

ПРАКТИКИ

(из «Книги для Принцесс и Суфиев»)

Техники выполнения практик я описывать не буду, руководствуясь принципом «Не навреди». Духовные и, тем более, мистические практики начать выполнять самостоятельно и без ошибок сложно, если вообще возможно, а при неправильном их выполнении эффект будет непредсказуемым.

Есть ещё один момент, который невозможно решить самостоятельно: практики должны выполняться в комплексе и тогда они друг друга дополняют.

Муракаба

Некто не присутствует в том, что он делает, потому что у него нет навыка разделения своего внимания. Можно сказать и по-другому: он всегда отождествляется с тем, что делает, то есть погружается в выполняемую деятельность полностью и поэтому всегда отсутствует в «Здесь и Сейчас».

Например, сидит наш некто и работает за компьютером. Он ушёл в свой компьютер, ничего вокруг не видит и не слышит, то есть он полностью отождествился со своей работой. К нему пришёл начальник и что-то потребовал, при этом некто полностью ушёл в разговор с начальником.

Другой может одновременно работать за компьютером и разговаривать с начальником. Это означает, что он может отождествляться с несколькими видами выполняемой деятельности одновременно.

Максимум, что могут делать некто и другой, это разотождествляться с одним видом деятельности и сразу же отождествляться с другим. В умных книжках это называется «переключаться». Кто-то из писателей сказал, что отдых, это замена умственного труда физическим.

Просыпается некто утром, чистит зубы, идёт в душ, завтракает, читает газету, едет на работу, идёт домой, разговаривает с друзьями, идёт в магазин, ведёт машину, занимается сексом и вообще живёт «на автомате».

В некоторой литературе вместо слова «автомат» употребляется слово «спит», но суть от этого не меняется. Некто спит всегда и не собирается просыпаться. Если, к примеру ему сказать, что он спит, то он возмутится и ответит, что присутствует. То есть он спит так крепко, что даже не замечает.

Практика муракаба позволяет разделить своё внимание на две части, при этом одна часть внимания направляется на собственное присутствие, а другая часть направляется на выполняемую в данный момент деятельность.

Выполняя практику, моё собственное присутствие в «Здесь и Сейчас» я ощущал Сердцем, а всё остальное, что меня окружает, я ощущал макушкой головы, ближе к затылку.

В настоящее время, в повседневной деятельности моё собственное присутствие в «Здесь и Сейчас» я ощущаю Сердцем, а всё остальное, что меня окружает, я ощущаю всем телом.

Части тела

Некто может просидеть весь день в неудобной позе и не заметить. Практика даёт возможность намного глубже почувствовать ощущения в теле. Можно, к примеру, почувствовать, как кровь циркулирует по венам.

Латаиф

Некто думает, что он венец творения, что у него есть выбор, что он сам куёт своё собственное счастье и принимает важные решения, в том числе в масштабах страны или планеты. На самом деле он – марионетка в руках Бога. Его дёргают за ниточки, и он пляшет именно так, как нужно плясать в данный момент. Например, если завтра понадобится революция или война, то некто побежит защищать кого-нибудь или отстаивать чьи-то интересы, и при этом он будет абсолютно уверен, что сам так решил. За ниточки его дёргают через центры, которых всего семь. Некто о наличии центров не подозревает, но центры от этого никуда не делись.

Жизненная энергия к нам приходит также через эти центры.

Практика латаиф позволяет реально ощутить все семь центров. При этом сами центры начинают работать интенсивнее и дают намного больше энергии, которая гораздо выше по качеству.

Выполняя практику первые два года, я либо просто ощущал центры, либо чувствовал, как они разогреваются.

Сейчас при выполнении практики латаиф, моё внимание как бы проваливается в центр, с которым я работаю.

Выражение

Некто забит своими энергиями, эмоциями, подавленными страхами и желаниями. У него нет ни одного миллиметра свободного внутреннего пространства.

Как-то я читал, что в японских компаниях на выходе стоят манекены начальников. Каждый может подойти к манекену и треснуть его рукой или пнуть. Это можно назвать частичной практикой выражения, потому что через некоторое время энергии вернуться и снова заполнят собой всё пространство.

Некто может пойти в ночной клуб, хорошо там выпить и танцевать до утра. Это также будет частичной практикой выражения, потому что если он не работает над собой, то его внутреннее пространство через несколько дней снова будет забито теми же энергиями.

Существуют религии, где люди поют песни и выполняют под музыку танцевальные движения. Это также можно назвать частичной практикой выражения. Частичная она потому, что в ней нет ключевых моментов.

Перед началом выполнения практики необходимо войти в изменённое состояние, которое достигается специальной техникой дыхания.

Как я понял из древних суфийских поэм, раньше изменённое состояние достигалось ночными бдениями.

Основная часть практики, непосредственно выражение, выполняется в изменённом состоянии. Бывает такая музыка, которая как бы за душу берёт. Я подбираю такие мелодии и делаю эту часть практики под музыку. Если я нахожусь в отпуске, то включаю музыку громко на музыкальном центре, а если я нахожусь на рабочей вахте, то слушаю музыку в наушниках.

Маленькие наушники, которые вставляются в уши, здесь не подойдут. Наушники должны быть большие, чтобы могли воздействовать на эфирное тело, класса Hi-Fi, чтобы качество звучания было отменным, и беспроводные, чтобы не мешали двигаться.

Выполняя практику, я видел, как из меня вылетают эмоции, в том числе страх, слёзы, печаль, воспоминания, мечты, восторг и тому подобные штуки.

Всё, что вылетело, больше никогда не возвращалось, но у меня было так много этих штук, что я думал, приемлемого результата не будет никогда.

Для начала я выполнял практики каждый день в течение месяца, потом перешёл на один раз в неделю и сейчас продолжаю в таком же режиме.

Только через три года практик мой эмоциональный фон стал более-менее ровный.

Зикр

Зикр пришёл к нам от мусульман, считается, что у Аллаха 99 имён.

У некто, к примеру, есть понятие «справедливый». Это понятие влияет на всю его жизнь. Всё, что происходит с ним в жизни и соответствует его идеям, он считает справедливым, а всё остальное, что его идеям противоречит, – совсем несправедливым. После выполнения практики зикр с именем Бога «Справедливый», некто может увидеть объективные смыслы этого понятия.

Я начал выполнять практику зикр после четырёх месяцев выполнения практик муракаба, «части тела», латаиф и «выражение». Первые два имени были «Мудрый» и «Истинный», я выполнял их по 10 минут каждое.

Далее, около года, я выполнял зикр ежедневно по 10–15 минут с одним именем в течение полутора месяцев и потом менял его на другое.

Последние два года я читаю зикр каждое утро с двумя именами по 15 минут каждое и через полтора месяца меняю оба имени на другие.

Ощущения до недавнего времени были, как состояние, близкое к оргазму, плюс понимание некоторых объективных значений имён.

Полгода Богиня ко мне приходила, а потом куда-то пропала. Подходит сзади, берёт меня за плечи и очень нежно обнимает. Физическое состояние было как перед оргазмом, но шло от Сердца и держалось полчаса.

Сейчас при выполнении зикр моё внимание проваливается в Сердце.

Имя можно читать громко, шёпотом или про себя. Меня два первых способа отвлекали, и поэтому я перешёл на так называемый «тихий зикр», то есть имя читается про себя в Сердце.

Больше полутора месяцев с двумя именами я не работаю, потому что тогда теряется эффективность выполнения практики, хотя подозреваю, что время субъективно и может отличаться в зависимости от типов (Инь и Янь).

Были, продолжаются и никогда не закончатся споры о том, на каком языке читать имя, на родном или на арабском. Если вы хотите продвигаться по Пути, то читать надо на родном языке, иначе не поймёте смысл значений.

Зикр может помочь не только духовному и мистическому развитию, но также и в повседневной жизни. В последний отпуск я был в Москве, и мне нужно было через час садиться за руль и ехать. Моё физическое состояние было с похмелья, совершенно неприемлемое, и алкотестер показывал 0,350. Я добрался до стула и выполнил зикр «Оживляющий» в течение 15 минут. Физическое состояние стало приемлемым и алкотестер показал 0,000.

Работа со страхом

Есть страхи, которые нам особо жить не мешают, типа «мы все умрём», или «вдруг прилетит метеорит».

А есть другие страхи, которые жить мешают, типа «скоро сокращение, меня выгонят с работы, и тогда мне придётся жить на помойке».

Эта практика – для работы со страхами, которые нам сейчас мешают жить.

Я увидел ментальный уровень, познакомился с мистическим знаком «АУМ» и убрал страхи, которые на тот момент мешали мне жить.

Считается, что всё, что происходит в нашей жизни, вначале появляется на ментальном уровне, а потом уже проявляется на нашем, физическом.

Работа с желаниями

Есть желания, которые нам особо жить не мешают, типа «хочу, чтобы был мир во всём мире». А есть другие желания, которые нам жить мешают, например, потрахаться с соседкой, пока у неё муж в командировке. Она вроде и сама не против, но потом, возможно, будут большие проблемы.

Эта практика для работы с желаниями, которые нам сейчас мешают жить.

Практика похожа на предыдущую, с той лишь разницей, что для работы с желаниями используется другой мистический знак.

Я увидел ментальный уровень, познакомился с мистическим знаком «Метёлка» и убрал желания, которые на тот момент мешали мне жить.

Центрирование

Некто уверен, что у него сильный характер и так называемый стержень. Жена им гордится, а соседи и коллеги боятся, потому что он крутой.

А вот у другого характер слабоват и стержня нет. Жена ему всё время изменяет, а соседи и коллеги его жалеют или, наоборот, злорадствуют.

На самом деле, характеристики про некто и про другого не имеют под собой никаких оснований, всё так только кажется. Никто из них объективно никакого стержня иметь не может. Любое яркое событие в жизни вызовет определённые эмоции, а эмоции произведут реакции, которые снесут обоих.

Для того, чтобы не сносило, необходимо найти центр и ощутить его.

Я нашёл в середине туловища точку, которая как бы служит центром, через которую проходят все оси. Эта точка является центром физического тела и отчётливо ощущается.

Во второй части практики нужно было ощутить своё энергетическое поле. Я ощутил его совершенно отчётливо, как будто я нахожусь в скорлупе. Одна часть скорлупы, с левой стороны возле плеча, была сильно помятой, и мне понадобилось несколько дней, чтобы распрямить её энергией из центра.

Сейчас, если в моей жизни происходит что-то, что может меня снести, я ухожу в центральную точку и как бы держусь за неё, тогда меня не сносит.

Три вопроса

Есть три большие разницы между тем, как я преподношу себя людям, как при этом сам себя воспринимаю и каким на самом деле являюсь в тот определённый момент.

Например, я решил высказать начальнику своё недовольство по поводу его руководства, три большие разницы такие:

- я хочу показать людям и начальнику, что он для меня – червь навозный;
- выхода у меня нет, он всё время цепляется ко мне, и это никогда не кончится; если я ему сейчас скажу, что я думаю, то, возможно, он отцепится;
- боюсь, что начальник напишет кому-нибудь повыше, и меня уволят.

Во второй части этой практики задаём себе вопрос: «Я?!» и стараемся почувствовать, где и какие ощущения у нас внутри возникают. Через пару недель этой практики я получил очень конкретный ответ: «Отвяжись уже от меня со своим вопросом, я – дух, который в тебе живёт».

Страх физической боли

У некто заболели зубы, а он говорит себе: «Да ладно, пройдут сами», – и к зубному врачу не пошёл. Потом ему всё равно придётся идти, может быть, через несколько месяцев или даже лет, но проблема с зубами будет намного серьёзнее. В приведённом примере решение за некто принимает его страх физической боли, а он уверен, что сам так решил из-за целесообразности.

Я увидел, что страх физической боли живёт в первом центре, он отодвинулся и перестал принимать за меня решения.

Чувство стыда

Некто испытывает чувство стыда за что-то в прошлом и в настоящем, за обещания, которые не смог выполнить, за свое поведение, за отметки детей в школе, за своего друга, за нацию в целом и так далее.

Этот груз нести на себе очень тяжело. Чувство стыда может отравить любую жизнь, которая внешне выглядит успешной, побег в Гималаи не спасёт.

Я увидел, что чувство стыда живёт во втором центре, оно ушло, и вот уже три года как меня не беспокоит.

Отвращение

Некто не может ходить мимо помойки во дворе, потому что там воняет. Он старается не встречаться с соседом-алкашом, потому что тот может руку протянуть, чтобы поздороваться. Макароны он не ест, потому что когда-то в детском саду их давали на обед, и он обнаружил в своей тарелке червяка.

В приведённых примерах решения за некто принимает отвращение, а он уверен, что сам так решил, потому что у него утончённое воспитание.

Я увидел, что отвращение живёт в третьем центре, оно ушло не очень просто, но навсегда.

Ревность

Некто убьёт свою жену, если узнает, что она ему изменяет. Он следит за каждым её взглядом, когда они идут в магазин. Он догадывается, что до него у неё было много парней, и часто её пытается, когда напьётся: «Скажи мне правду!»

Секретаршу начальника он ревнует к водителю, потому что тот дарит ей шоколадки, но старается не показывать вид, а то коллеги будут смеяться.

Я увидел, что ревность живёт в четвертом центре, она уходила долго и сложно, но тем не менее ушла.

Зависть

Некто говорит про своего коллегу, что тот тупица, при каждом удобном случае, потому что завидует зарплате, которая у коллеги выше. Сосед у некто ворюга, потому что недавно купил хорошую машину. Лучшему другу некто завидует тайно, потому что тот женился на молодой и красивой девушке.

Я увидел, что зависть живёт в пятом центре, потому и говорят, что она душит, было её немного и ушла она просто.

Отупение

Некто сегодня работает интенсивно, потому что ему нужно сдать отчёт. Коллега мешает ему работать, рассказывает последние новости. Звонит мобильный телефон, просят ответить на вопросы. Начальник вбегает и требует срочно, до обеда написать доклад. Некто впадает в ступор, это и называется отупение.

Я увидел, что отупение живёт в шестом центре, можно научиться пропускать его через себя, и в ступор не впадать.

Пружина

Первая часть практики – это работа с четвёртым центром. Я увидел, что в Сердце много свободного пространства, помещается здоровенная пружина.

Вторая часть практики – это работа с шестым центром, так называемым «третьим глазом». Я увидел, что в нём пространство безгранично.

Випассана

Випассана пришла к нам из Индии.

Осознаем своё обычное дыхание. Практика помогает пройти внутрь, успокаивает и вводит в изменённое состояние, в котором можно эффективно выполнять другие практики.

На суфийском Пути практика используется как дополнительная.

Пранаяма

Пранаяма пришла к нам из Индии.

Сидим и дышим на определенный счёт. Увеличивает физический объём легких, останавливает бормотание ума и вводит в изменённое состояние, в котором можно эффективно выполнять другие практики.

Я увидел точки, которые постепенно разгораются, как угли в костре. Говорят, что это возгорание Праны.

На суфийском Пути практика используется как дополнительная.

Слушание

Выполняя практику, я был удивлён, сколько вокруг меня различных звуков, о которых в своём обычном состоянии я даже не догадываюсь.

Возможности нашего слуха намного выше, чем мы обычно используем в повседневной жизни. Возможно, раньше, когда мы жили в лесу и охотились, мы пользовались нашим слухом более продуктивно.

Камлание

Камлание пришло к нам от шаманов.

Выполняем определённые круговые движения и читаем мантру. Практика позволяет получить энергию очень высокого качества и вводит в изменённое состояние, в котором можно эффективно выполнять другие практики. В процессе практики можно получить ответ на какой-нибудь вопрос, который сильно интересует.

На суфийском Пути практика используется как дополнительная.

Как-то я читал притчу: Бог сказал ангелам, чтобы все они стали Адаму поклоняться. Ангелы спросили: с чего это ради, кто он вообще такой? Бог говорит: потому что Адам знает имена. Ангелы отвечают: пусть тогда покажет. Адам начинает всем имена давать, типа это – жираф, это – лев, а это – слон. Ангелы поняли, что у них такой способности нет и поклонились Адаму. Один ангел говорит Богу: «Не буду я ему поклоняться, потому что Ты сделал меня из огня, а его из глины, и поэтому я лучше». Бог дал ему имя Иблис и назначил генеральным директором в Ад.

После практики камлания сижу я в курилке, смотрю на людей, и до меня внезапно доходит, что все живут так, как Иблис.

Все сравнивают что-то, что невозможно сравнить, и считают, что они лучше.

Например, кто-то говорит, что он – москвич в третьем поколении, а все остальные – приезжие и поэтому вообще ничего не понимают. Врач уверен, что инженер не в состоянии что-то знать про жизнь, потому что он – технарь. Кто-то считает себя крутым, потому что в советские времена руководил большой стройкой, все остальные для него – людишки. Кто-то завоевал первое место в спорте и презирает курильщиков. Профессор по математике смотрит свысока на поэта. Дальнобойщик считает слесаря человеком третьего сорта.

Это свойство людей умело используют политики всех стран и времён.

Почти все люди живут в Аду, потому что думают так же, как Иблис.

Визуализация (часть с цепями)

Выполняя одну из частей практики, я увидел, что прикован толстыми цепями к серому полю в пространстве. Прикованы были мои руки, ноги, шея и туловище. Я не мог ни встать, ни передвигаться по этому пространству.

Сверху начал литься поток яркого белого света, цепи стали таять под действием этого света и наконец полностью растворились.

Наблюдение за умом

Я увидел, что мои мысли похожи на светящиеся проволочки в кабеле. Сам этот кабель около метра в диаметре и мысли в нём просто сами по себе спокойно текут. Если взять одну проволочку-мысль и обратить на неё внимание, то она начинает течь уже через меня. Никто меня не заставляет эти проволочки брать, можно их просто игнорировать.

Укрепление

Я увидел, как много энергии я трачу впустую. Беспокойство из-за всякой ерунды, обсуждение того, что меня совершенно не касается, сожаления о том, что прошло, мечты о том, чего никогда не будет, разнообразные страхи и тому подобное.

Я был сильно удивлён, что часть той энергии, которую я уже потратил, можно достаточно просто вернуть назад.

Принятие (часть Открытия Сердца)

Поговорка гласит, что если тебя всё равно уже насилуют, то попытайся расслабиться и получить удовольствие. Внутреннее принятие ситуации не означает, что мне нужно с чем-то смириться, потому что нет другого выхода. Смысл внутреннего принятия совершенно другой, и он очень глубокий. Меня как раз тогда уволили с работы, я старался изо всех сил это принять и не мог.

В нашей жизни иногда случаются вещи, которые мы не можем принять. Если мы станем стараться принять их изо всех сил, то у нас ничего не получится. У нас просто нет сил на принятие.

Часть практики представляла собой молитвы, и они сработали. Потом я удивлялся: почему же я не мог принять это вчера? Внезапно пришло понимание того, что вчера у меня не было сил, а сегодня Бог их мне дал.

Волевые центры (часть активации седьмого центра)

Я увидел, что пять центров из семи подключены к Богу не спереди, как я думал раньше, а сзади, кроме первого и седьмого. Центры со второго по шестой имеют выход, который также служит и входом со стороны спины, куда подключен шланг, а впереди у центра только гайка.

Возьмём для модели манекен, в груди ему длинным сверлом сделаем отверстие с выходом через спину. Воткнём ему в это отверстие трубку с резьбами с двух сторон, чтобы один конец трубки выходил из груди, а другой из спины. Закрутим с обеих сторон манекена гайки, чтобы трубка крепко держалась, и со стороны спины воткнём ему гибкий шланг. Палка, палка, огуречик, получился человечек!

Со стороны Бога, когда мы спим, к нам идёт жизненная сила, а от нас в сторону Бога идёт наша переработанная энергия в виде эмоций, которая используется для чего-то важного, о чём мы не знаем.

Когда человек выполняет мистические практики, то по этому шлангу, по направлению к Богу, идёт энергия высокого качества, чище, чем эмоции.

Обратно от Бога – идёт энергия высочайшего качества, чтобы человек имел возможность развиваться и давать Богу энергию ещё качественнее.

Когда человек умирает, то по этому шлангу уходит энергия его смерти, очень специфическая и очень нужная для чего-то важного, чего мы не знаем.

Идеи

Идеи – это круто! Они сидят очень глубоко и крутят человеком так, как им хочется. А человек думает, что это он сам решает, потому что он такой индивидуальный, уникальный, получил такое вот именно образование, воспитание и жизненный опыт. Ничего подобного нет и в помине.

Идеи формируются в детстве или юности и потом могут меняться, если только в жизни человека произойдёт что-то очень яркое. Одна главная идея торчит как палка в огороде, а вокруг неё торчит ещё несколько палочек поменьше. Если человек знает свою главную идею, то он сможет хоть как-то с ней работать или находить компромиссы. Если он её не знает, то, как говорится, тушите свет.

Идеи устроены так, что умеют прекрасно маскироваться, они бывают первичные, вторичные, третичные и так далее. Очень сложно понять, какая из идей руководит человеком сейчас, а какая руководила минуту назад.

Проблема с идеями – в том, что они живут в уме, и мы пытаемся их увидеть тоже умом, а это невозможно. Для того, чтобы увидеть свою идею, надо для начала выйти из своего ума.

Если некто начинает осуждать какую-то свою идею, потому что, по его мнению, она неправильная, то это говорит только о том, что теперь он будет в рабстве у другой своей идеи, которая, как он думает, правильная. И в том, и в другом случае он не свободен.

Возьмём, к примеру, идею «жена должна быть мне верна» и подумаем беспристрастно: должна она или не должна? Оставляю я эту идею без ответа!

Выполняя практику в первый раз, я увидел, что «все – пидарасы». Не в том смысле, что они гомосексуалисты, а в том, что «всё должно быть так, как я хочу», а оно совсем не так; «все должны быть порядочные», а они все непорядочные; «все должны говорить правду», а все вокруг только и занимаются тем, что врут; «все должны работать грамотно», а вокруг одни недоумки.

Да что же это такое, ничего в моей жизни не соответствует и даже не собирается соответствовать моим идеям!

Хорошо, что я к тому времени уже читал зикр с именем «Справедливый» и понял, что здесь со мной самим что-то не так. То есть, первая идея, что «все – пидарасы», в данном случае – первичная, а все остальные – вторичные по отношению к ней. Говорит, к примеру, человек правду, значит он – не пидарас, а начал вруть, то понятно – пидарас. Хорошо, что я с Русланом занимаюсь, иначе потратил бы годы и не узнал про мою главную идею. Мы разговаривали по скайпу, и я сказал, что сомневаюсь, что когда-нибудь смогу достичь Бога. Руслан спросил – почему? Я ответил: потому, что я – говно. Руслан сказал: вернуться к работе с идеями.

Я вернулся к практике, и оказалось, что та самая палка в огороде, моя фундаментальная идея была в том, что «я – говно», а не в том, что «все – пидарасы».

Вокруг этой идеи всё остальное было накручено. Когда я с главной идеей поработал, все остальные идейки испарились, как будто их и не было.

Тот, у кого есть идея, что он – говно, не пойдёт поступать в престижный ВУЗ, не станет смотреть в сторону красивой девушки, не будет претендовать на высокооплачиваемую работу и так далее.

А вот теперь прикинем, почему же до Пути вся моя жизнь была говно?

Божественное Присутствие

Божественное Присутствие везде и всюду, оно нас окружает, но мы его не чувствуем. Мы вообще о нём не знаем, хотя и живём в нём!

Ошо рассказывал, как рыба, которая жила в океане, спрашивала всех: где находится океан и что это? Никто не мог дать ей вразумительный ответ.

В Божественном Присутствии я находился всё время, пока выполнял практику, а потом полетел в Москву и перестал его чувствовать.

Субличности

Некто со своей женой ведёт себя одним образом (1); с друзьями он ведёт себя совершенно по другому (2); с начальством совсем не так, как с женой (3); с подчинёнными совсем не так, как с начальством (4); с матерью мы видим совсем другого человека (5); с отцом он пьёт водку и ругает всех подряд (6); некто, играющий с детьми (7); некто со своей любовницей уже и на некто не похож(8); некто с официантом в ресторане, когда он там один (9); некто с тем же официантом в том же ресторане, когда он там с любовницей (10).

Когда меняется субличность, меняется и некто. Меняется абсолютно всё – движения, походка, тембр голоса, позы, манеры, мимика и так далее.

В этом замешаны идеи, страна проживания, город проживания, время проживания, детский сад, школа, институт, друзья детства, первая любовь, вторая любовь, последняя любовь, фильмы, книги, мать, отец, бабушка, дед, дядя, тетя, различные случаи и десятки, если не сотни подобных штуквин.

Думаете, когда некто придёт домой, зайдёт в свою спальню, ляжет на свою кровать в полном одиночестве и выключит свет, то он будет сам собой?

Он не будет сам собой, потому что такого понятия не существует.

Вот так наш некто жил, так он живёт, так он и умрёт.

Медитация смерти

Представляю, что умерла жена, она лежит в гробу, красивая, как всегда. Безликие могильщики заколотили гроб, опустили его в могилу и закопали.

Представляю, что умерла дочь, она маленькая и прекрасная, как чудо! Она могла бы жить долго и счастливо, выйти замуж, рожать детей, смеяться, танцевать и ходить в красивой одежде. Её закопали рядом с могилой жены.

Представляю, что умерла мать. Сколько, мама, мы с тобой пережили в этой жизни! Пришло время, и ничего тут не сделаешь, все мы там будем.

Представляю, что умер Руслан. Как я дальше без него пойду по Пути? Когда-то мы вместе ездили на могилу к отцу Поликарпу и я задавал ему этот вопрос. Куда мне идти, если вы умрёте? Он ответил, что идти надо внутрь, куда же ещё?! Имена Бога для практики зикр буду выбирать по Википедии.

Представляю, что я умираю. Рак появился из-за курения. Если я не смог предотвратить рак, то что я могу сделать теперь? Теперь я могу только умереть. Завтра всё будет жить, точно так же, как и сегодня, но уже без меня.

Лао Цзы был прав: Земля и Небо не обладают человеколюбием.

Я умер и меня больше нет.

