

18+

Алексей Козлович



УРОВЕНЬ ЧЕЛОВЕК СОТВОРЕНИЕ

Быть тем, кто ты есть, проживая
опыт своей души

Алексей Козлович

Уровень: Человек. Сотворение

<https://litres.ru/73872871>

ISBN 9785006984844

Аннотация

Эта книга — карта мира и карта вас самих. Автор не гуру, а обычный человек, который проверил всё на себе и сложил знания в цельную картину. Внутри: устройство Вселенной и человека, карма, чакры, энергия — простым языком, на живых примерах. И главное: как услышать свою душу и начать жить свою жизнь. Никаких догм — только то, что можно проверить на себе. Карта в ваших руках. Путешествие начинается.

Содержание

Вступление	7
Часть 1. Как устроен этот мир	11
Глава 1	11
Нейроны и галактики	12
Атом и Солнечная система	12
Одна клетка — одна вселенная	13
Феномен ламы Итигэлова	14
Большой взрыв и зарождение жизни	15
Возраст Вселенной	16
Вопросы, которые я оставляю вам	17
Глава 2	18
Стол, которого нет	18
Майя: энергия иллюзии	20
Невежество и незнание	21
Как это меняет жизнь	22
Практика: увидеть пустоту	24
Вопросы для размышления	25
Глава 3	27
Двойственность в природе и науке	28
Инь и Ян: две силы, которые держат мир	29
Как двойственность влияет на нашу жизнь	30
Почему мы часто выбираем не ту сторону	31
Баланс: золотая середина	32

Как использовать знание о двойственности	33
Практика: найти свой баланс	35
Вопросы для размышления	36
Глава 4	37
Что такое игра	38
Жизнь как компьютерная игра	38
Игроки и персонажи	42
Как найти свою игру	43
Игра и серьёзность	44
Практика: сыграть в игру	45
Вопросы для размышления	46
Глава 5	47
Как формируется обусловленность	47
Три гуны: как материя окрашивает сознание	49
Как определить, какая гуна преобладает	50
Как гуны формируют нашу жизнь	51
Как изменить свою обусловленность	52
Практика: работа с гунами	54
Вопросы для размышления	54
Глава 6	56
Пятый элемент	56
Порядок возникновения элементов	57
Круговорот элементов в природе	58
Пять элементов в теле человека	59
Как элементы взаимодействуют в нас	62

Практика: определить свой элемент	63
Вопросы для размышления	64
Глава 7	65
Творец, который спит	65
Души, которые захотели играть	66
Зачем нужно забывание	67
Почему мир не идеален	68
Цель души	69
Свобода души	70
Как понимать эту историю	71
Практика: почувствовать себя частью	72
Вопросы для размышления	72
Глава 8	74
Два начала: Дух и Материя	75
Махат: Вселенский Разум	76
Ложное Эго: Ахамкара	76
Взаимодействие с гунами	77
Собираем всё вместе	79
Практика: осознать свои инструменты	81
Вопросы для размышления	81
Глава 9	83
Ум и разум: в чём разница	83
Как работают органы чувств	85
Почему разум — это человеческое	88
Конец ознакомительного фрагмента.	89

Уровень: Человек. Сотворение

**Алексей Владимирович
Козлович**

© Алексей Владимирович Козлович, 2026

ISBN 978-5-0069-8484-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление

Дорогой читатель, я очень рад, что ты держишь в руках эту книгу.

Это результат моих долгих поисков в области самопознания. Признаюсь сразу: я не учёный, не доктор наук и даже не аспирант — по крайней мере, не в том смысле, который обычно вкладывают в эти слова. Я просто человек, которого с детства интересовало: кто я, зачем я здесь и в чём смысл всего этого?

Всё началось с моей бабушки Веры. Настоящей христианки, которая каждое утро к шести ходила в церковь, держала пост и каждое утро начинала с молитвы. Она прожила 98 лет, и даже когда здоровье уже не позволяло ходить в храм, она всё равно молилась и держала посты.

Именно она рассказала мне про Бога.

Когда я был маленьким, мои родители работали, и я часто оставался с бабушкой. И вот вместо привычных сказок бабуля читала мне Евангелие для детей, рассказывала различные притчи и чудесные истории. Поэтому я уже с раннего детства знал все чудесные деяния Христа — как вода становилась вином, как он ходил по воде, как накормил множество людей, как воскресил Лазаря и, конечно, как воскрес после смерти.

Это было удивительно и интересно. И этот интерес я про-

нёс через года.

Когда я подрост, я продолжил свои исследования. Но одной христианской религии мне уже не хватало. Я, как неверующий Фома, стал сомневаться. Думал, что это, возможно, всего лишь бабушкины сказки. Всё казалось мне несерьёзным, ненастоящим, чересчур наивным. Тема Творца была интересна, но вот истинности одной только веры во Христа я, признаюсь, усомнился тогда.

Я решил расширить своё видение.

Вспомнилось, что до христианства на Руси тоже существовала вера, и я решил изучить этот вопрос. Род, Богородица, Перун, Велес, матушка Жива, Леля, Ярило — всё это было очень интересно познать. Но источников почти не осталось. Те, что есть, вызывали сомнения — они как будто не проверены временем.

Но ведь Белые боги севера оставили свои знания в Индии. И называются они Веды. Вот там я и решил искать дальше.

Так я погрузился в изучение ведической традиции. В мою жизнь пришла йога, и не простая, а Кундалини-йога. А она хоть и из Индии, но из сикхской традиции — а это ещё одна грань познания. Раз занялся этой практикой, стало интересно: а что это за сикхизм? Оказалось, что сикхи — это не индусы и не мусульмане, а как бы народ, зажатый между двумя гранями. И тут возник сикхизм и десять сикхских гуру. Кстати в главе где я рассказываю о строении 10 тел человека это схема именно из традиции Кундалини йоги.

Так, изучив многое, я пришёл к тому, что все религии и духовные традиции объединены одной и той же сутью. Я стал брать одинаковые во всех традициях вещи и находить, вычленять общее. И так искать суть.

Так родилось моё видение: за всеми традициями стоит одна истина, просто каждая культура — это своеобразная маска, которая в той или иной местности земли отпечаталась. В засушливой пустыне нужно было так рассказать людям о Боге, в лесах — по-другому. Так и образовались разные традиции, а потом из них религии. Но мы помним: всегда должен быть выбор. Поэтому каждая религия ровно наполовину открывает истину, а наполовину — скрывает её за образами, адаптированными для своего времени и народа. К этому я пришёл в своих исследованиях.

В процессе я изучал Ведическую астрологию Джйотиш и понял, что она показывает, какой человек пришёл, для чего пришёл и на что он запрограммирован. Астрология хороша, но тоже в меру. Она верна только наполовину, а на другую половину может уводить в сторону. Всё в этом мире устроено так, что у любой монеты есть две стороны.

И так сделав своеобразный круг я все же вернулся к тому, что бабушкины рассказы были правильными и что менять свою традицию вовсе не обязательно, в каждой уже всего достаточно. И хоть в этой книге много именно из ведического мироустройства это вовсе не отменяет моих выводов.

Всё, что мне удалось исследовать за долгое и въедливое

погружения в тему, я рассказываю в этой книге. Это не истина в последней инстанции. Это моя карта. Карта, которую я собирал по кусочкам из разных источников — из Вед и Библии, из славянских преданий и современных учений, из личного опыта и практик.

Я пишу эту книгу, потому что моя душа требует самовыражения. И потому что я верю: отдавая от изобилия, я получаю ещё больше. Поток должен течь, а не застаиваться.

Я не призываю вас верить мне на слово. Я приглашаю вас посмотреть. Сверить свои карты с моей. Взять то, что откликнется, и оставить то, что не ваше.

И помните: дорогу осилит идущий.

Часть 1. Как устроен этот мир

Глава 1

Ты — Вселенная, а Вселенная — это ты

Возможно, вы слышали такие выражения:

— «Что наверху, то и внизу».

— «Человек создан по образу и подобию Бога».

— «Микро подобно макро».

Эти фразы пришли к нам из разных культур и времён. В Египте их говорил Гермес Трисмегист. В Индии — мудрецы Вед. В Европе — алхимики и философы. Но суть у них одна: человек — это Вселенная в миниатюре. И процессы, которые происходят в нашем теле, удивительным образом похожи на процессы, которые происходят в огромном космосе.

В этой главе мы просто посмотрим на эти сходства. Не для того, чтобы доказать какую-то теорию, а чтобы расширить свой взгляд. Потому что, когда вы начинаете видеть, как всё взаимосвязано, мир становится объёмнее. А когда мир становится объёмнее, появляется место для чуда.

Нейроны и галактики

В интернете можно найти две фотографии. На одной — снимок нейронных связей в мозге человека, сделанный под мощным микроскопом. На другой — компьютерная модель скопления галактик, соединённых нитями тёмной материи.

На первый взгляд, это совершенно разные вещи. Но если положить эти картинки рядом, вы можете не понять, где что. Нейроны, их переплетения, их структура — до мельчайших деталей напоминают то, как соединены галактики во Вселенной.

Учёные даже проводили эксперименты: показывали такие снимки неподготовленным людям и просили определить, где мозг, а где космос. Люди ошибались. Часто.

Что это значит? Может быть, законы, по которым строится микро- и макромир, — одни и те же? Может быть, то, что работает в нашем теле, работает и во всей Вселенной? И наоборот?

Атом и Солнечная система

Вспомните школьный курс физики. Атом: в центре — ядро, вокруг него вращаются электроны. Ядро и электроны разделены огромным, по сравнению с их размерами, расстоянием. Между ними — пустота.

Теперь вспомните Солнечную систему. В центре — Солнце, вокруг него вращаются планеты. Солнце и планеты разделены огромными расстояниями. Между ними — пустота.

Исследователи обнаружили, что скорости вращения электронов и планет связаны определёнными пропорциями. Расстояния от ядра до электронов и от Солнца до планет тоже соотносятся примерно в одном масштабе.

Конечно, это не означает, что атом — это точная копия Солнечной системы. Масштабы несопоставимы. Но сам принцип — одинаков. Везде есть центр, есть орбиты, есть движение. Везде пустота кажется плотностью, потому что скорость вращения создаёт иллюзию твёрдости.

Одна клетка — одна вселенная

А теперь представьте обратное. Внутри нашего тела живут миллиарды клеток. Каждая клетка — это маленький мир. У неё есть свои законы, свои процессы, своя жизнь. Клетки рождаются, живут, умирают. Они обмениваются информацией, защищаются, приспосабливаются.

Мы не управляем каждой клеткой напрямую. Мы не говорим сердцу: «бейся», а печени: «перерабатывай». Всё происходит само. Но наше состояние — наши мысли, эмоции, питание — влияет на них. Когда мы спокойны и радостны, клеткам легче. Когда мы в стрессе и гневе, они страдают.

Теперь представьте масштаб выше. Может быть, наша

Вселенная — это одна из клеток в организме существа, размеры которого мы не можем даже вообразить? И этот «космический человек» тоже не управляет каждой галактикой напрямую. Но его состояние — его мысли, его эмоции, его «настроение» — влияет на всё, что внутри. На нас.

А может быть, и мы — такие же «космические люди» для тех, кто живёт внутри нас? Для клеток, для бактерий, для микромиров, о существовании которых мы даже не подозреваем?

Феномен ламы Итигэлова

Если человек — это Вселенная, можем ли мы управлять своим телом так же, как Вселенная управляет галактиками? Обычно мы думаем, что нет. Клетки живут своей жизнью. Мы не можем приказать им не стареть.

Но есть примеры, которые заставляют усомниться.

В начале XX века в Бурятии жил буддийский монах — лама Итигэлов. Перед смертью он попросил учеников навещать его через много лет. Он сел в позу лотоса, погрузился в медитацию и... умер.

Прошли десятилетия. Когда ученики открыли его саркофаг, они обнаружили, что тело не разложилось. Кожа была мягкой, суставы — подвижными. Учёные, которые позже исследовали этот феномен, зафиксировали: тело сохраняет признаки жизни. Оно имеет температуру живого человека.

Оно не гниёт. Никто не может объяснить, как это возможно.

Или вспомним йогов, которые могут замедлять сердцебиение до нескольких ударов в минуту, впадать в состояния, где метаболизм почти останавливается, а потом возвращаться к обычной жизни.

Что это значит? Это значит, что границы наших возможностей гораздо шире, чем мы привыкли думать. Наше тело — не просто биомашина, работающая по заданной программе. Это инструмент, которым можно научиться управлять гораздо тоньше. Силой внимания. Силой мысли. Силой духа.

Большой взрыв и зарождение жизни

Теория большого взрыва знакома многим. Сначала не было ничего. Потом произошёл взрыв — и из ничего появилась Вселенная. Вещество начало расширяться с невероятной скоростью. И, как утверждают учёные, расширяется до сих пор.

Теперь посмотрите на рождение человека. Встречаются мужское и женское начало — сперматозоид и яйцеклетка. Происходит слияние — и случается свой «большой взрыв». Клетки начинают делиться с бешеной скоростью. Из крохотного семени за девять месяцев вырастает огромное, по сравнению с первоначальной клеткой, тело. А после рождения рост продолжается.

Что это, если не тот же процесс? Только в одном случае

мы называем его «взрывом Вселенной», а в другом — «рождением человека».

Заметьте, когда происходит взрыв в нашем обычном мире, он разрушает. А здесь взрыв — созидает. Может быть, мы неправильно понимаем, что такое взрыв? Может быть, за словом «взрыв» скрывается не разрушение, а мгновенное рождение нового?

Возраст Вселенной

Учёные подсчитали, что если представить историю Вселенной в масштабах человеческой жизни, то сейчас ей примерно 51 год. Зрелый возраст. Не старый, не молодой.

А теперь представьте: звёзды рождаются и умирают, галактики сталкиваются и разлетаются. Что это, если не обмен веществ в теле «космического человека»? Что, если это его клетки обновляются, его кровь течёт, его органы работают?

И если наше «я» управляет нашим телом, то разумно предположить, что у Вселенной тоже есть управляющее начало. Творец. Бог. Источник. Называйте как хотите.

А если внутри нас кипит жизнь, которую мы не всегда осознаём, то и мы, возможно, — часть чьей-то большей жизни, о которой тоже не догадываемся.

Вопросы, которые я оставляю вам

Эта глава не для того, чтобы дать ответы. Она для того, чтобы расширить пространство вопросов.

Попробуйте просто поразмышлять. Не нужно верить или не верить. Просто позвольте себе представить.

Вопросы для размышления:

— Если микро подобно макро, что это меняет в вашем восприятии себя? Вы — маленький человек в большой Вселенной? Или вы — Вселенная, внутри которой есть свои миры?

— Вспомните момент, когда вы чувствовали себя «частью чего-то большего». Что это было за чувство? Как оно изменило ваше состояние?

— Если наше тело — это инструмент, которым можно управлять тоньше, какие возможности это открывает? Что бы вы хотели научиться делать со своим телом?

— Посмотрите сегодня на небо. На звёзды. И скажите себе: возможно, я — часть этого. И это — часть меня. Просто почувствуйте.

В следующей главе мы поговорим о том, почему всё, что мы видим, — на самом деле пустота. И как эта пустота создаёт иллюзию плотности. Это переворачивает представление о реальности. Но не бойтесь. Это только начало игры.

Глава 2

Стол, которого нет: почему всё вокруг — пустота

Вы когда-нибудь задумывались, из чего на самом деле состоит мир вокруг вас? Вот стол, за которым вы сидите. Кажется, он твёрдый, плотный, надёжный. Можно опереться на него локтями, поставить на него чашку с чаем. Но что, если посмотреть на этот стол не обычным взглядом, а представить, что мы смотрим на него в самый мощный микроскоп?

То, что мы увидим, перевернёт представление о реальности.

В этой главе мы поговорим о том, почему древние мудрецы называли наш мир иллюзией, почему современные физики подтверждают их слова и, главное, как это знание может изменить вашу жизнь — сделать её легче, свободнее и интереснее.

Стол, которого нет

Давайте проведём мысленный эксперимент. Возьмём обычный деревянный стол и начнём его увеличивать.

Сначала мы увидим молекулы. Они связаны друг с другом, образуя прочную структуру. Стол всё ещё кажется плот-

НЫМ.

Увеличим ещё. Теперь мы видим атомы. Крошечные ядра и электроны, которые вращаются вокруг них с чудовищной скоростью. И тут нас ждёт первое открытие: между ядром и электронами — пустота. Огромная пустота. Если представить, что ядро атома размером с футбольный мяч, то ближайший электрон будет вращаться от него на расстоянии нескольких километров. И всё это пространство — пустота.

Атом, из которого состоит стол, на 99,9999% состоит из пустоты.

Увеличим ещё. Заглянем внутрь ядра. Оно тоже лишь на 10% состоит из «твёрдого» вещества. Всё остальное — снова пустота. А само «твёрдое» вещество, возможно, имеет ещё более мелкую структуру, которую наши приборы пока не могут разглядеть.

Исходя из этого, учёные делают вывод: всё, что нас окружает, на 99,9999% состоит из пустоты.

Почему же стол кажется нам твёрдым? Почему мы не проваливаемся сквозь него, как сквозь воздух?

Представьте два вентилятора, вращающихся навстречу друг другу. Лопасты движутся так быстро, что если вы попытаетесь просунуть между ними палец, он не пройдёт — лопасти ударят по нему. Но между лопастями есть пустота. Просто скорость вращения не даёт этой пустоте проявиться.

То же самое с атомами. Электроны вращаются вокруг ядра с чудовищной скоростью, создавая иллюзию плотности.

На самом деле плотности как таковой нет. Есть только энергия, движение и пустота.

Что об этом говорили мудрецы

Удивительно, но древние мудрецы знали об этом задолго до того, как появились микроскопы и ускорители частиц.

В ведическом писании «Сутра сердца» сказано: «Форма есть пустота, а пустота есть форма».

Будда учил своих учеников: «Как на пустоту взирай на этот мир».

Альберт Эйнштейн, один из величайших учёных XX века, говорил: «Всё состоит из пустоты, а форма есть сгущённая пустота».

Тысячи лет разделяют эти высказывания. Но они говорят об одном и том же. Мир, который мы видим, — не то, чем кажется. За плотностью скрывается пустота. За формой — энергия. За материей — нечто гораздо более тонкое.

Майя: энергия иллюзии

В индийской философии эту энергию, которая скрывает от нас истинную природу вещей, называют Майя. В переводе с санскрита — «иллюзия», «видимость», «то, чего нет, но кажется, что есть».

Майя — это не обман в обычном смысле. Это скорее игра. Игра, в которой пустота принимает форму, энергия прини-

мает вид материи, а мы, игроки, погружаемся в этот мир так глубоко, что забываем, что это игра.

Представьте себе компьютерную игру. Вы сидите перед монитором, видите замки, драконов, зелёные луга. Но если заглянуть внутрь компьютера — там нет ни замков, ни драконов. Есть процессор, видеокарта, куча микросхем и электричество. Всё остальное — иллюзия, созданная программой. Но эта иллюзия настолько качественная, что вы полностью погружаетесь в неё, переживаете за персонажа, радуетесь его победам, огорчаетесь поражениям.

Майя — это то же самое. Это «программа», которая создаёт наш мир. Она делает пустоту плотной, движение — неподвижным, мгновение — вечностью.

Невежество и незнание

Однако мудрецы предостерегают от одной крайности. Индийский философ Нагарджуна говорил:

«Следование убеждению о том, что „ничего нет“, это такая же крайность, как и пребывание в иллюзии того, что вещи существуют такими, какими мы привыкли их видеть».

То есть не нужно думать, что мир вокруг — это полная пустота, в которой ничего не происходит. Это не так. Иллюзия существует, но она существует как игра. В этой игре есть свои правила, свои последствия, свой опыт, который мы получаем. Просто нужно понимать, что это — игра.

Причину, по которой мы принимаем игру за реальность, называют Авидья — невежество. Но невежество — это не просто отсутствие знаний. Это нежелание узнавать. Это привычка считать свою картинку мира единственно верной и не смотреть дальше.

Представьте человека, который родился и вырос в подвале без окон. Он никогда не видел солнца, неба, звёзд. Если вы придёте к нему и скажете: «Наверху есть огромный светящийся шар, который даёт тепло и свет», — он не поверит вам. Не потому, что он глупый. А потому, что его опыт не содержит такого знания. Его мир — это подвал. И он уверен, что подвал — и есть весь мир.

Мы все в чём-то похожи на этого человека. Мы живём в мире форм, и нам кажется, что формы — это и есть реальность. Но если мы готовы расширить свой взгляд, если мы готовы хотя бы предположить, что за формой скрывается пустота, а за пустотой — нечто большее, — мы начинаем выходить из подвала.

Как это меняет жизнь

Знание о том, что всё состоит из пустоты, — не просто интересная теория. Оно может изменить вашу жизнь. Вот несколько примеров.

Отношение к проблемам. Если всё, что происходит, — игра, может быть, не стоит так серьёзно относиться к тому, что

кто-то сказал обидное слово или что-то пошло не по плану? Это не значит, что нужно ко всему относиться безразлично. Но можно научиться не отождествлять себя полностью с происходящим. Можно смотреть на ситуацию со стороны, как на эпизод игры, который нужно пройти.

Отношение к вещам. Если стол, на котором я пишу, на 99,9% состоит из пустоты, может быть, не стоит так цепляться за вещи? Они — просто форма. Временная. Созданная для игры. Ими можно пользоваться, но не нужно делать из них смысл жизни.

Отношение к телу. Моё тело — такая же форма. Оно тоже на 99,9% состоит из пустоты. Оно родится, вырастет, состарится, умрёт. Это часть игры. Я — не тело. Я — тот, кто пользуется телом в этой игре. Это знание снимает страх старения и смерти.

Отношение к страхам. Если мир — иллюзия, то и мои страхи — тоже иллюзия. Они реальны в рамках игры, но не реальны в абсолютном смысле. Я могу смотреть на свой страх со стороны, понимать, что это часть игры, и не позволять ему управлять мной.

Духовность как выход из иллюзии

Что же делать? Как выйти из подвала? Как увидеть, что за формой — пустота, а за пустотой — свет?

Ответ — духовность. Но не та, которую часто понимают как посещение храмов и соблюдение ритуалов. Настоящая

духовность — это разжигание души интересом. Это когда вы делаете то, что вас зажигает. Когда вы идёте туда, куда зовёт интерес. Когда вы разрешаете себе радоваться.

Почему это работает? Потому что радость — это чувство души. Когда вы радуетесь, вы находитесь в контакте со своей душой. А душа — это частица Творца. Частица света. Когда вы в контакте с душой, иллюзия становится тоньше. Вы начинаете видеть сквозь неё.

Аскеты, которые уходят в леса и ограничивают себя, делают то же самое, но другим способом. Они накапливают энергию (тапас) и через эту энергию прорывают иллюзию. Но это не единственный путь. Вы можете накапливать энергию через радость. Через интерес. Через любимое дело.

Главное — не застревать. Не принимать игру за реальность. Помнить, что всё вокруг — декорации. И ваша задача — не выйти из игры раньше времени, а играть в неё осознанно. С азартом, но с пониманием, что это игра.

Практика: увидеть пустоту

Вот простое упражнение, которое можно сделать прямо сейчас.

Посмотрите на любой предмет в комнате. На стол, на чашку, на руку. Скажите себе: «Это на 99,9% состоит из пустоты. То, что я вижу, — иллюзия плотности. За формой — энергия. За энергией — сознание».

Не нужно в это верить. Просто позвольте себе представить. Почувствуйте, как меняется ваше восприятие. Становится ли мир легче? Свободнее? Интереснее?

Попробуйте смотреть на свои проблемы так же. Скажите себе: «Эта проблема — тоже форма. За ней — пустота. Я не обязан придавать ей такую плотность».

Это не волшебство. Это тренировка. Постепенно, шаг за шагом, вы начинаете видеть мир иначе. Тоньше. Свободнее.

Вопросы для размышления

— Если всё, что вас сейчас беспокоит, — это игра, как изменилось бы ваше отношение к проблеме?

— Что в вашей жизни кажется вам самым «плотным», самым незыблемым? Что будет, если вы представите, что это тоже — пустота?

— Вспомните момент, когда вы чувствовали лёгкость, радость, интерес. Было ли в этот момент ощущение, что «всё всерьёз»? Или наоборот — было чувство игры?

— Какая сфера вашей жизни больше всего нуждается в том, чтобы вы посмотрели на неё как на игру?

В следующей главе мы поговорим о двойственности. О том, почему мир состоит из противоположностей и как это знание помогает нам делать осознанный выбор. Потому что в игре есть правила. И понимание этих правил делает игру

интереснее.

Глава 3

Свет и тьма: почему мир состоит из двух концов

Вы когда-нибудь замечали, как устроен этот мир? Всё, что нас окружает, имеет свою противоположность. Свет и тьма, тепло и холод, радость и печаль, любовь и ненависть, успех и неудача, жизнь и смерть. Нет ничего, что существовало бы без своей пары. Даже слово «один» обретает смысл только потому, что есть слово «много».

Это не случайность. Это фундаментальный закон нашего мира. Закон, который древние мудрецы называли двойственностью, или дуальностью.

В этой главе мы разберёмся, почему мир устроен именно так, как этот закон влияет на нашу жизнь и, главное, как использовать знание о двойственности, чтобы делать осознанный выбор и находить баланс.

Мир, который состоит из «двух концов»

Представьте себе палку. У неё есть два конца. Один конец не может существовать без другого. Если вы отрубите один конец, второй тоже перестанет быть концом — он станет частью чего-то другого.

Всё в нашем мире подобно этой палке. У всего есть два

конца, две стороны, два полюса. Холод не существует без тепла. Если бы не было холода, мы бы не знали, что такое тепло. Темнота не существует без света. Если бы не было темноты, мы бы не различали свет.

Это касается не только физических явлений. Наши чувства, наши мысли, наши состояния — всё имеет свою противоположность. Уверенность невозможна без страха. Если бы вы никогда не боялись, вы бы не знали, что такое смелость. Удовольствие невозможно без боли. Если бы вы никогда не страдали, вы бы не могли оценить радость.

Древние мудрецы говорили: «Всё познаётся в сравнении». Мы понимаем, что такое высокое, только потому, что есть низкое. Мы знаем, что такое быстрое, только потому, что есть медленное. Мы ценим доброту, потому что встречались с жестокостью.

Этот принцип работает везде. В природе, в науке, в нашей повседневной жизни.

Двойственность в природе и науке

Посмотрите на природу. День сменяется ночью. Зима — летом. Прилив — отливом. Это не хаос, это ритм. Без этого ритма жизнь была бы невозможна. Если бы наступила вечная ночь, всё замерзло бы и умерло. Если бы наступил вечный день, всё сгорело бы от жары. Только чередование противоположностей создаёт условия для жизни.

В физике мы сталкиваемся с волнами и частицами. Одно и то же явление — свет — может проявляться и как волна, и как поток частиц. Это называется корпускулярно-волновым дуализмом. Природа света двойственна. И это не ошибка теории — это свойство реальности.

В химии есть кислоты и щёлочи. По отдельности они могут быть разрушительными. Вместе, в правильной пропорции, они нейтрализуют друг друга и создают баланс.

В математике есть положительные и отрицательные числа. Они существуют только в паре. Ноль — точка равновесия между ними.

В информатике — двоичный код. Ноль и единица. Включено и включено. Без этого простого дуального принципа не было бы ни компьютеров, ни интернета, ни той книги, которую вы сейчас читаете на экране.

Двойственность — это не случайность. Это язык, на котором написан наш мир.

Инь и Ян: две силы, которые держат мир

В древнекитайской философии этот принцип описывают через символ Инь и Ян. Чёрное и белое, женское и мужское, пассивное и активное, земля и небо.

Но самое важное в этом символе — не то, что они противоположны, а то, как они связаны. Внутри чёрного есть бе-

лая точка. Внутри белого — чёрная. Они не враги. Они дополняют друг друга. Они перетекают одно в другое. Они создают движение, жизнь, гармонию.

Инь и Ян — это не борьба. Это танец.

В индийской философии это же описывается через Шиву и Шакти — мужское и женское начала. Они тоже не противопоставлены. Они существуют только вместе. Без Шивы (сознания) Шакти (энергия) не имеет направления. Без Шакти Шива не может проявиться в мире.

Так же и в нашей жизни. Активность без отдыха ведёт к истощению. Отдых без активности — к застою. Женская энергия (принятие, забота, интуиция) без мужской (действие, воля, достижение) не может реализоваться. Мужская энергия без женской становится агрессивной и опустошающей.

Как двойственность влияет на нашу жизнь

Каждый день мы сталкиваемся с выбором между противоположностями. Иногда мы это замечаем, иногда нет. Но этот выбор всегда есть.

Представьте двух людей, которые попали в пробку по дороге на работу. Ситуация одна и та же. Но их реакции — противоположны.

Первый начинает злиться. Сигналит, ругается, прокручи-

вает в голове, кто виноват. Он приезжает на работу раздражённым, весь день не может войти в нормальное состояние, срывается на коллегах, приходит домой уставшим и злым.

Второй, оказавшись в той же пробке, спокойно выдыхает. Он включает аудиокнигу, слушает интересную лекцию, звонит начальнику, предупреждает, что задерживается. Он приезжает на работу спокойным, сосредоточенным, продуктивным. Вечером у него остаются силы на семью и хобби.

Ситуация одна. Выбор разный. Результат разный.

Вот как работает двойственность в жизни. Она не определяет, что с вами случится. Она даёт вам возможность выбирать, как на это реагировать. Страх или уверенность? Раздражение или спокойствие? Обида или прощение? Жалоба или благодарность?

Каждый раз, когда вы сталкиваетесь с выбором, вы качаете маятник. Об этом мы подробно поговорим в главе о карме. А пока важно запомнить: у вас всегда есть выбор. Даже когда кажется, что выбора нет, он есть — хотя бы в том, как отнестись к ситуации.

Почему мы часто выбираем не ту сторону

Если у нас всегда есть выбор, почему мы так часто выбираем то, что ведёт к страданию? Почему злимся, когда можно успокоиться? Почему обижаемся, когда можно простить?

Почему боимся, когда можно довериться?

Причина — неосознанность. Мы реагируем автоматически. Нас ведут привычки, страхи, установки, которые мы впитали в детстве. Мы не выбираем — нас выбирает наша обусловленность.

Когда кто-то говорит нам грубость, мы не останавливаемся и не спрашиваем себя: «Как мне лучше ответить?» Мы просто реагируем. Потому что наш ум уже знает: «На грубость надо отвечать грубостью. Иначе ты слабак».

Когда случается что-то неприятное, мы не спрашиваем: «Чему меня это учит?» Мы сразу начинаем жаловаться. Потому что нас научили, что жалоба — это способ получить поддержку.

Когда мы стоим перед выбором, мы часто выбираем не то, что ведёт к развитию, а то, что привычно. Что безопасно. Что одобряют другие.

Выбор между противоположностями — это всегда выбор между автоматической реакцией и осознанным ответом. Между тем, что проще сейчас, и тем, что лучше в долгосрочной перспективе. Между тем, что хочет ум, и тем, что хочет душа.

Баланс: золотая середина

Двойственность учит нас не выбирать одну сторону и отвергать другую. Она учит балансу.

Если вы всё время работаете и никогда не отдыхаете, вы сгорите. Если вы всё время отдыхаете и никогда не работаете, вы деградируете. Нужна середина.

Если вы всегда говорите «да» и никогда «нет», вы растворитесь в других. Если вы всегда говорите «нет» и никогда «да», вы останетесь в одиночестве. Нужна середина.

Если вы всё время контролируете и никогда не доверяете, вы выдохнетесь. Если вы всё время доверяете и никогда не контролируете, вас используют. Нужна середина.

Баланс — это не 50 на 50. Это динамическое равновесие. Как у канатоходца. Он не стоит неподвижно. Он постоянно чуть-чуть смещается в одну сторону, потом в другую, чтобы удержаться.

В разные периоды жизни пропорции меняются. Когда у вас маленький ребёнок, вы больше времени отдаёте семье. Когда важный проект — больше времени работе. Баланс — это не жёсткая формула. Это умение чувствовать, что нужно сейчас.

Как использовать знание о двойственности

Вот несколько простых шагов, которые помогут вам использовать принцип двойственности в жизни.

Шаг первый: замечайте выбор.

Каждый раз, когда вы чувствуете сильную эмоцию — гнев,

страх, обиду, — остановитесь. Скажите себе: «Я сейчас нахожусь на одном полюсе. А где противоположный? Как бы я себя чувствовал, если бы выбрал его?»

Не нужно сразу переключаться. Просто заметьте, что выбор есть.

Шаг второй: делайте паузу.

Между импульсом и действием есть пространство. В этом пространстве — ваша свобода. Вместо того чтобы реагировать мгновенно, сделайте вдох. Посчитайте до трёх. Спросите себя: «Что будет, если я сейчас отвечу так, как привык? А что будет, если отвечу иначе?»

Шаг третий: ищите баланс.

Если вы чувствуете, что слишком много работаете, найдите время для отдыха. Если слишком много отдыхаете, найдите дело, которое вас зажигает. Если вы всё время с людьми, побудьте в одиночестве. Если вы всё время один, позовите тех, кто вам дорог.

Шаг четвёртый: не осуждайте себя за «негативные» эмоции.

Страх, гнев, печаль — это не враги. Это сигналы. Они говорят вам о том, что что-то нарушено. Вместо того чтобы подавлять их, спросите: «О чём этот страх? Чему меня учит эта боль?»

Шаг пятый: принимайте обе стороны.

Без тьмы не было бы света. Без боли не было бы радости. Без ошибок не было бы роста. Не отталкивайте то, что кажется

ся вам «плохим». Оно — часть игры. И в нём — ваш урок.

Практика: найти свой баланс

Вот упражнение, которое можно сделать прямо сейчас.

Возьмите лист бумаги и разделите его на три колонки.

В первой колонке напишите, где в вашей жизни вы ушли в одну крайность. Например: «Слишком много работаю», «Слишком много сижу в телефоне», «Слишком много волнуюсь о будущем».

Во второй колонке напишите противоположную крайность. Например: «Слишком мало отдыхаю», «Слишком мало общаюсь с живыми людьми», «Слишком мало живу настоящим».

В третьей колонке напишите, каким может быть баланс. Что вы можете сделать, чтобы приблизиться к золотой середине? Например: «Ввести правило: после 8 вечера — никакой работы», «Ограничить время в телефоне до часа в день», «Каждый вечер записывать три хороших события, которые случились сегодня».

Это не нужно делать идеально. Просто начните замечать, где вы теряете равновесие. И сделайте один маленький шаг к балансу.

Вопросы для размышления

— В каких сферах вашей жизни вы чувствуете перекося? Где вы ушли в крайность?

— Какая противоположность пугает вас больше всего? Страх, гнев, печаль? Что, если посмотреть на эту эмоцию не как на врага, а как на учителя?

— Вспомните ситуацию, когда вы отреагировали автоматически и пожалели об этом. Что вы могли бы сделать иначе, если бы сделали паузу?

— Что для вас сейчас важнее — найти правильный ответ или научиться задавать правильные вопросы?

В следующей главе мы поговорим о том, что наша жизнь — это игра. И у этой игры есть правила. Правила, которые мы можем изучать, понимать и использовать, чтобы играть интереснее, свободнее, радостнее. Потому что знание правил не убивает игру. Оно делает её осознанной.

Глава 4

Жизнь — это игра.

И у неё есть правила

В детстве мы все были мастерами игры. Мы строили замки из стульев и одеял, становились космонавтами, принцессами, супергероями. Мы могли часами возиться с машинками, куклами, кубиками, не замечая времени. Мы играли, потому что это было интересно. Потому что это зажигало. Потому что без игры жизнь была бы скучной.

А потом мы выросли. И кто-то сказал нам: «Играть — это несерьёзно. Пора заниматься настоящими делами». И мы поверили. Мы спрятали свои игрушки на антресоли. Мы перестали строить замки из одеял. Мы начали «серьёзно» относиться к жизни. И жизнь стала... тяжёлой.

А что, если игра — это не то, что мы оставили в детстве? Что, если вся наша жизнь — это игра? Только гораздо более сложная, многогранная и увлекательная, чем те, в которые мы играли в детстве. И что, если наша задача — не выйти из игры, а научиться играть в неё осознанно, с азартом, с радостью?

В этой главе мы поговорим о том, почему жизнь можно и нужно рассматривать как игру. Какие у этой игры правила. И как, поняв их, сделать свою жизнь интереснее, свободнее

и счастливее.

Что такое игра

Давайте посмотрим на само слово. В русском языке «игра» состоит из двух корней: «иго» — порядок, и «ра» — Бог, свет, Творец. Получается, что «игра» — это божественный порядок. Это не хаос и не баловство. Это стройная система, созданная по определённым правилам.

Вспомните любую настольную игру. У неё есть правила. Без правил игра превращается в хаос, в котором никто не понимает, что происходит и кто победил. Но когда правила есть, игра становится интересной. Они не ограничивают — они создают пространство для творчества. Внутри правил вы можете выбирать стратегию, рисковать, удивлять, побеждать (или учиться на поражениях).

Так же и в жизни. У неё есть правила. И наша задача — не бунтовать против правил, не жаловаться, что они «несправедливые», а понять их. И научиться играть так, чтобы получать удовольствие.

Жизнь как компьютерная игра

Многие, кто глубоко изучал этот вопрос, сравнивают наш мир с компьютерной игрой. И сходство действительно поразительное.

Представьте себе любую современную видеоигру. У неё есть разработчики, которые создали мир, персонажей, правила. У неё есть игроки, которые приходят в этот мир, чтобы прожить приключение, выполнить миссии, получить опыт. У игры есть уровни сложности. Есть бонусы и препятствия. Есть стартовые настройки — вы не можете выбрать себе суперспособности, если они не заложены в начале. Но вы можете их прокачивать, проходя уровни.

Так же и в нашей жизни. Мы появляемся на свет в определённых условиях — в определённой стране, в определённой семье, с определёнными способностями. Это наши «стартовые настройки». У нас есть тело — наш аватар в этой игре. У нас есть ум — процессор, который обрабатывает информацию. У нас есть душа — игрок, который сидит за пультом и принимает решения.

И у нас есть свобода выбора. Мы можем выбрать, какую профессию освоить, с кем дружить, куда поехать жить. Но эта свобода не безгранична — мы не можем выбрать, например, родиться в другой семье или мгновенно получить знания, которых у нас нет. Это и есть правила игры.

Правила игры, которые работают всегда

Если жизнь — это игра, то у неё, как у любой игры, есть свои правила. Вот несколько основных. Они не высечены на камне, но, наблюдая за жизнью, можно увидеть, что они работают всегда.

Правило первое: у всего есть причина и следствие.

В игре каждое действие вызывает реакцию. Нажал кнопку — персонаж прыгнул. Собрал ресурсы — получил бонус. Не прошёл уровень — начинаешь заново.

В жизни то же самое. Это называется карма, но не в смысле «карающий меч», а просто закон: каждое действие имеет последствие. Если вы посадили семечко яблони, не ждите, что вырастут апельсины. Если вы сеете добро, добро вернётся. Если сеете зло — вернётся зло. Не потому, что кто-то наказывает, а потому что так устроена механика игры.

Правило второе: выбор определяет путь.

В любой игре есть развилки. Выбираешь одну дверь — попадаешь в один лабиринт. Выбираешь другую — в другой. В жизни то же самое. Каждый выбор, даже самый маленький, ведёт вас по определённой ветке развития.

Важно не бояться ошибиться. В игре ошибка — это не конец. Это просто сигнал, что нужно выбрать другую дверь. Или пройти уровень заново, но с новыми знаниями.

Правило третье: интерес — главный двигатель.

Когда игроку неинтересно, он выключает игру. Когда вам неинтересно, вы теряете энергию, впадаете в апатию, начинаете болеть. Ваша душа говорит: «Меня здесь нет. Я не хочу в это играть».

Когда же вы делаете то, что вас зажигает, силы появляются откуда-то. Время летит незаметно. Всё получается как будто само собой. Это и есть главный компас. Если вам ин-

интересно — вы на своём пути. Если нет — пора менять направление.

Правило четвёртое: мы не помним предыдущих уровней.

В компьютерной игре, когда вы начинаете новую партию, вы не помните, как прошли её в прошлый раз. Так же и здесь. Мы рождаемся с «чистым листом», не помня своих прошлых воплощений. Зачем? Чтобы каждый раз проходить игру заново, набирая новый опыт, а не тащить за собой груз старых воспоминаний.

Но опыт остаётся. Он проявляется как таланты, интуиция, глубинные склонности. Вы можете не помнить, что в прошлой жизни были музыкантом, но ваши пальцы будут сами тянуться к инструменту.

Правило пятое: цель игры — получение опыта, а не победа.

В любой игре главное — не выиграть. Главное — играть. Можно выиграть партию, но если вы играли скучно, механически, без души — удовольствия это не принесёт. А можно проиграть, но получить массу впечатлений, научиться чему-то новому, стать лучше.

В жизни то же самое. Мы здесь не для того, чтобы «выиграть» в общепринятом смысле — накопить побольше денег, достичь высокого статуса, оставить след. Мы здесь для того, чтобы получить опыт. Научиться чему-то. Понять что-то. Пройти свои уроки.

Игроки и персонажи

В этой игре есть разные роли. Кто-то пришёл, чтобы строить и создавать. Кто-то — чтобы учиться и познавать. Кто-то — чтобы помогать другим. Кто-то — чтобы испытывать себя в сложных условиях.

Представьте группу людей, которые собрались поиграть в настольную игру. Один всегда выбирает роль мага, другому нравится быть воином, третий предпочитает торговца. Каждый играет свою роль, и в этом разнообразии — прелесть игры.

Так же и в жизни. У каждого из нас своя роль, своя «специализация». И нет смысла сравнивать мага с воином — у них разные задачи и разные способы взаимодействия с миром. Важно понять, какая роль ваша. В какой игре ваша душа чувствует себя дома.

Как это понять? Спросите себя:

— Что мне интересно делать, даже если за это не платят?

— О чём я могу говорить часами, не уставая?

— Что я делаю с такой лёгкостью, что другие удивляются:

«Как у тебя это получается?»

— Что меня зажигает? От чего загораются глаза?

Ответы на эти вопросы — ключ к вашей роли.

Как найти свою игру

Многие живут в чужой игре. Они делают то, что «надо», потому что так принято. Они строят карьеру, которая не приносит радости. Они находятся в отношениях, которые опустошают. Они следуют чужому сценарию, а потом удивляются, почему жизнь серая и нет сил.

Как найти свою игру? Вот несколько шагов.

Шаг первый: вспомните детство.

Что вы любили делать, когда никто не оценивал и не говорил, как надо? Рисовать? Строить? Исследовать? Рассказывать истории? Помогать другим? В детстве мы ещё не знаем «надо», мы просто делаем то, что интересно. Там, в детских увлечениях, часто спрятаны ключи к нашей игре.

Шаг второй: обратите внимание на зависть.

Если вы кому-то завидуете — не ругайте себя. Спросите: чему именно я завидую? Какой способности? Какому образу жизни? Зависть — это указатель на ваше собственное нереализованное желание.

Шаг третий: представьте, что денег достаточно.

Если бы вы не думали о деньгах, чем бы вы занимались? Не в отпуске, а в жизни. Чему бы посвящали время? Ответ часто оказывается вашей игрой.

Шаг четвёртый: спросите близких.

Иногда люди видят нас лучше, чем мы сами. Спросите

у тех, кому доверяете: «Что, по-вашему, у меня получается лучше всего? В чём моя сила?» Их ответы могут вас удивить.

Шаг пятый: пробуйте.

Не ждите, пока найдёте «идеальную» игру. Просто пробуйте. Сделайте маленький шаг в том направлении, которое кажется интересным. Не получилось? Попробуйте другое. Ошиблись? Это тоже опыт. Игра не заканчивается на одной ошибке.

Игра и серьёзность

«Но жизнь — это серьёзно!» — можете сказать вы. — «Как можно относиться к ней как к игре? Есть ответственность, есть обязательства, есть люди, которые от нас зависят!»

Я не призываю к безответственности. Наоборот. В хорошей игре есть свои правила, и их нужно соблюдать. Если вы играете в футбол, вы не можете просто взять и уйти с поля, когда захочется, — вы подведёте команду. Если вы играете в шахматы, вы не можете переставлять фигуры как попало — это будет не игра, а баловство.

Так же и в жизни. У нас есть обязательства перед семьёй, перед работой, перед обществом. Но это не мешает нам относиться к происходящему как к игре — увлекательной, осмысленной, но всё-таки игре.

Что даёт такое отношение? Оно снимает излишнюю дра-

матизацию. Когда вы понимаете, что проигрыш в партии — это не конец света, а просто возможность научиться чему-то и начать новую партию, вы перестаёте бояться ошибок. Вы начинаете действовать смелее, пробовать новое, экспериментировать. И, как ни странно, именно в таком состоянии вы чаще всего и выигрываете.

Практика: сыграть в игру

Вот упражнение, которое можно сделать прямо сейчас.

Выберите одну сферу жизни, где вы чувствуете напряжение, тяжесть, страх. Работа? Отношения? Деньги? Здоровье?

А теперь скажите себе: «Это игра». Не для того, чтобы обесценить ситуацию. А для того, чтобы посмотреть на неё с другого уровня.

Спросите себя:

— Если бы это была игра, какой у неё уровень сложности?

— Какие у меня есть ресурсы, чтобы пройти этот уровень?

— Что мне нужно сделать, чтобы перейти на следующий?

— Что я получу в награду, когда пройду?

И самое главное: что мне интересно в этой игре? Даже в самой тяжёлой ситуации можно найти интерес. Не в страдании, а в решении. Не в проблеме, а в поиске выхода. Не в том, что случилось, а в том, кем вы становитесь, проходя через это.

Вопросы для размышления

— Если бы ваша жизнь была игрой, как бы она называлась? Какой у неё жанр? Кто ваш персонаж?

— В какую игру вы играете сейчас — в свою или в чужую? Что вам подсказывает ответ?

— Если бы вы точно знали, что не провалитесь, что бы вы попробовали? Какой первый шаг вы могли бы сделать уже сегодня?

— Что в вашей жизни нуждается в том, чтобы вы посмотрели на это как на игру? Работа? Отношения? Страхи?

В следующей главе мы поговорим об обусловленности. О том, почему мы часто играем не в свою игру. О том, как привычки, установки, страхи, впитанные с детства, управляют нами. И о том, как освободиться от чужого сценария и начать писать свой.

Глава 5

Кто на самом деле управляет твоими желаниями?

Мы уже говорили, что жизнь — это игра. У неё есть правила, есть уровни, есть свобода выбора. Но есть одна важная деталь, о которой мы пока не говорили. Входя в игру, мы получаем не только тело, но и начальные настройки. Набор привычек, убеждений, страхов, реакций, которые мы впитали с детства от родителей, учителей, общества. Этот набор называется обусловленностью.

Обусловленность — это как операционная система, которая стоит на вашем компьютере. Она работает в фоновом режиме. Вы редко задумываетесь о том, как она работает. Но она определяет, какие программы вы можете запускать, как быстро они работают, где возникают сбои.

В этой главе мы разберёмся, что такое обусловленность, откуда она берётся, как она влияет на нашу жизнь и, главное, как сделать её осознанной — чтобы вы управляли своей «операционной системой», а не она вами.

Как формируется обусловленность

Представьте семечко, которое попадает в землю. Каким

вырастет растение? Это зависит от многих условий: от качества почвы, от количества солнца и воды, от того, какие растения растут рядом. Одно и то же семечко может дать совершенно разный результат в разных условиях.

Так же и человек. Мы рождаемся с определённым потенциалом. Но то, как этот потенциал раскроется, зависит от среды, в которой мы растём. Эта среда и формирует нашу обусловленность.

Вот простой пример. Маленький ребёнок не боится собак. Он может подойти к любой собаке, потянуть её за хвост, улыбнуться. Но если родители каждый раз, когда видят собаку, напрягаются, одёргивают ребёнка, кричат: «Не подходи, укусит!» — ребёнок впитывает этот страх. Через несколько лет он уже сам будет бояться собак. Ему будет казаться, что страх всегда был в нём. Но на самом деле он пришёл извне.

То же самое происходит со всеми нашими установками. «Деньги — это зло». «Надо быть скромным, не высовываться». «Всё хорошее достаётся тяжёлым трудом». «Мужчины не плачут». «Женщина должна быть терпеливой». «Надёжнее иметь стабильную работу». Мы впитываем эти установки, не выбирая. Они становятся частью нас. И до определённого момента мы даже не задумываемся, что можно думать иначе.

Три гуны: как материя окрашивает сознание

В ведической традиции есть удивительно точное описание того, как работает обусловленность. Мудрецы говорили, что вся материальная природа состоит из трёх качеств, или гун. Эти гуны пронизывают всё вокруг — и природу, и еду, и мысли, и поступки людей.

Гуна благодати — Саттва.

Это качество чистоты, гармонии, ясности. Когда человек находится под влиянием саттвы, он спокоен, доброжелателен, ясно мыслит. Он просыпается с мыслью: «Какой прекрасный день!» — и ложится с чувством благодарности. Ему нравится здоровая пища, свежий воздух, порядок вокруг. Его счастье — здесь и сейчас.

Гуна страсти — Раджас.

Это качество активности, движения, желания. Человек в раджасе постоянно куда-то стремится, чего-то хочет. Ему всё время кажется, что счастье впереди: «Вот куплю квартиру — тогда и заживу», «Вот получу повышение — тогда и отдохну». Он много работает, много суетится, но редко чувствует удовлетворение. Его ум постоянно занят планами, целями, сравнением с другими.

Гуна невежества — Тамас.

Это качество инерции, тьмы, разрушения. Человек в та-

массе живёт прошлым. Он говорит: «Вот раньше было хорошо, а сейчас...» Он ленив, апатичен, не хочет ничего менять. Ему трудно просыпаться по утрам, трудно браться за новое дело. Он склонен к вредным привычкам, к беспорядку, к жалобам. Его счастье осталось в прошлом, и кажется, что хорошего уже ничего не будет.

Важно понимать: эти три гуны не «плохие» и не «хорошие». Они просто есть. Они пронизывают всё. И в каждом человеке присутствуют все три — просто в разных пропорциях. Более того, эти пропорции меняются в зависимости от времени суток, от того, что мы съели, с кем пообщались, о чём подумали.

Как определить, какая гуна преобладает

Понаблюдайте за собой. Какое ваше обычное состояние?

Если вы часто чувствуете удовлетворение, радость, спокойствие — в вас много саттвы.

Если вы постоянно куда-то спешите, чего-то хотите, чем-то недовольны, если вам всё время мало — в вас много раджаса.

Если вы чувствуете апатию, лень, тяжесть, если вы часто жалуетесь и ностальгируете — в вас много тамаса.

Вот ещё один простой способ.

Если вы живёте прошлым — вспоминаете «вот раньше было хорошо», с ностальгией смотрите назад — вы под влиянием

ниями тамаса, невежества.

Если вы живёте будущим — думаете «вот когда-нибудь я буду счастлив», постоянно ставите новые цели и бежите за ними — вы в раджасе, страсти.

Если вы живёте настоящим — радуетесь каждому дню, благодарны за то, что имеете, чувствуете полноту жизни здесь и сейчас — вы в саттве, благости.

Понаблюдайте за собой в течение дня. Утром, только проснувшись, вы можете быть в тамасе — трудно вставать, мысли путаются. После завтрака и утренних дел можете перейти в раджас — начинается активность, суета. А вечером, после хорошего дня, можете почувствовать саттву — спокойствие, удовлетворение, гармонию.

Это нормально. Гуны текут, меняются. Проблема не в том, чтобы быть всегда в саттве. Проблема в том, чтобы не застревать.

Как гуны формируют нашу жизнь

Гуны влияют не только на наше состояние, но и на то, как складывается наша жизнь.

Человек в тамасе часто притягивает к себе проблемы. Он жалуется — и к нему приходят люди, которые готовы жаловаться вместе. Он ленится — упускает возможности. Он живёт прошлым — не замечает, что происходит сейчас. Его жизнь становится тяжёлой, и ему кажется, что виноваты об-

стоятельства. Но на самом деле причина — в его состоянии.

Человек в раджасе может многого достичь. Он энергичен, целеустремлён, не боится трудностей. Но часто ценой здоровья, отношений, внутреннего покоя. Он бежит за счастьем, которое всё время ускользает. Он может стать успешным по меркам общества, но внутри оставаться пустым.

Человек в саттве живёт в гармонии. У него есть всё необходимое, и он это ценит. Он не бежит за призрачными целями, но и не стоит на месте. Он развивается, но без надрыва. Его жизнь течёт спокойно и радостно. И к нему притягиваются такие же люди, такие же возможности.

Важно понимать: гуны — это не приговор. Это просто энергия. И её можно менять.

Как изменить свою обусловленность

Если мы впитали определённые установки, это не значит, что мы обречены нести их всю жизнь. Обусловленность можно менять. Не за один день, но постепенно.

Вот несколько способов.

Способ первый: наблюдение.

Начните замечать свои автоматические реакции. Почему вы злитесь на определённые слова? Почему боитесь того, чего другие не боятся? Почему вам кажется, что вы «недостаточно хороши»? Не осуждайте себя, просто наблюдайте. Записывайте. Ищите источник.

Способ второй: смена окружения.

Мы во многом становимся похожи на тех, с кем общаемся. Если вы хотите жить в саттве, ищите людей, которые уже живут так. Их пример и поддержка помогут вам меняться. Если вы хотите выйти из тамаса, ограничьте общение с теми, кто тянет вас в жалобы и апатию.

Способ третий: смена питания.

То, что мы едим, влияет на наше состояние. Тяжёлая, старая, обработанная пища усиливает тамас. Острая, стимулирующая — раджас. Свежая, лёгкая, чистая — саттву. Не нужно резко всё менять. Просто начните замечать, как разная еда влияет на ваше состояние.

Способ четвёртый: режим и ритм.

Гуны связаны с временем суток. Тамас силён поздно ночью и ранним утром. Раджас — днём. Саттва — в утренние часы после подъёма и вечером перед сном. Попробуйте вставать раньше, ложиться не поздно, вводить ритуалы, которые настраивают вас на нужную волну.

Способ пятый: осознанный выбор.

Каждый раз, когда вы ловите себя на автоматической реакции, останавливайтесь. Сделайте паузу. И спросите себя: «А как я хочу поступить? Не как привык, а как я выбираю?» Это и есть свобода. Не отсутствие обусловленности, а способность её осознавать и выбирать.

Практика: работа с гунами

Вот упражнение, которое можно сделать прямо сейчас.

Возьмите лист бумаги. Напишите три колонки: «Тамас», «Раджас», «Саттва».

Вспомните свою жизнь за последние несколько дней. Какие состояния были у вас чаще всего? Что их провоцировало? Как вы себя чувствовали?

А теперь спросите себя: в какой гуне я хочу жить? Не «должен», а хочу. Честно.

Если вы чувствуете, что застряли в тамасе, спросите: что я могу сделать, чтобы добавить раджаса? Прогулка? Зарядка? Новая активность?

Если вы чувствуете, что застряли в раджасе, спросите: что я могу сделать, чтобы добавить саттвы? Тишина? Природа? Медитация?

Если вы чувствуете, что в саттве, спросите: как мне удержаться в этом состоянии? Что может меня выбить? Как я могу это предотвратить?

И сделайте один маленький шаг. Сегодня.

Вопросы для размышления

— Какая гуна преобладает в вашей жизни сейчас? По каким признакам вы это определили?

— Откуда пришли ваши основные установки? От родителей? Из школы? Из общества? Какие из них вы никогда не подвергали сомнению?

— Если бы вы могли перепрограммировать свою «операционную систему», что бы вы изменили в первую очередь?

— Вспомните ситуацию, когда вы отреагировали автоматически и потом пожалели. Что вы могли бы сделать иначе, если бы сделали паузу?

В следующей главе мы поговорим о пяти элементах, из которых состоит наш мир. О земле, воде, огне, воздухе и эфире — о том, как они проявляются в природе, в нашем теле и в нашем характере. Потому что понимание этих стихий помогает балансировать себя и свою жизнь.

Глава 6

Из чего ты сделан? Земля, вода, огонь, воздух и...

Мы уже говорили о том, как устроен мир, о двойственности, об игре и обусловленности. Но есть ещё одна древняя карта, которая помогает понять устройство реальности. Это учение о пяти элементах — земле, воде, огне, воздухе и эфире.

В разных культурах их называли по-разному. В Индии — бхуми, джала, агни, вайю, акаша. В Греции — гея, гидор, гелиос, аэр, эфир. В Китае — земля, вода, огонь, дерево, металл (пятиэлементная система). Но суть одна: всё, что нас окружает, и мы сами состоим из этих пяти первоначал.

В этой главе мы разберём, что такое пять элементов, как они возникают один из другого, как проявляются в нашем теле и характере и, главное, как это знание помогает нам понимать себя и находить баланс.

Пятый элемент

Помните фильм Люка Бессона «Пятый элемент»? Герои искали загадочный пятый элемент, который должен был спасти мир. Четыре элемента были очевидны для всех — земля,

вода, огонь, воздух. А пятый оказался самым неожиданным — им стала девушка, символизирующая любовь.

В ведической традиции пятый элемент — это эфир (акаша). Самая тонкая, самая неуловимая стихия. Мы не видим её, не слышим, не можем потрогать. Но мы звоним по беспроводным телефонам, ловим сигнал Wi-Fi, слушаем радио. Голос диктора летит через пространство, хотя между ним и нами — пустота. Это и есть эфир.

Более того, эфир — не пятый элемент. Он первый. Именно из него возникают все остальные стихии. Давайте посмотрим, как это происходит.

Порядок возникновения элементов

Представьте первый миг творения. До этого момента всё существовало в непроявленной форме — как семечко, которое ещё не проросло, но уже содержит в себе всё дерево. Затем из этой космической тишины возник первый звук. В ведической традиции его называют «Аум» — первозвук, из которого родилась Вселенная.

Звук создал вибрацию. А для вибрации нужно пространство. Так из звука родился первый элемент — Эфир. Эфир — это само пространство,местилище для всего остального.

Великая движущая сила привела эфир в движение. Пространство начало двигаться, и из этого движения возник второй элемент — Воздух. Воздух — это подвижный эфир. Его

главное качество — движение.

Когда частицы воздуха движутся, они трутся друг о друга. От трения возникает тепло. Тепло накапливается, концентрируется, и появляется третий элемент — Огонь. Его природа — тепло, свет, трансформация.

От тепла эфирные элементы начинают разжижаться. Твёрдое становится жидким, как лёд превращается в воду. Так появляется четвёртый элемент — Вода. Её главное качество — текучесть, способность соединять, растворять, течь.

И наконец, когда вода теряет тепло, она застывает, становится твёрдой. Так появляется пятый элемент — Земля. Её главное качество — твёрдость, устойчивость, форма.

Вот такая удивительная цепочка: из пустоты рождается звук, из звука — пространство, из движения пространства — воздух, из трения воздуха — огонь, из тепла огня — вода, из остывания воды — земля. И при этом каждый последующий элемент содержит в себе предыдущий. В воздухе есть эфир, в огне — и эфир, и воздух, в воде — все три предыдущих, а в земле — и вовсе все четыре.

Круговорот элементов в природе

Эта схема — не просто древняя теория. Она работает в природе каждый день.

Вспомним круговорот воды. Лёд — это твёрдая вода, в нём проявлен элемент Земли. Солнце (элемент Огня) нагре-

вает лёд, и он превращается в жидкую воду (элемент Вода). Вода испаряется, поднимается вверх (элемент Воздух) и растворяется в пространстве (элемент Эфир). Потом пар собирается в облака, остывает, и вода возвращается на землю дождём. И всё начинается заново.

Тот же принцип работает в нашем теле. Мы едим твёрдую пищу (Земля). В желудке «огонь» пищеварения превращает её в жидкую субстанцию (Вода). Жидкость всасывается и разносится по телу (Воздух). А весь этот процесс происходит в пространстве нашего организма (Эфир).

Пять элементов в теле человека

Если мы — часть этого мира, то и в нашем теле присутствуют все пять элементов. Более того, каждый элемент отвечает за определённые функции, органы и даже черты характера.

Элемент Земля

Земля — это всё твёрдое в нашем теле: кости, зубы, ногти, волосы, мышцы, сухожилия. Это наша опора, наша форма, наши границы.

Земля связана с обонянием. Нос — самый «земной» орган, он воспринимает запахи, которые исходят от материальных объектов.

По характеру люди с сильной Землёй — устойчивые, надёжные, основательные. Они ценят стабильность, порядок,

традиции. За ними как за каменной стеной. Но избыток земли даёт упрямство, косность, привязанность к вещам, жадность, лишний вес. Недостаток — неуверенность, «безземельность», неспособность довести дело до конца.

Элемент Вода

Вода в теле — это все жидкости: кровь, лимфа, слюна, слёзы, суставная жидкость. Вода отвечает за связь, за течучесть, за способность приспосабливаться.

Вода связана с чувством вкуса. Язык различает вкусы только в присутствии слюны — попробуйте съесть что-нибудь с сухим языком, и вы не почувствуете вкуса.

По характеру «водные» люди — чувствительные, заботливые, эмоциональные, легко адаптируются к обстоятельствам. Они хорошие слушатели, умеют сопереживать. При избытке воды появляется плаксивость, обидчивость, склонность к отёкам, зависимости, эмоциональная нестабильность. При недостатке — сухость кожи, жёсткость, неспособность проявлять чувства.

Элемент Огонь

Огонь в теле — это в первую очередь пищеварение. Именно огонь переваривает пищу, превращая её в энергию. Но огонь — это и температура тела, и зрение (глаза воспринимают свет), и мышление (огонь интеллекта).

Огонь проявляется и в характере. Люди с сильным огнём — энергичные, волевые, страстные. Они могут быть лидерами, могут зажигать других. Но избыток огня даёт

гневливость, агрессию, нетерпимость, кислотность характера. Недостаток — слабый аппетит, холодные руки и ноги, отсутствие инициативы, депрессия.

Элемент Воздух

Воздух — это движение. В нашем теле он проявляется как дыхание, как сердцебиение, как движение мышц, как перистальтика кишечника. Всё, что движется, — это воздух.

Воздух связан с осязанием. Кожа — самый большой орган нашего тела, и именно через неё мы чувствуем прикосновения, ветер, тепло и холод.

Люди с сильным элементом Воздуха — подвижные, активные, любят путешествия, легко меняют планы. Они быстро думают, быстро говорят, быстро принимают решения. Но если воздуха слишком много, появляется беспокойство, тревожность, невозможность усидеть на месте. Если мало — вялость, медлительность, застой в делах и мыслях.

Элемент Эфир

Эфир — это пространство. Где в нашем теле есть пространство? Везде! Внутри рта, в носу, в лёгких, в желудке, в кишечнике, между клетками. Всё, что имеет полость, — это проявление эфира.

Эфир связан со звуком и со слухом. Через пространство передаются звуковые волны, которые улавливают наши уши. Поэтому люди с развитым эфирным элементом часто обладают хорошим музыкальным слухом, любят тишину, ценят пространство и свободу. Если эфира слишком много, чело-

век может быть рассеянным, «витать в облаках». Если мало — чувствовать себя зажатым, ограниченным, бояться открытых пространств.

Как элементы взаимодействуют в нас

Важно понимать: в каждом человеке присутствуют все пять элементов, но в разных пропорциях. У кого-то больше огня, у кого-то — воды, у кого-то — земли. Это определяет и внешность, и характер, и склонность к определённым болезням.

Представьте двух людей. Один — поджарый, подвижный, с горящими глазами, всё время куда-то спешит, часто раздражается. У него явно преобладают огонь и воздух. Другой — крупный, спокойный, неторопливый, любит покушать, тяжело поднимается с дивана. У него больше земли и воды.

Ни один вариант не является «правильным» или «неправильным». Это просто разные сочетания элементов, разные типы проявления души в материи. Задача каждого — понять своё сочетание и научиться его балансировать.

Если у вас избыток огня — научитесь остужать его водой: больше пейте, бывайте у водоёмов, занимайтесь плаванием. Если слишком много воздуха — укореняйтесь в земле: ходите босиком, работайте с глиной, сажайте растения. Если мало огня — добавляйте в жизнь специи, занимайтесь активными видами спорта, больше бывайте на солнце.

Практика: определить свой элемент

Вот упражнение, которое поможет вам понять, какие элементы в вас сильны, а какие — в дефиците.

Возьмите лист бумаги. Напишите пять элементов: Земля, Вода, Огонь, Воздух, Эфир.

Против каждого элемента ответьте на вопросы:

Земля: Чувствую ли я себя устойчиво? Есть ли у меня опора в жизни? Легко ли мне доводить дела до конца?

Вода: Легко ли мне выражать эмоции? Умею ли я приспосабливаться к изменениям? Есть ли в моей жизни место заботе и нежности?

Огонь: Есть ли у меня энергия и страсть? Легко ли мне загораться новыми идеями? Как у меня с пищеварением?

Воздух: Легко ли мне двигаться, менять планы, путешествовать? Как у меня с дыханием? Есть ли в моей жизни место лёгкости?

Эфир: Чувствую ли я связь с чем-то большим? Есть ли в моей жизни место тишине и пространству? Как у меня со слухом?

Запишите свои наблюдения. В каких элементах вы чувствуете избыток? В каких — нехватку? Что вы можете сделать, чтобы уравновесить их?

Вопросы для размышления

— Какие элементы в вас преобладают? Как это проявляется в вашей внешности, характере, здоровье?

— Какой элемент у вас в дефиците? Что вы можете сделать, чтобы добавить его в свою жизнь?

— Если бы вы могли выбрать элемент, который хотели бы усилить, какой бы это был элемент и почему?

— Посмотрите на свою жизнь. Где в ней перекося? Может быть, слишком много «огня» — суеты и напряжения? Или слишком много «земли» — тяжести и застоя?

В следующей главе мы поднимемся ещё выше и поговорим о том, как, согласно древним знаниям, был сотворён этот мир. О Творце, который возлежит в океане причинности, о вселенных, рождающихся из его дыхания, и о душах, которые приходят сюда, чтобы играть. Это не буквальная история, а глубокая метафора, которая помогает понять, кто мы и зачем мы здесь.

Глава 7

Творец, который дышит вселенными

Мы уже говорили о том, как устроен мир — из пяти элементов, как работает двойственность, как гуны окрашивают наше восприятие. Но остаётся самый главный вопрос: откуда всё это взялось? Как появилась Вселенная? Кто или что стоит за началом всех начал?

В разных традициях есть разные ответы. В этой главе я хочу поделиться одним из них — тем, который пришёл к нам из ведической философии. Это не «истина в последней инстанции», а скорее поэтичная метафора, глубокая картина, которая помогает нам понять, кто мы и зачем мы здесь. Я призываю воспринимать эти образы не буквально, а как притчу, за которой скрывается смысл, доступный сердцу.

Творец, который спит

Представьте себе бескрайний океан. Он не похож на земные моря — это океан причинности, из которого всё возникает и в который всё возвращается. На водах этого океана возлежит существо, размеры которого невозможно представить. В ведических текстах его называют Маха-Вишну — Великий Творец.

Состояние, в котором он находится, можно описать как

осознанный сон. Он не спит в нашем понимании — его сознание бодрствует, но погружено внутрь себя. И в этом состоянии он видит сны. Но его сны — не наши сны. Когда мы спим, наши сны — это хаотичные образы, над которыми мы не властны. А сны Творца — это акты творения.

Вдох и выдох Творца создают и уничтожают вселенные. Когда он выдыхает, из его дыхания рождаются бесчисленные пузырьки. Каждый такой пузырёк — целая Вселенная, с миллиардами галактик, звёзд, планет. Внутри каждого пузырька своё пространство, своё время, свои законы физики.

Выдох Творца длится невероятно долго — 311 040 миллиардов лет по земному счёту. Всё это время вселенные живут, развиваются, стареют. А потом наступает вдох — и все пузырьки, вместе со всеми мирами, которые в них были, втягиваются обратно в тело Творца. Исчезают. Растворяются. Чтобы через какое-то время родиться вновь при следующем выдохе.

Эта история — не о том, что где-то далеко есть гигант, который дышит вселенными. Это образ. Образ того, что наш мир не случаен. У него есть источник. Есть Творец. И этот Творец находится за пределами нашего восприятия, как мы — за пределами восприятия клеток нашего тела.

Души, которые захотели играть

От Маха-Вишну отделились крохотные частички — ду-

ши. Каждая душа — это частица Творца, искра того же огня, капля того же океана. Но этим частицам захотелось самостоятельности. Им захотелось свободы. Они захотели испытать что-то новое, получить свой собственный опыт, не просто пребывая в единстве с Творцом, а проживая что-то отдельно.

Представьте себе ребёнка, который говорит родителям: «Я хочу сам! Я хочу попробовать!» Родители знают, что это может быть трудно, что ребёнок может упасть и ушибиться, но они дают ему эту свободу, потому что без собственного опыта невозможно вырасти. Примерно так же Творец отнёсся к желаниям душ.

Он сказал: «Хотите быть самостоятельными? Хотите познавать мир на своём опыте? Пожалуйста». И он создал для них материальный мир — ту самую игровую площадку, о которой мы говорили в четвёртой главе. А потом души начали просачиваться в пузырьки-вселенные, входить в материальные тела и... забывать.

Зачем нужно забывание

Может показаться странным: зачем нужно было это забывание? Зачем души должны терять память о своей истинной природе?

Ответ прост: иначе игра была бы невозможна.

Представьте, что вы садитесь играть в захватывающую компьютерную игру, но при этом помните, что вы — игрок,

сидящий перед монитором, что всё вокруг — пиксели, что драконы и принцессы — не настоящие. Сможете ли вы по-настоящему увлечься? Сможете ли вы переживать за своего героя, радоваться его победам и огорчаться поражениям? Вряд ли.

Так и здесь. Чтобы опыт был полным, чтобы игра была настоящей, нужно погрузиться в неё с головой. Нужно на время стать своим персонажем, забыть о том, кто ты на самом деле. Поэтому условие игры — полное погружение. Рождение в материальном мире сопровождается «обнулением памяти». Мы начинаем каждый раз с чистого листа, помня только то, что нужно для прохождения текущего уровня.

Почему мир не идеален

Если мир создан совершенным Творцом, почему в нём столько несовершенства? Почему есть болезни, старость, смерть? Почему люди страдают? Этот вопрос волновал людей во все времена.

Веды дают на него ответ, который может показаться неожиданным: мир создан неидеальным специально. Страдания — это не ошибка в проекте, это важная часть учебного плана.

Зачем? Для того чтобы у душ был стимул искать выход. Если бы всё было идеально, если бы материальный мир давал безграничное счастье без всяких усилий, души навсегда

остались бы в нём, так и не вспомнив о своей истинной природе. Они бы просто растворились в удовольствиях, забыв обо всём остальном.

Но Творец, создавая игровую площадку, позаботился о том, чтобы в ней были не только пряники, но и кнут. Чтобы радость сменялась печалью, чтобы здоровье сменялось болезнью, чтобы успех сменялся неудачей. И через эти контрасты, через эти страдания душа начинает задавать вопросы: «А это ли мне нужно? А есть ли что-то большее? А может, я ищу не там?»

Страдания — это не наказание. Это будильник. Это сигнал о том, что пора вспомнить, кто ты на самом деле, и, возможно, выбрать другое направление.

Цель души

Какова же цель всего этого путешествия? Зачем душа рождается снова и снова, проживая жизнь за жизнью?

Цель — вспомнить. Вспомнить, кто ты есть на самом деле. Вспомнить, что ты не тело, не ум, не социальный статус и не набор привычек. Вспомнить, что ты — частица Творца, искра божественного света, которая пришла сюда, чтобы получить опыт и, возможно, поделиться им с другими.

Когда это воспоминание происходит, душа обретает свободу. Она больше не привязана к материальному миру, потому что понимает: всё это — декорации, игра, сон. Она мо-

жет продолжать находиться в этом мире, но уже не быть его рабом. Она может творить, действовать, радоваться, но без той тяжёлой привязанности, которая приносит страдания.

И тогда перед душой встаёт выбор: остаться ли в материальном мире, чтобы помочь другим, или вернуться в духовный мир, к источнику всего. И этот выбор — абсолютно свободный. Никто не принуждает душу ни к тому, ни к другому. Потому что свобода воли — это главный дар, который Творец дал своим частицам.

Свобода души

Здесь важно остановиться и подумать. Часто в духовных традициях можно услышать идею о том, что мир — это тюрьма, из которой нужно бежать, а тело — это темница, от которой нужно освободиться. Но я вижу это иначе.

Да, мир создан как место, где души могут получить опыт. Да, в нём есть страдания. Но души пришли сюда добровольно. Никто их не заставлял. Они захотели этой игры, этого приключения. И если они в какой-то момент решат, что набрались достаточно опыта, что игра им больше неинтересна, они смогут выйти. Но если они всё ещё хотят играть, если им здесь интересно — кто сказал, что это плохо?

Вопрос не в том, чтобы любой ценой «выйти из колеса сансары». Вопрос в том, чтобы играть осознанно. Чтобы помнить, что это игра. Чтобы не путать персонажа с игроком,

декорации с реальностью. Чтобы получать удовольствие от процесса, но не страдать, когда что-то идёт не по плану.

Как понимать эту историю

Конечно, рассказ о Творце, который лежит в океане и выдыхает вселенные, — это образ, метафора. Мудрецы древности, передавая эти знания, использовали язык, который был понятен людям их времени. Они говорили притчами, потому что истину невозможно выразить буквально — её можно только показать, намекнуть на неё.

Что же стоит за этим образом?

Можно понять, что наша Вселенная — не единственная. Что за её пределами есть другие миры, другие уровни реальности. Что у всего, включая самого Творца, есть своё начало, и, возможно, этот процесс творения бесконечен — как бесконечна матрёшка миров, вложенных друг в друга.

Можно понять, что наша свобода воли — это не просто красивые слова. Мы действительно выбираем свой путь, свои уроки, свой опыт. И если нам что-то не нравится в нашей жизни, у нас есть не только право, но и способность это изменить — начиная с изменения себя.

И можно принять, что страдания — это не враг, а учитель. Самый строгий, но и самый эффективный. Он приходит в нашу жизнь не для того, чтобы сломать нас, а для того, чтобы помочь нам стать сильнее, мудрее, ближе к своей истинной

природе.

Практика: почувствовать себя частью

Вот простое упражнение. Выйдите на улицу, если есть возможность — туда, где видно небо. Посмотрите на небо. На облака, на звёзды, на солнце. Представьте, что вы — часть огромной Вселенной. А теперь представьте, что Вселенная — часть вас. Не в физическом смысле, а в том, что вы — её дитя, её частица, её сознание.

Скажите себе: «Я пришёл сюда играть. Я сам выбрал эту жизнь. Я сам выбрал эту игру. Я помню, кто я. Я — свет. Я — частица Творца. И сейчас я здесь, чтобы расти, учиться, творить».

Не нужно в это верить. Просто позвольте себе представить. Почувствуйте, как меняется ваше состояние. Появляется ли лёгкость? Уходит ли тяжесть?

Вопросы для размышления

— Если вы верите, что мир создан Творцом, что это меняет в вашем отношении к жизни? А если не верите — что меняет?

— Представьте, что вы сами выбрали свою жизнь — семью, страну, способности, трудности. Как это меняет ваше отношение к тому, что с вами происходит?

— Если страдания — это учитель, чему учит вас то, что сейчас происходит в вашей жизни?

— Что для вас важнее: выйти из игры или научиться играть в неё осознанно?

В следующей главе мы разложим всё по полочкам. Поговорим о том, как из Духа и Материи рождается Вселенский Разум, как из него появляется Ложное Эго, а из него — органы чувств, органы действия и пять тонких элементов. Это философия Санкхьи — наука о том, как из одного рождается многое. Это сложно, но интересно. И это помогает понять, как устроена наша собственная психика.

Глава 8

Как из одного появляется всё: тайна творения

В прошлой главе мы говорили о сотворении мира — о том, как Творец, подобно гигантскому сновидцу, выдыхает вселенные, как души погружаются в материю и начинают свою игру. Всё это звучит красиво и масштабно. Но остаётся вопрос: а как именно это происходит? Как из единого источника возникает всё это многообразие — звёзды и планеты, горы и океаны, деревья и животные, наши тела и наши мысли?

В ведической философии есть раздел, который как раз и занимается этими вопросами. Называется он Санкхья. В переводе с санскрита — «перечисление» или «счёт». Мудрецы древности, словно учёные, препарирующие сложный организм, разложили всё мироздание на составные части, чтобы понять его структуру.

В этой главе мы пройдем по этой цепочке шаг за шагом. Это будет похоже на урок биологии или физики, только вместо формул и диаграмм у нас будут древние образы и понятные аналогии. Не пугайтесь сложности — в конце мы соберём всё в простую схему, которая поможет понять, как устроены вы сами.

Два начала: Дух и Материя

Всё начинается с двух начал. Они существовали всегда, они вечны. Даже когда нет проявленного мира, эти начала есть — в непроявленной форме, как семечко содержит в себе будущее дерево, а зима содержит в себе будущую весну.

Первое начало — Пуруша, Дух, мужская энергия. Это сознание, наблюдатель, свидетель. Это «тот, кто видит». Второе начало — Пракрити, Материя, женская энергия. Это природа, энергия, то, из чего всё состоит. Это «то, что видят».

Представьте себе художника и холст. Художник (Пуруша) полон идей, замыслов, образов. Холст (Пракрити) — это чистая потенция, готовая принять любую форму. Пока художник не прикоснулся к холсту, картина существует только в его воображении. Как только он берёт кисть, начинается творение.

Или представьте музыканта и тишину. Музыкант полон мелодий, но пока он не коснулся струн, в мире тишина. Как только он начинает играть — рождается музыка.

Так и здесь. Пока Пуруша не обратил свой взор на Пракрити, мир существовал в непроявленном состоянии, как потенциал. Но как только сознание коснулось материи, как только Дух обратил внимание на Природу — начался процесс творения.

Махат: Вселенский Разум

Первым результатом этого союза стало рождение Махата — Вселенского Разума. Представьте себе огромный суперкомпьютер, который будет управлять всей сложной системой мироздания. Это не просто набор схем и микросхем, это живое сознание, которое обладает способностью мыслить, планировать, создавать.

Махат — это архитектор вселенной. Именно он начинает проектировать и строить всё то, что мы называем материальным миром. Галактики, звёзды, планеты, законы физики, химические элементы — всё это чертежи, которые разрабатывает Вселенский Разум.

Почему это важно? Потому что это означает, что мир не случаен. У него есть замысел, есть структура, есть порядок. Даже когда нам кажется, что вокруг хаос, за ним стоит разумный план.

Ложное Эго: Ахамкара

Следующий шаг — рождение Ложного Эго, или Ахамкары. Это слово часто переводят как «эго», но оно имеет более глубокий смысл.

Представьте, что Вселенский Разум создаёт свой первый «инструмент» — способность к самоосознанию. Это как ес-

ли бы компьютер вдруг сказал: «Я есть. Я существую». Именно это чувство — «я есть» — и есть Ложное Эго.

Почему оно называется «ложным»? Потому что на самом деле истинное «я» души — это духовная частица, частица Творца. А Ложное Эго отождествляет себя с материальной формой, с телом, с умом, с социальным статусом. Оно говорит: «Я — тело. Я — человек. Я — мужчина. Я — начальник. Я — богатый». Это отождествление с формой и есть «ложность».

Но без этого отождествления игра была бы невозможна. Если бы душа, находясь в теле, продолжала помнить, что она — частица Творца, она бы не смогла по-настоящему погрузиться в материальный опыт. Ей было бы неинтересно. Поэтому Ложное Эго — необходимый элемент игры.

Оно действует на двух уровнях. Есть «вселенское ложное эго» — способность мира к самоосознанию. И есть «маленькое ложное эго» каждого живого существа — способность каждой души отождествлять себя со своим телом. Поэтому человек думает: «Я — человек». Собака думает: «Я — собака». Каждый играет свою роль.

Взаимодействие с гунами

Дальше происходит самое интересное. Ложное Эго соединяется с тремя качествами материальной природы — гунами, о которых мы говорили в пятой главе.

Вспомним, что это за качества:

— Саттва — благодать, чистота, ясность.

— Раджас — страсть, движение, активность.

— Тамас — невежество, инерция, тьма.

Ложное Эго, соединяясь с этими тремя гунами, порождает всё многообразие нашего мира. Это похоже на то, как художник, имея всего три основных цвета — красный, синий, жёлтый, — может создать бесконечное количество оттенков.

Что рождается из Ложного Эго

Давайте посмотрим, что именно рождается.

Из соединения с гуной благодати (Саттвой) рождаются:

— Ум (Манас) — способность принимать информацию, обрабатывать её, оценивать по принципу «приятно — неприятно».

— Разум (Буддхи) — способность различать, оценивать последствия, делать осознанный выбор. Об этом мы подробно поговорим в следующей главе.

— Пять органов познания — уши (слух), кожа (осязание), глаза (зрение), язык (вкус), нос (обоняние).

Из соединения с гуной страсти (Раджасом) рождаются:

— Пять органов действия — речь (выражение), руки (взятие, отдача), ноги (передвижение), органы выделения (очищение), органы размножения (творение новой жизни).

— Прана — жизненная энергия, которая течёт по телу и оживляет его.

Из соединения с гуной невежества (Тамасом) рождаются:

— Пять тонких объектов чувств — звук, осязаемость, форма (цвет, зрительный образ), вкус, запах.

— Эти тонкие объекты, «огрубевая», превращаются в пять грубых элементов — Эфир, Воздух, Огонь, Вода, Земля.

Собираем всё вместе

Давайте теперь посмотрим на всю цепочку целиком, от самого начала до конечного результата:

— Пуруша (Дух) и Пракрити (Материя) — два вечных начала.

— Их взаимодействие порождает Махат — Вселенский Разум.

— Махат порождает Ахамкару — Ложное Эго, способность к самоосознанию.

— Ложное Эго, соединяясь с тремя гунами, порождает:

— Ум и разум.

— Пять органов познания.

— Пять органов действия.

— Жизненную энергию (Прану).

— Пять тонких объектов чувств.

— Тонкие объекты чувств уплотняются и превращаются в пять грубых элементов: Эфир, Воздух, Огонь, Вода, Земля.

А уже из этих пяти элементов строится всё, что мы видим

вокруг: звёзды и планеты, океаны и горы, деревья и животные, и наши с вами тела.

Что это даёт нам для понимания

Может показаться, что вся эта схема — излишне сложная и далёкая от жизни. Зачем нам, обычным людям, знать, как из Ложного Эго рождаются органы познания и тонкие элементы? Какая от этого польза?

Польза в том, что эта схема показывает нам структуру реальности. Она напоминает, что мир не хаотичен, а устроен по определённым законам. Что за всем многообразием стоит единый замысел. Что всё, что мы видим, чувствуем, осязаем, — это результат последовательного уплотнения, «застывания» тонкой энергии.

Когда мы это понимаем, мы перестаём воспринимать материю как что-то чуждое и враждебное. Мы видим, что материя — это просто очень плотная форма энергии. А энергия, в свою очередь, — проявление сознания.

Мы видим, что наше тело — это не случайный набор клеток, а сложная система, построенная по тем же законам, что и вся Вселенная. У нас есть органы познания, чтобы изучать мир, и органы действия, чтобы его менять. У нас есть Прана — жизненная энергия, которая течёт через нас и связывает нас со всем живым. У нас есть Ложное Эго, которое позволяет нам быть «в игре», но мы можем его осознавать и не отождествляться с ним полностью.

Практика: осознать свои инструменты

Вот простое упражнение. Закройте глаза на минуту. Почувствуйте свои органы познания — что вы сейчас слышите? Что чувствует ваша кожа? Что вы видите с закрытыми глазами? Какой вкус во рту? Какой запах вокруг?

А теперь почувствуйте свои органы действия — как вы можете говорить? Как можете брать? Как можете двигаться?

А теперь почувствуйте прану — свою жизненную энергию. Просто вдохните. Выдохните. Чувствуете, как воздух входит и выходит? Это прана. Это жизнь.

Почувствуйте, как много инструментов у вас есть для игры. Как богато вы оснащены. И поблагодарите себя за это.

Вопросы для размышления

— Как вы думаете, почему в этой схеме сначала появляются органы познания, а потом — органы действия? Что это говорит о порядке освоения мира?

— Какие из пяти органов познания у вас развиты лучше всего? А какие — слабее? Что это говорит о вашем типе восприятия мира?

— Какие из пяти органов действия вы используете чаще всего? А какие — реже? Есть ли среди них те, которые вы хотели бы развить?

— Если всё, что мы видим, — это результат уплотнения тонкой энергии, как это знание меняет ваше отношение к материальному миру? К деньгам? К вещам? К своему телу?

В следующей главе мы подробно разберём разницу между умом и разумом. Потому что это, пожалуй, одно из самых важных различий на пути. Ум — это наш «хочу», а разум — наше «полезно». И от того, кто из них главный в нашей жизни, зависит, куда мы придём.

Глава 9

Кто твой капитан — ум или разум?

В предыдущей главе мы говорили о том, как Ложное Эго, соединяясь с гуной благодати, порождает ум и разум. На первый взгляд, эти два понятия кажутся очень похожими. В повседневной речи мы часто используем их как синонимы: «умный человек», «разумный поступок» — вроде бы об одном и том же.

Но если присмотреться внимательнее, если прочувствовать эти слова, между ними есть огромная разница. И понимание этой разницы может кардинально изменить вашу жизнь.

В этой главе мы разберёмся, что такое ум, что такое разум, чем они отличаются, кто из них главный и почему в ведической философии развитию разума придаётся такое большое значение.

Ум и разум: в чём разница

Давайте начнём с самого простого — с языка. В русском языке слова «ум» и «разум» не случайны. В них зашифрован глубокий смысл.

Посмотрите на слово «разум». В нём мы видим корень «раз» (который означает разделение, анализ, раскрытие) и

корень «ум». То есть разум — это как бы раскрытый ум, ум, который способен видеть шире, глубже, с разных сторон.

В английском языке, кстати, оба слова переводятся одинаково — «mind». Это говорит о том, что в западной культуре эти понятия часто не различают. Но в русском языке, в санскрите, в древних традициях различие есть, и оно принципиально важно.

Ум — это инструмент, который собирает информацию, обрабатывает её, сравнивает, запоминает. Это наш внутренний «компьютер», который работает с данными. Ум говорит: «Это нравится, это не нравится. Это приятно, это неприятно. Это выгодно, это невыгодно». Ум — это наш «хочу» и «не хочу».

Разум — это то, что стоит над умом. Разум оценивает не просто «нравится — не нравится», а «полезно — вредно», «правильно — неправильно», «ведущее к развитию — ведущее к деградации». Разум — это наша способность к различению, к осознанному выбору, к пониманию последствий.

Представьте себе штурмана корабля и капитана. Ум — это штурман, который прокладывает курс, вычисляет расстояния, фиксирует координаты. Он делает важную, нужную работу. Но разум — это капитан, который решает, куда плыть, выбирает цель, оценивает риски, берёт на себя ответственность за весь корабль. Без штурмана капитан не знает, где находится. Без капитана штурман может привести корабль куда угодно — хоть к райскому острову, хоть к скалам.

Как работают органы чувств

Чтобы понять разницу между умом и разумом, нужно сначала посмотреть, как вообще информация поступает к нам извне.

У нас есть пять органов чувств:

— Глаза — видят.

— Уши — слышат.

— Кожа — чувствует прикосновения.

— Язык — ощущает вкус.

— Нос — чувствует запахи.

Эти органы постоянно собирают информацию из окружающего мира. Они работают как датчики, передавая сигналы в наш внутренний «процессор».

Куда же поступает эта информация? В ум.

Ум — это первый «отдел» нашего сознания, который принимает сигналы от органов чувств. И у ума есть очень простая, но очень сильная функция: он принимает всё, что приятно, и отвергает всё, что неприятно.

Это работа ума — безоценочная, автоматическая, рефлексорная. Увидел вкусную еду — ум говорит: «Хочу!». Услышал неприятный звук — ум говорит: «Не хочу!». Почувствовал холод — ум говорит: «Неприятно, надо согреться!». Услышал комплимент — ум говорит: «Приятно, хочу ещё!».

Всё просто: приятное — берём, неприятное — отбрасываем.

Но здесь кроется большая проблема. Потому что далеко не всё приятное полезно, и далеко не всё неприятное вредно.

Вот простой пример. Человек сидит на диете, чтобы похудеть и поправить здоровье. Он проходит мимо кондитерской, и его ум кричит: «Какой ароматный пирожный! Какой красивый торт! Хочу! Сейчас! Немедленно!» Ум не задумывается о последствиях. Ум хочет удовольствия прямо сейчас.

И вот здесь на сцену выходит разум. Разум говорит: «Стоп. Да, этот пирожный выглядит аппетитно. Да, я хочу его съесть. Но если я его съем, я нарушу диету, моё самочувствие ухудшится, я расстроюсь, что не сдержал слово, данное себе. Так нужно ли мне это? Может, лучше пройти мимо?»

Разум — это способность сделать паузу между импульсом и действием. Это способность задать себе вопрос: «А что будет потом?»

Ум и разум в разных жизненных ситуациях

Давайте посмотрим, как работает эта пара в разных жизненных ситуациях.

Ситуация с обидой. Кто-то сказал вам грубое слово. Ваш ум мгновенно реагирует: «Это обидно! Надо ответить! Надо защититься! Надо тоже сказать что-то обидное в ответ!» Это естественная реакция ума — отвергнуть неприятное, оттолкнуть источник боли.

А что говорит разум? Разум предлагает остановиться. Он задаёт вопросы: «А что будет, если я сейчас отвечу грубостью? Конфликт разгорится, отношения испортятся, испортится настроение у всех. А можно ли ответить иначе? Может быть, промолчать? Может быть, спокойно сказать: „Мне неприятно это слышать, давай поговорим спокойно“»? Разум ищет не самую быструю, а самую мудрую реакцию.

Ситуация с деньгами. Вы получили зарплату. Ум говорит: «Классно! Столько всего хочется купить! Новый телефон, классные кроссовки, заказать пиццу на дом, сходить в кино. Давай, давай!» Ум хочет удовольствий здесь и сейчас.

Разум говорит: «Да, приятно получить деньги. Но давай подумаем: что нам действительно нужно? Может быть, часть отложить на важные покупки, часть направить на обучение, часть — на помощь близким? А может, создать подушку безопасности? Давай распределим деньги так, чтобы было и приятно, и разумно».

Ситуация с выбором пути. Молодой человек стоит перед выбором: идти на высокооплачиваемую, но нелюбимую работу, или заняться делом, которое приносит радость, но пока не даёт стабильного дохода.

Ум, подогреваемый страхами и мнением окружающих, кричит: «Бери деньги! Это надёжно! Это стабильно! Все так делают!»

Разум говорит: «Давай подумаем. Что для меня важнее в долгосрочной перспективе? Деньги, которые я получу сей-

час, или счастье, которое я буду чувствовать каждый день, занимаясь любимым делом? Куда я приду через пять лет, если выберу один путь? А если выберу другой? Что для меня значит успех?»

Почему разум — это человеческое

В ведической философии есть важное утверждение: разум в полной мере — это прерогатива человека. Животные обладают умом, у них есть желания, инстинкты, они могут запоминать, узнавать, даже учиться. Но у них нет разума в том смысле, в котором мы его понимаем.

Животное, если оно голодно, будет есть. Оно не будет думать: «А полезно ли это для меня? А нужно ли мне это сейчас? А может, я поем позже?» Животное следует своим инстинктам и текущим желаниям. Оно не может сделать паузу и выбрать, как поступить.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.