. В смерти та мудрость — какой бы она ни была, — которую мы собрали с древа жизни до момента смерти, и она продолжает освещать нам дорогу, показывая, как следует поступить дальше.

Поскольку обыкновенно мы живём лишь на поверхностном уровне, захваченные телесными ощущениями и суетной борьбой мыслей, увлечённые внешними стимулами, мы гораздо чаще ощущаем себя отъединёнными от своей жизни, чем соединёнными с ней. Едва ли мы замечаем концентрические круги,

незримо расходящиеся волнами сквозь наш ум в каждое переживаемое мгновение.

Однако когда, наконец, сердце признаёт, как много боли сокрыто в уме, оно обращается к нему, как мать к испуганному дитя. Оказывается, что всё, остающееся незавершённым, можно разрешить, и возможность в конечном итоге обрести целостность пробуждает подлинную радость.

Поскольку нам в принципе не дано знать наверняка, не будет ли наш следующий вдох последним, подготовка к непосредственному столкновению с неизвестностью становится столь же практичным действием, как подача документов для получения загранпаспорта — пусть мы ещё точно не знаем, куда именно поедem и когда отправимся в путь. Без этих первых шагов все последующие и завершающие шаги могут оказаться неудачными.

Итак, жизненный эксперимент длиною в год начинается. Для меня это канун наступающего Нового года. У меня осталось всего 364 дня, чтобы глядеть в удивительно глубокие глаза Ондреа, держать на руках наших детей и делать всё необходимое для подлинного становления самим собой, для завершения своего рождения.

ПОДГОТОВКА К СМЕРТИ

Если бы вам осталось жить всего год, что бы вы стали делать? Когда мы задаём себе этот вопрос, возникают мириады вариантов. В нашей голове проносится весь спектр фантазий: от оргий до монастырей, и снова мысли возвращаются к оргиям.

Уже при первом размышлении становится до боли ясно, что психологический импульс, вызванный нашей приближающейся кончиной, приходит вслед за бурным порывом ветра. Этот ветер беспощадно срывает и бросает наземь опавшие листья наших забытых мечтаний и недозвучавших мелодий. Он пронизывает нас до костей.

Этот вопрос напоминает нам о том, как много мы позабыли. Какая-то часть нас начинает испытывать панику при мысли о том, что нам не хватает времени, чтобы оставить после себя нечто значимое. Лишь в отдельные мгновения жизнь была такой, какой должна быть. Сколь многое могло бы пойти иначе, если бы нашему сердцу не преграждал дорогу страх. Когда мы начинаем видеть, в каких областях утратили связь с жизнью, всё больше возможностей начинают требовать нашего внимания и принятия. Сердце призывает нас стать более внимательными к настоящему, более сосредоточенными.

Когда смерть, этот мощный ветер, задувает праздничные свечи, зажжённые в честь дня рождения, остаётся лишь одно желание, и лишь это стремление, углубляющее наши мудрость и сострадание, сможет по-настоящему нам помочь. Будущее стремительно превращается в настоящее, а настоящее отвердевает, становясь прошлым, так можем ли мы ощущать всю полноту жизни день ото дня? Что-то внутри нас вздрагивает и замирает, от понимания нашей неготовности к этому переживанию. Мы боимся, что не сможем справиться с такой задачей,

и начинаем задумываться над тем, как бы «подготовиться» к смерти. Мы молимся, чтобы Бог ставил нам оценку, сравнивая наши успехи с успеваемостью других, однако смерть — не экзамен; это просто ещё одна возможность всем своим существом вступить в жизнь.

Размышляя над этой загадкой жизни и смерти, мы, возможно, удивимся тому, сколько возможностей выбора она в себе таит. То, что у нас остаётся всего год для жизни, вовсе не ограничивает нашу свободу: напротив, мы раскрываем нечто весьма неожиданное и приятное. Мы обнаруживаем, что у нас появляется гораздо больше пространства для жизни и гораздо больше возможностей ощутить её полноту.

Когда остаётся всего один год, количество имеющихся у нас возможностей возрастает в геометрической прогрессии. Возможно, стоит уехать в отпуск: взять с собой три Барби, одного Кена, бутылку текилы и отправиться в Акапулько? (На самом деле я едва ли знаю людей, которые пробовали осуществить эту затею). Может, стоит «погрузиться в работу» или уволиться? И что в действительности означают слова «погрузиться в работу»? Возможно, стоит жениться? Или развестись? А может, заняться макраме? Принять другую религию? Стать католиком, буддистом, иудеем, индуистом, суфием, забеременеть? Сменить пол? Сделать татуировку или избавиться от татуировки? (Ленни Брюс размышлял о том, что может произойти с его телом после смерти, поскольку у него на руке имелась татуировка, исключавшая похороны на ортодоксальном еврейском кладбище. Он предложил, чтобы основную часть тела похоронили на ортодоксальном кладбище, а руку поместили в «месте захоронения иноверцев»). Возможно, стоит прочесть все те книги, которые вы планировали прочитать, но никак не могли? Найти себе духовного учителя или оставить его? Сделать подтяжку лица, начать пользоваться косметикой или перестать ею пользоваться, задуматься о криоконсервации тела? Сохранить все свои деньги для наследников или потратить всё до последнего цента на продолжительный отдых? Или просто попробовать поступить своевольно — покончив с собой?

Альтернатива этим возможностям — завершить своё рождение перед смертью, стать поистине целостным, а не просто выглядеть «полноценным» — реализуется куда труднее. Как я часто замечаю, люди, настаивающие, что все тёмные стороны у них «под контролем», на деле увязли в них по уши.

Смертельный прогноз вызывает столько же реакций, сколько существует личностей и точек зрения, мировоззренческих же позиций применительно к смерти гораздо меньше.

Порой, чтобы добраться до дома, нужно отправиться в путешествие. Возможно, нам даже придётся оставить для этого своё уютное (впрочем, по определению съёмное и никогда не собственное) жилище. Такова жизнь, и смерть ничем от неё не отличается.

Поэтому в ходе годового эксперимента можно остаться на своей работе, со своим супругом (супругой) и детьми, не поступаясь всем этим ради новых нерешённых проблем, но, напротив, сосредоточившись на сердце, любящем безусловно. Это означает, что мы завершаем одну жизнь, чтобы начать другую, совершая прыжок в развитии.

Совет поразмышлять над возможностью завершить свою работу и попробовать прикоснуться к сердцам людей — не праздная выдумка. Возможно, для многих читателей этой книги следующий год — действительно последний. Возможно, у вас не будет ещё одного года. В обратном мы уверены только из-за нашего привычного отказа смотреть правде в глаза и желания принимать желаемое за действительное. Как показывает мой опыт, даже люди, страдающие от рака на поздних стадиях и СПИДа (а также их лечащие врачи), за год до собственной смерти не верят, что им осталось жить всего год. Даже люди из камеры смертников, с которыми я работал в 70-е годы в Сан-Квентине, которых известили о дате казни и которые знали о времени своей смерти больше, чем кто-либо ещё на этой планете, всё же демонстрировали не меньшее отрицание смерти, чем то, с которым можно столкнуться в башнях на Уолл-Стрит. Один мужчина, который три раза съел свой «последний ужин» в конвойном помещении, что находилось рядом с газовой камерой, перед тем, как ему принесли решение об отсрочке казни, рассказывал, что его поражало, как в уме непрерывно возникали идеи о том, что он будет делать и говорить в последующие дни.

Конечно, что-то в нас отрицает, что мы умрём, поскольку нечто в нас действительно бессмертно. Даже Фрейд, который был убеждён, что чувство бессмертия — всего лишь иллюзия подсознания, или бессознательного, которое, как он отмечал, не имеет понятия о собственной смерти, упустил из виду, что вероятная причина того, что нечто в нас ощущает себя бессмертным — действительно состоит в его бессмертии. Тем не менее, что бы ни отрицала та-часть-нас-которая-никогда-не-умирает, отрицаемое нужно основательно изучить, чтобы оно вело к уверенности, а не к стагнации.

Мало кто из известных мне людей по-настоящему прожили «последний год».

Большинство прожили лишь «последний» месяц-два, пару недель или дней, или всего несколько секунд. Посвятить целый год тому, чтобы осознанно изучить собственную жизнь в свете надвигающейся смерти — почти невиданный для человека опыт. Он даёт нам силы для исцеления того, что ещё не любимо и не способно к любви. Но разве нужно дожидаться смертельного диагноза, чтобы открыться навстречу этой потенциальной благодати и чуду мгновения жизни? Нельзя больше откладывать эту работу на потом, ведь, пожалуй, никто не знает, когда для него начнётся последний год жизни.