

The background of the entire cover is a deep blue night sky filled with stars. The Milky Way galaxy is visible, stretching diagonally from the upper left towards the center. In the lower foreground, a dark, silhouetted rocky cliff or outcrop juts out. A small, lone figure of a person stands on the very edge of this cliff, looking out towards the vast, star-filled universe. The overall mood is one of contemplation and wonder.

Тайны Бытия:
КЛЮЧ К СМЫСЛУ
ЖИЗНИ

Дана Стребкова

Дана Стребкова

Тайны Бытия: ключ к смыслу жизни

<https://litres.ru/74134093>

SelfPub; 2026

Аннотация

Что если священные тексты описывают не прошлое — а вас прямо сейчас?

Каждый человек хотя бы раз останавливается и спрашивает: зачем всё это? В чём смысл того, что со мной происходит? Есть ли во всём этом хоть какая-то закономерность?

Эта книга отвечает на этот вопрос.

«Тайны Бытия» — исследование на стыке психологии, мудрости древних традиций и природу человеческого тела. Личный кризис, космический порядок и даже то, что мы называем чудом — всё здесь получает своё объяснение.

Результат один: вы больше не смотрите на свою жизнь как на череду случайностей.

Потому что причина есть у всего.

Эта карта была составлена тысячи лет назад. Автор прошёл долгий путь исследований, сомнений и открытий — чтобы научиться её читать и поделиться этим знанием с вами.

Содержание

Глава	4
Благодарность	10
Глава	16
Глава	120
Глава	121
Глава	128
Глава	129
Конец ознакомительного фрагмента.	131

Тайны Бытия: ключ к смыслу жизни

Глава

Все права защищены.

Эта книга представляет собой авторское исследование, объединяющее принципы глубинной психологии, работу с архетипами, знания древних традиций, современные научные подходы, а также накопленный многовековой опыт человечества, не имеющий на сегодняшний день строгого научного подтверждения. Данный труд является синтезом академических знаний и практических наблюдений, помогающих взглянуть на жизненный путь через призму символов и смыслов.

Использование материалов:

Я разрешаю использование материалов этой книги для ваших личных практических целей и глубокого самопознания. Вы можете делиться фрагментами текста, цитировать или использовать описанные здесь техники в своих блогах или

личных беседах при условии обязательного указания авторства (ссылки на книгу «Книга бытия: ключ к смыслу жизни» и автора — Дану Стребкову). Коммерческое использование или переиздание материалов без письменного согласия автора не допускается.

Отказ от ответственности (Disclaimer):

Эта книга создана как карта для вашего внутреннего путешествия. Изложенные в ней методики и практики базируются на моем профессиональном опыте, однако они не являются заменой очной профессиональной психотерапии.

Пожалуйста, подходите к выполнению практик бережно. Помните, что каждый человек обладает своей уникальной психической структурой. Если в процессе работы с материалами книги вы почувствуете необходимость в поддержке специалиста - не откладывайте обращение за квалифицированной помощью. Автор не несет ответственности за любые последствия, возникшие в результате самостоятельной практики, осуществляемой читателем на свое усмотрение.

Предисловие

Проживая наверное одно из самых темных времен в своей жизни, ко мне пришла идея которая до сих пор вызывает у

меня яркий спектр эмоций от жутких сомнений до невероятного мотивирующего вдохновения.

Уже несколько лет как я получила диплом психолога, прошла сотни часов как личной терапии, супервизий, продолжаю раскопки в сокровищницах психологических трактатов, терапевтирую клиентов используя данные знания, но есть один феномен который работает вне зависимости от квалификации, опыта, системы убеждений, возраста и национальности.

Есть то к чему приходят многие в разных жизненных ситуациях, но в основном это происходит в глубокоболезненных и действительно в серьезных событиях, когда боль, отчаяние и страх становятся настолько невыносимы для человеческой души, что психика схлопывается так, что открывает дверь в мир необъяснимого, потустороннего и божественного, мир где на руинах логики, маловерства и скептицизма воздвигается дворец полный самоотречения, смирения и принятия. И стоит тут остановиться и задать вопрос, а психика ли это ?

Мы все в конечном итоге приходим к Богу. Эта книга будет благодаря Ему, о Нем, и о том что мы о Нем давным давно знаем, но понимаем ли?

Конечно же если говорить о духовном просвещении, то многие из нас познавали этот путь через авторитетных фигур, которые дали нам первое религиозное направление. Вне

конфессий мы слышали такие слова как Бог, Высшие силы, ангелы, и точно многие сталкивались с полным ощущением того , что есть кто то или что то большее , могущественнее и мудрее, кто- то яро заявляет что это есть, а кто то противостоит своим неверием, дискуссии и не только продолжают уже многие столетия. К чему же это я ?

Обо мне:

В моей жизни религия была пунктиром : родилась, крестили, папа читал мне детскую библию , пару раз в году по праздникам посещали в церковь с мамой, а потом как по накатанной: школа, друзья, первая гитара и любовь.

Но меня отличало всегда то что я родилась с неким знанием, хотя наверное это больше не знание, а чувство. Когда меня спрашивали, кого ты любишь больше всех на свете, будучи трехлетним ребенком я отвечала – Бога. Это стало опорой в разнообразии жизни и восприятие мира. Когда знаешь что есть Тот кто тебя любит и примет вопреки всему и это сам Создатель , отбрасываешь любые сомнения , логику и непоколебимые факты. Кто покусится на святая святых моего мировоззрения, если сам Первоисточник за моей спиной?

Но как бы иронично не звучало, мы все испытывали ощу-

щение тотального одиночества, ненужности и отчаяния, когда кажется что весь мир ополчился, и даже Тот на кого ты опирался отвернулся от тебя. Ум всегда пытается найти ответы, и тут вход сразу за глаз цепляется : кара набесеная, грех и гнев Божий.

Любое дитя может разозлить своего родителя, но разве родитель может покинуть дитя в момент слабости, боли и невыносимой тишины. Много лет я искала ответы , что же действительно происходит, ответов миллионы: кто то уверен в том что все мы будем гореть в Гиене огненной, другие в прочем отрицают существования и наличие грехов, и все мы здесь для набора палитры опыта будь он социально одобряем или же порицаем.

Путешествуя по миру я изучала самые разные вероисповедания, официально признанные религиозные направления и те самобытные учения, что веками пульсируют в памяти народа. И многие уже понимают что служители храмов, шаманов и волхвы прежде всего были врачевателями человеческих душ, и это делает психологов коллегами, но в чем разница? Подход, тайное знание, или мы все говорим об одном и то же?

Вот это и стало детонатором моего любопытства, я осмелилась разобрать духовные трактаты с точки зрения скрытых смыслов, образов и психологии. Мне интересно выявить

общность и своеобразие, структурные паралели и концептуальные разрывы, я ставлю перед собой задачу провести сравнительный анализ, чтобы обнаружить точки пересечения и уникальные особенности каждого подхода.

И честно вам признаюсь: меня занимает дифференциация научного и сакрального знания при поиске их общего знаменателя.

С глубоким уважением , ваша почтенная исследовательница психики и души,
Дана.

Благодарность

Как я и говорила, я начала писать эту книгу в очень страшный момент моей жизни, когда узнала что болезнь моего отца необратима, в тот миг я поняла что все настолько неважно и я настолько бессильна, что единственное что я могу делать это молиться. Не знаю насколько молитва нужна Богу, но она действительно была нужна мне и всей моей семье.

Спустя несколько дней моего отчаянного моления, мне начала поступать информация из вне. Не знаю как это объяснить, но те кто сталкивался с этим, никогда ни с чем не перепутают. Мне начали поступать образы, идеи, мысли, весь мой опыт прожитых лет из кусочков жизненной мозаики превратился в яркую картину, которая стала настолько видимой для меня, что я должна была ее перенести на холст. И этот холст вы сейчас держите в руках и читаете. Хотя я и указана как автор этой книги, я лишь ретранслятор того волшебного потока который снизошел на меня, я уверена что это было желание Творца, желание что бы вы смогли посмотреть сквозь призму и увидеть многомерность, разность и в то же время единство Его творения. Для меня это огромная честь, в то же время и дикое волнение, но я помню что я бояться не стоит никогда.

Благодарю. Благодарю. Благодарю.

Так же я хочу поблагодарить создателей моей земной жизни – моих родителей.

Дорогой Папа,

Хоть тебя уже нет с нами в этом пространстве, я четко ощущаю что ты где то рядом. Я благодарна тебе за то что творческая, и как оказалось писательская жилка перешла мне по наследству. Ты научил меня многим вещам, привил любовь к путешествиям и прошел много очень сложных жизненных испытаний, я всегда буду тобой гордиться и безумно скучать.

Дорогая Мама,

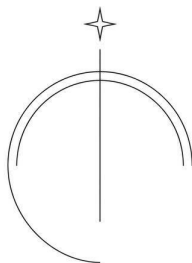
Ты всегда верила в меня, защищала и самое главное – давала быть собой. Благодаря тебе и твоей вере, я поверила в себя. А когда ты в себя веришь, то кто тебя может остановить?

Благодарю тебя за то что ты видела мою уникальность, и возвращала ее, сейчас нам сложно, но мы с тобой обязательно справимся. Под крылом папы и защитой Бога по дру-

тому невозможно.

*Благодарю за эту жизнь, за то что было , то что есть
и то что еще будет.*

Люблю.



I

Поиск истин

А что если всё, что мы когда-либо изучали и считали истиной, имеет не одно значение, а множество? Люди веками искали философский камень, священный Грааль и единственную верную трактовку бытия. Но что если сам этот поиск был построен на ложной предпосылке - что истина одна и она ждёт, пока её найдут?

Количество смыслов многовариативно. На это влияет огромное число факторов: особенности развития, климат, эпоха, культура, уровень осознанности и характер влияния, которое человек испытал. Одно и то же явление в разных контекстах несёт совершенно разный смысл - и оба смысла при этом подлинны.

Путешествуя по миру, я столкнулась с простым и поразительным примером. В северных странах тишина - это уважение. Холод, большие расстояния, редкие контакты сформировали культуру, в которой молчание рядом с другим человеком означает доверие: я настолько спокоен в твоём присутствии, что мне не нужно заполнять пространство между нами словами. Это этика автономии, культура непроницаемых личных границ, в которой каждый контакт ценен именно своей редкостью и добровольностью.

В жарких и южных странах та же тишина несёт противоположный смысл. Там молчание - это равнодушие или обида. Когда людей много и личное пространство заканчивается у собственной кожи, единственный способ подтвердить своё существование как отдельной личности - это звук, жест,

эмоция. Говорить громко здесь означает заявлять: я есть, я живой, я здесь. Замолчать - значит раствориться в толпе или стать опасным.

Северянин и южанин смотрят друг на друга с искренним непониманием. Один видит в другом черствость, другой - наигранность. Но если остановиться и посмотреть внимательнее, становится очевидным: они оба правы. Просто их истины выросли из разной почвы.

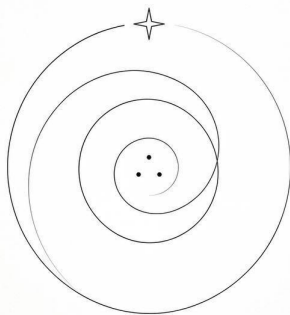
И в истории идей происходит то же самое. В пятом веке до нашей эры Демокрит утверждал, что всё сущее - лишь атомы и пустота. Для греков, воспитанных на чувственном восприятии мира, это звучало как холодное высокомерие - попытка свести многоцветную живую реальность к безликой пляске невидимых частиц. Идею отвергли и отправили на обочину истории. Сегодня из этих самых атомов мы собираем наноструктуры, лечим людей атомными ядрами и обогреваем дома энергией расщепления. То, что казалось умозрительным мусором, стало фундаментом цивилизации.

Это рождает вопрос, который не даёт покоя: где та точка, при которой рождается подлинное знание? Как не пропустить мысль, которая сегодня кажется безумной, а завтра окажется единственно возможной реальностью? Как научиться слышать истину раньше, чем она станет очевидной для всех?

Этот эксперимент не претендует на единственную истину. Но, возможно, он станет одной из многих. Я предлагаю

посмотреть на знакомые тексты не прямо, а сквозь - между строк, в зазоре между написанным и подразумеваемым. Там, где у каждого из нас есть шанс найти что-то своё. И если у вас случится отклик - значит, это было не зря. Начинаем.

II



Глава

Сознание

«В начале сотворил Бог небо» (Бытие 1:1)

Читая эти строки, мы привычно представляем себе создание физического мира - наглядного, осязаемого, близкого нашему восприятию. Но если мы придерживаемся идеи множества истин, то не станем ограничиваться единственным смыслом.

Я хочу показать совпадения, которые трудно назвать случайными, и возможно - более глубокие значения, а где-то и скрытые послания, зашифрованные в тексте, который человечество читает тысячелетиями. Свой анализ я начну сквозь призму архетипов, мифологии и науки. Несмотря на их кажущийся антагонизм и разность методологий, сквозь них отчётливо проступают затейливые параллели, которые невозможно игнорировать.

Небо представляется нам привычным голубым куполом - физическим явлением, которое мы наблюдаем изо дня в день. Но что если эта лазурь - лишь мастерски выстроенная декорация, скрывающая за собой фундаментальные коды мироздания? Что таится в самом существе Неба, если смотреть не на свет, а на архитектуру нашей собственной души?

Образ Неба пронизывает культуру человечества с древнейших времён, и в каждой традиции за ним скрывается нечто большее, чем атмосфера и облака:

В даосизме «Небо» - это не просто высь, а живое проявление Пути, Дао: спонтанности, естественности и воли самой Вселенной, лишённой искусственности.

В конфуцианстве оно обретает этический вес и становится высшим сводом законов, первоизданной основой реальности и самой Судьбой - воплощением справедливости и незамутнённого сознания.

Школа Сердца, представленная мыслителями Лу Цзююанем и Ван Шоужэнем, пошла ещё дальше: знаменитый тезис «Вселенная есть наше сердце, а сердце и есть Вселенная» стирает любые границы. Познать своё сердце здесь означает познать «Небо» - где второе становится прямым синонимом высшего трансцендентального сознания, присущего каждому человеку.

Важно отметить: хотя библейские тексты и восточные трактаты разделены веками и тысячами километров, внутренняя логика у них поразительно схожа.

В христианской традиции «Небо» - это место присутствия Бога, невидимый и совершенный мир, цель человеческого духа, стремящегося к воссоединению с Творцом.

На Востоке «Небо» - это сама природа нашего сознания. Как мы видим - разные языки, разные образы - но знание одинаково.

Историк религий Мирча Элиаде подчёркивал, что в архаических культурах «Небо» воплощало бесконечность. Способность видеть мир с высоты делала его символом абсолютного сознания. Описывая шаманский полёт, Элиаде говорил о магическом изменении состояния сознания - выходе за пределы обыденного ума ради доступа к высшему знанию.

Карлос Кастанеда рассматривал небеса как особые режимы восприятия, а восхождение на небо - как метафору трансформации, открывающей энергетические реальности, скрытые от обычного взгляда.

Современный психолог В.А. Пономаренко развивает ещё более смелую гипотезу: Небо является глубочайшей точкой нашей духовной жизни - не просто метафорой, а реальным источником энергии для психики. Эта идея созвучна учению Владимира Вернадского о ноосфере - сфере вселенского разума, где проявление Духа в материи считается фундаментальным свойством самой жизни.

В XVIII веке шведский учёный Эммануил Сведенборг внёс в эту копилку мистический прорыв, описав небеса как внутреннее состояние человека, которое строится на его любви и вере. Согласно его принципу соответствий, всё, что человек мыслит и чувствует, в духовном мире обретает форму реальных ландшафтов и пространств.

Сквозь все эти традиции проступают четыре грани одной сути. В мифологии и философии «Небо» - это символ выхода за пределы обыденного сознания и доступа к высшему

знанию. В психологии и мистике акцент смещается на внутреннее переживание этого состояния. В науке и метафизике оно выступает реальным каналом связи человека с энергиями Вселенной. И всё это подводит к одному: Небо и есть наше Сознание. Но тогда возникает вопрос, который не даёт покоя на протяжении тысячелетий: когда появляется сознание и откуда? На второй вопрос у нас есть ответ - его создал Бог, Источник всего живого.

А вот вопрос о моменте его появления остаётся открытым. Это не просто хронология сотворения мира, а фундаментальная загадка: появилось ли Небо как физический объект или как первый акт пробуждения Сознания?

Именно здесь мы сталкиваемся с серьёзным противоречием между официальной наукой и эмпирическим опытом человеческого духа.

Медицина утверждает, что сознание - продукт развитого мозга: связи между таламусом и корой головного мозга, формирующие архитектуру сознания, появляются к 24-й неделе беременности, а признаки, похожие на полноценное сознание, начинают складываться между 32-й и 37-й неделями. Однако архетипическая логика и практика регрессивных погружений говорят об ином.

Опираясь на материалы - от закрытых профессиональных форумов до опубликованных отчётов практикующих психологов, я обнаружила массив свидетельств, которые не вписываются в стандартную медицинскую модель. Речь идёт о

феномене пренатальной памяти.

В Японии его называют «####» - тайдзэн киоку, «память до рождения», в странах СНГ - воспоминания о дородовом периоде. Удивительно, что этот феномен поразительно единообразен в разных культурах. Дети в возрасте от двух до четырёх лет спонтанно рассказывают истории с устойчиво повторяющимися мотивами.

Один клиент вспомнил себя эмбрионом на третьем-четвёртом месяце, ощущая тревогу в стенках матки, которая исчезла, когда мать успокоилась после разговора с отцом.

В другом случае клиент, исследуя обиду на отца, увидел момент зачатия и почувствовал реакцию плода на безразличие отца к новости о беременности - и это переживание было связано с реальным медицинским фактом: обвитием пуповиной, которое в регрессии исчезло после проработки обиды.

Самый распространённый мотив в этих воспоминаниях где ребёнок помнит себя в некоем пространстве наверху, откуда наблюдал за своей будущей матерью и выбирал её:

Трёхлетний Кирюша, увидев старую чёрно-белую фотографию матери с бабушкой, умершей до его рождения, сказал: «Мама, а я помню тут тебя и твоё зелёное платье! Ты в тот день на автобус опоздала!» На вопрос, откуда он это знает, ребёнок ответил: «Я тебя видел сверху, мне тебя показывали и сказали, что ты будешь мне мамой». Деталь с зелёным платьем и опозданием - это информация, которую малыш не

мог получить обычным путём.

Часто в этих воспоминаниях фигурируют умершие родственники, которых ребёнок не мог знать. Одна девочка рассказала матери: «Дедушка с пышной рыжей бородой передавал вам всем привет и говорил, что молится за вас». Это был прапрадед, которого мать видела лишь в детстве, а единственная его нечёткая фотография лежала в семейных альбомах. Ребёнку её никогда не показывали.

Другие дети описывают процесс выбора родителей более технологично - говорят, что им показывали на экранах разных людей, и они выбирали. Это напоминает платоновский миф о выборе жребия перед новым рождением, но в современных декорациях.

Двухлетняя Катенька заявила родителям, что вместе с ней их выбирали ещё два мальчика: одному не разрешили выбрать этих родителей, а второму сказали готовиться. Через год у матери случился выкидыш, а ещё через два года родился здоровый сын.

В азиатских источниках эти воспоминания описаны с поразительной поэтичностью: дети рассказывают о божестве, ангелах и феях на облаках, о крыльях, которые им дают перед рождением и забирают при входе в материнское чрево, а мотивы выбора разнообразны, один из самых трогательных - «потому что мама выглядела грустной, и я хотел, чтобы она улыбалась».

С точки зрения нейробиологии эти воспоминания неве-

рифицируемы: гиппокамп, центр памяти, созревает позже, и сознательные воспоминания о таком раннем периоде считаются невозможными. Однако трансперсональная психология рассматривает подобные феномены как доступ к клеточной памяти или к области коллективного бессознательного. И даже если эти воспоминания это конструкты психики, то они описывают переживание бытия, которое человек ощущает как своё «я» задолго до рождения.

Моё предположение о том, что «Небо-Сознание» предшествует биологической материи, сегодня звучит вызывающе. Но я нахожу опору в истории об атомах Демокрита - тогда это была лишь смелая догадка без доказательств, а спустя два тысячелетия она стала фундаментом физики. История науки раз за разом показывает: интуиция и философское прозрение опережают технологии на целые эпохи. Возможно, через несколько столетий человечество расшифрует те тонкие механизмы, которые сегодня воспринимаются как мистика.

Остановитесь на мгновение и загляните в собственную память: сколько раз в жизни вы знали что-то наверняка, не имея ни одного логического довода, а реальность потом подтверждала вашу правоту? Где в эти моменты находилось ваше знание - в клетках мозга или в том самом небесном пространстве сознания?

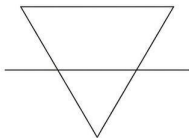
И здесь биология предлагает нам кое-что конкретное. Если Сознание первично и тождественно «Небу», то наше тело как принимающее устройство должно иметь соответству-

ющие антенны.

Человек - единственное существо, чей взор и осанка постоянно устремлены вверх. Это не прихоть эволюции, а фундаментальная настройка биологической системы. Путь от инстинктов к высшему Сознанию проложен через конкретные структуры мозга: от рептильного комплекса, отвечающего за выживание, через лимбическую систему, хранящую чувства, к неокортексу - коре больших полушарий, откуда исходят осознанные решения, моральные оценки и творчество. Именно эта часть осознаёт то самое «Небо».

Небо - многомерный феномен. Оно одновременно является реальностью физической, биологической, психической и духовной. Мы смотрим на один и тот же купол - но каждый видит в нём своё: для биолога Небо - источник света, диктующий ритмы всему живому. Для нейрочёного - метафора высших отделов мозга, где генерируется сознание. Для психоаналитика - мощнейший архетипический образ, задающий человеку вертикаль. Для мистика - живое присутствие Духа.

Произнося слово «Небо», мы всегда говорим о самих себе - о нашей уникальной способности подниматься над инстинктами, видеть мир как целое и кожей чувствовать свою неразрывную связь с бесконечностью.



III

Материя

«И землю» (Бытие 1:1)

Представляя возникновение Земли, ум привычно рисует стандартную научную картину: формирование раскалённого шара, наслоение грунта, остывание магмы, появление атмосферы. Мы привыкли видеть в этом астрофизический процесс и рождение очередной планеты в пустоте космоса.

Но что если «Земля» – это не просто космическое тело,

а необходимая точка опоры, созданная для того, чтобы Сознание смогло обрести плотность?

Изучая материалы из самых разных областей знания, я обнаружила одну общую нить: и академическая наука, и глубокие исследования человеческой психики сходятся в одном. «Земля» для них – не просто почва под ногами, а уникальная среда, своего рода грандиозная утроба. Это то самое пространство, которое способно превратить небесный импульс в живую, плотную форму.

В древних культурах «Земля» ощущалась как живое женственное начало, обладающее великой тайной способной принимать и давать жизнь. В античной «Теогонии» Земля, Гея, возникает сразу после Хаоса. Она одна из первых реальностей: активное, созидающее, самодостаточное лоно, из которого выходит всё живое.

В славянской традиции есть удивительно точный образ: «Мать-Сыра Земля». Ключ здесь в слове «сырая» - это состояние высшей готовности. Только оплодотворённая небесной влагой земля пробуждается к рождению. Небо даёт импульс, «Земля» даёт тело. Этот союз прослеживается везде – от греческой Деметры до иранской Анахиты. «Земля» всегда та, кто готов принять семя идеи и взрастить его.

Философы тоже искали слова для этой глубины. Платон называл землю «Хорой» - загадочной Кормилицей, тем самым вместилищем, которое берёт бесплотные небесные идеи и превращает их в физические вещи.

Глубже всех об этом сказал философ Сергей Булгаков, назвавший землю «Всематерией» -творческой стихией, заряженной безграничными возможностями. «Земля» не противоположность «Небу», а его необходимый партнёр: именно благодаря земной плотности «Сознание» обретает вес, форму и возможность прожить свою историю здесь, в реальности.

Современная наука описывает «Землю» как среду, созданную для рождения, при чём понятие «земля» здесь далеко выходит за рамки обыденной почвы.

Владимир Вернадский называл почву «биокосным телом». Это поразительная мысль: почва это вовсе не мёртвые камни и песок, а результат взаимодействия живого и косного.

Академик Виктор Ковда подчёркивал, что почвенный покров не мог возникнуть до появления жизни. Плодородие – не изначальное свойство материи, а результат вторжения в неё жизни. Следуя логике нашего исследования: «Небо», то есть сознание и жизнь, должно было сначала войти в «Землю», чтобы та обрела способность рождать. Земля сама по себе – лишь материя, которая оживает только в соединении с активным импульсом.

Долгое время биология рисовала нам картину гонки: миллионы сперматозоидов мчатся к цели, и побеждает самый быстрый, но в 2020 году исследования учёных из Стокгольма и Манчестера перевернули это представление.

Оказалось, что яйцеклетка — не пассивный объект. Она обладает собственным голосом: окружая себя облаком особых веществ, хемоаттрактантов, она подаёт химический сигнал, и сперматозоиды буквально плывут на этот зов, но самое невероятное — это выбор.

Эксперименты показали, что яйцеклетка избирательна: она активно призывает одних и полностью игнорирует других, причём разница в «симпатии» может достигать восемнадцати процентов. Этот выбор не зависит от воли человека, он происходит на уровне самой клетки, на уровне той самой «Земли».

Учёные предполагают, что именно здесь кроется разгадка необъяснимого бесплодия: сперматозоиды партнёра могут просто не подходить яйцеклетке. Это прямое научное подтверждение того, что в материи уже заложен собственный вид сознания и воли.

Если биология фиксирует этот выбор на уровне молекул, то трансперсональная психология идёт дальше и показывает, что сознание материи начинает записывать свою историю задолго до формирования мозга. Анализируя сеансы регрессии, исследователи сталкиваются с деталями, которые человек не мог выдумать логически.

Один пациент описывал оранжево-красное свечение, которое он воспринимал, будучи эмбрионом, и которое пульсировало в такт внешней музыке. Мать впоследствии подтвердила: на шестом месяце беременности она часто сиде-

ла на заливой солнцем веранде и слушала конкретную классическую пластинку. По всем медицинским меркам у плода ещё не было памяти, однако для этого человека то переживание осталось одним из самых ярких в жизни.

В другом случае человек описывал внезапное ощущение ледяного сжатия и паники, хотя вокруг была тёплая вода. Выяснилось, что именно в тот момент его мать получила сильный эмоциональный шок: гормоны стресса мгновенно преодолели плацентарный барьер – плод не знал причины, но абсолютно точно запомнил состояние.

Если сопоставить эти свидетельства с данными биологии, картина складывается удивительная. Биология говорит, что слух формируется к 19-23 неделям, но люди в регрессии вспоминают голос отца и его споры с матерью ещё до того, как начали двигаться.

Биология говорит, что глаза открываются и реагируют на свет к 24 неделям, но люди описывают ярко-алое облако, когда мать загорала на пляже. Это означает, что утроба не глухая камера, а высокочувствительный передатчик, записывающий каждое движение, каждую эмоцию и каждый звук на уровне клеток.

При первом контакте Сознания с плотностью, будь то почва планеты или лоно матери происходит великая трансформация: мы учимся быть плотными, оставаясь причастными к бесконечности.

В мире биологии есть удивительное явление, которое в

древности называли непорочным зачатием, а учёные именуют строгим термином «партеногенез». Это слово происходит от греческих *parthenos*, что означает дева или девственница, и *genesis* – возникновение, зарождение. Простыми словами – это способ размножения, при котором новый организм развивается из неоплодотворённой яйцеклетки, без участия мужской половой клетки. Тот случай, когда «Земля» -материя творит в союзе только с «Небом» - с сознанием.

В растительном мире партеногенез настолько обычен, что мы не обращаем на него внимания. Одуванчик – это классический пример: его пушистые головки с семенами-парашютиками появляются без всякого опыления, и каждое семечко является генетической копией материнского растения.

Многие из привычных нам фруктов – бананы, пупочные апельсины, бессемянные сорта винограда – результат партенокарпии, образования плодов без семян: завязь цветка начинает развиваться самостоятельно по зову сознания.

Возможно ли это у человека? Этот вопрос волнует не только писателей и теологов, но и серьёзных учёных. В 1955 году британский генетик Хелен Спервей дала объявление в газете с призывом откликнуться женщинам, убеждённым в том, что зачали детей без участия мужчины. После тщательных проверок из девятнадцати пар «мать-дочь» была выбрана одна, чьи генетические признаки не противоречили теории партеногенеза. Опровергнуть гипотезу учёные так и не смогли, как и доказать окончательно.

В 2016 году в зоопарке Коста-Рики был зафиксирован уникальный случай партеногенеза у острорылого крокодила, находившегося в изоляции шестнадцать лет: в отложенных яйцах обнаружили полностью сформированный плод, генетически идентичный матери, но к сожалению плод оказался мертворожденным.

Зоолог Луиза Джентл из Университета Ноттингем Трент считает, что партеногенез у людей технически возможен, но требует набора редчайших генетических мутаций, которые должны случайно совпасть. Вероятность этого настолько мала, что его можно назвать только чудом.

Единство «Неба» и «Земли», от далёкого голубого горизонта до самого малого клочка почвы под ногами – это грандиозный механизм воплощения, где «Небо» даёт «Сознание», а «Земля» становится той утробой, которая позволяет этому «Сознанию» обрести плоть. Взаимодействие этих двух начал остаётся одной из самых глубоких тайн мироздания.

Это чудо происходит в каждой клетке и в каждом акте рождения.

Мы не просто живём на планете.

Мы - результат диалога сознания и материи.

IV

Пустота

«Земля же была безвидна и пуста» (Бытие 1:2)

Когда мы читаем древние строки о том, что Земля в начале времён была безвидна и пуста, ум невольно рисует картину абсолютного «ничего». Нам кажется, что это мёртвая тишина, но за этими словами скрывается величайшая концентрация жизни. Это то состояние, которое учёные и мистики называют чистой потенцией - миг, когда всё уже готово случиться, но ещё не успело обрести нужную форму видимую для глаза.

Интересно, что та же идея невидимого пронизывает греческую культуру. Имя бога Аида буквально переводится как «безвидный» или «не имеющий формы». Мы привыкли воспринимать его лишь как владыку мрачного подземного царства, но в глубоком философском смысле Аид - это то, что скрыто от физического зрения. Незримая изнанка материи, без которой реальность никогда не была бы целостной.

Аристотель был одним из первых, кто начал рассматривать материю как нечто близкое к «не-сущему», состоянию, которое ещё не проявлено в физическом мире, но уже содержит в себе скрытое зерно любого будущего объекта.

В буддийской философии существует понятие «Шуньята» - это полное отсутствие застывшего отдельного «я» у вещей, а истинная природа мира, где отсутствие жёсткой формы да-

ёт абсолютную свободу для творчества и проявления жизни. Это та самая пустота, которая делает сосуд полезным: мы ценим кувшин не за его глиняные стенки, а за свободное пространство внутри, которое можно наполнить.

Завершающий штрих вносит японская культура с понятием «Ма» - активный промежуток, который создает смысл без которого невозможна ни музыкальная гармония, ни баланс, ни отношения. В архитектуре, музыке и традиционном театре именно «Ма» задаёт порядок, даёт возможность «дышать» и проявлять истинную суть. Это живой интервал, который превращает пустоту в структуру.

Этот философский фундамент подводит нас к самому интересному - к тому, как те же самые принципы активной пустоты проявляются в строгих формулах и законах мироздания. Современная наука лишь подтверждает древние легенды, переводя язык мифов на язык физики и математики.

Физический вакуум - это состояние с минимальной энергией, которое буквально кипит: в нём постоянно рождаются и исчезают виртуальные частицы, создавая невидимый, но мощный фундамент реальности. Это прямой научный аналог библейской «безвидности», та самая энергия, которая в любой момент готова породить нечто осязаемое.

Начальная сингулярность - это состояние, предшествующее развёртыванию всей Вселенной, это та тишина перед Большим взрывом, из которой вышло всё существующее.

Даже в математике всё здание логики строится на фунда-

менте пустоты: в основе теории множеств лежит пустое множество, которое не содержит ни одного элемента, но именно из него выстраиваются сложнейшие структуры. Ноль - это не просто знак отсутствия чего-либо, а активный элемент, без которого была бы невозможна вся система исчисления и современная цифровая реальность.

Так наука замыкает круг: безвидность и пустота оказываются не пробелами в бытии, а его главным знаменателем.

Самый близкий нам пример этой безвидности - сама жизнь. В своём первичном, ещё не оплодотворённом состоянии яйцеклетка и есть идеальный образ безвидной земли. В ней уже заложен весь набор инструкций в виде хромосом, она защищена прозрачной оболочкой и находится в глубоком покое, ожидая сигнала.

В клетках растений есть вакуоли - пустые полости, которые поддерживают всё растение в тонусе. В нашем теле полости становятся домом для внутренних органов. Пустота повсюду оказывается не отсутствием жизни, а условием её существования.

Когда мы переносим взгляд с физических законов на внутренний мир человека, безвидность обретает ещё более глубокий смысл. В психологии состояние тишины и неопределённости считается одним из важнейших этапов рождения нашего «Я».

Карл Юнг называл это прямым диалогом с бессознательным: его техника активного воображения требует входа в пу-

стое сознание, чтобы из этой безвидной глубины могли спонтанно всплыть важные образы. Иногда это состояние принимает форму «тёмной ночи души», всем известного тяжёлого кризиса, когда старые смыслы рушатся и человек замирает в пустоте. Но этот шаг необходим: только пройдя через этот внутренний вакуум, можно встретиться со своей подлинной «Самостью».

Виктор Франкл, переживший ужасы концлагерей, видел в экзистенциальном вакууме - мучительной потере смысла - не приговор, а точку отсчёта. Для него пустота внутри человека была призывом к главному усилию: не ждать смысла, а самому создавать его в этом пустом пространстве.

В гештальт-терапии пустота воспринимается ещё более осязаемо: когда клиент говорит «внутри пусто, я не знаю, чего хочу», терапевт предлагает не убежать, а побыть в этом состоянии, именно из контакта с этой тишиной рождается новая фигура, истинное желание, которое раньше было скрыто.

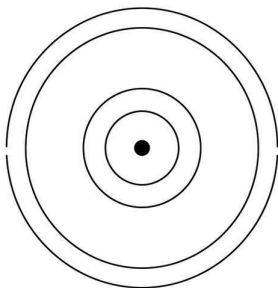
Карл Роджерс считал, что в каждом заложена тяга к росту, но чтобы этот рост случился, человеку иногда необходимо оказаться в состоянии полной неопределённости. Временная пустота - позитивный знак того, что начался процесс настоящего становления.

В 2022 году международная группа учёных провела масштабное исследование с участием почти сотни буддийских монахов, погружённых в глубокую медитацию на пустоту. Результаты оказались поразительными: учёные зафиксиро-

вали значительное снижение так называемой волны рассогласования, - автоматического сторожа мозга, который в обычной жизни мгновенно реагирует на любой внешний сигнал. У практиков, погружённых в безвидное состояние, этот страж затихал: чем глубже была медитация, тем меньше мозг отвлекался на внешние помехи. По сути, учёные увидели, как сознание добровольно уходит в чистую энергию, где внешний мир перестаёт диктовать свои условия. Этот механизм тесно связан с работой сети пассивного режима мозга, которая включается именно тогда, когда мы ничем не заняты. Внешне - пустота, но внутри мозг совершает колоссальную работу: перерабатывает накопленный опыт, связывает прошлое с будущим и готовит почву для творческих озарений, которые невозможно вызвать силой. Многие гениальные озарения приходят именно в такие минуты зависания - и это не случайность, а физиология сознания.

Глядя на этот путь от древних табличек до электрофизиологии мозга, понимаешь что безвидность и есть та самая живая пустота, без которой невозможно ни рождение Вселенной, ни рождение мысли, ни рождение нового человека. Это пауза, без которой невозможна музыка и живая бездна, внутри которой жизнь собирается с силами, чтобы проявиться.

Именно здесь, в этой тишине, начинается всё самое настоящее.



Скрытая суть

«И тьма» (Бытие 1:2)

Мы выросли в мире, где тьма - это то, от чего включают свет. То, чего боятся дети и избегают взрослые. Но если заглянуть в то, как древние народы понимали ночь и мрак, обнаруживается кое-что неожиданное: для них тьма была самостоятельной силой и субстанцией - плотной, живой и священной.

Что же несет в себе тихий мрачный покров? И почему чем глубже в него вглядываешься, тем яснее понимаешь, что пустота чем то наполнена. Но чем? Давайте разбираться.

В индуизме этот образ обретает лицо - и это лицо богини Кали. Её изображают иссиня-чёрной, с гирляндой черепов, с высунутым языком. На первый взгляд довольно таки устрашающий образ, но в традиции, Кали является богиней -освободительницей. Она уничтожает всё отжившее: старые формы, иллюзии, то, за что мы цепляемся из страха. Её тьма - это расчистка места для нового.

Позже этот образ странным образом всплыл в средневековой Европе. По всей Франции, Испании и Германии можно обнаружить статуи Чёрных Мадонн, их массовое появление в XI-XIII веках совпадает с эпохой Крестовых походов и расцветом Ордена тамплиеров. Именно тамплиеры, тесно контактировавшие с восточными культами и привозившие из Святой Земли множество реликвий, стали главными распространителями культа Чёрной Мадонны по Европе. Они строили для них готические соборы, и эти статуи становились главными святынями, к которым шли с молитвами об урожае, плодородии и исцелении от бесплодия. Их чёрный цвет напрямую ассоциировался с чернозёмом, дающим жизнь. Многие Чёрные Мадонны скрыты в криптах, глубоко под землёй - как знаменитая Подземная Богородица в Шартрском соборе во Франции.

Алхимики средневековья знали что, в их системе первый и важнейший этап работы назывался «Нигредо» - почернение. Вещество сначала должно было распасться, потерять свою прежнюю форму, стать неузнаваемым так как ду-

ше материи важно выйти из плена формы. Чтобы стать золотом, свинец должен сначала перестать быть свинцом - раствориться в черноте и только потом обрести новую форму.

У ацтеков был бог по имени Тескатлипока, его имя означает «Дымящееся Зеркало». Его символом был обсидиан - вулканическое стекло, чёрное и полупрозрачное. В это зеркало, по поверью, нельзя было увидеть собственное отражение, а только скрытую тайную суть. Тескатлипока был богом ночного неба и судьбы, и его тьма работала как безжалостное отражение: она не давала смотреть на мир снаружи, но заставляла смотреть внутрь.

В Древнем Египте у каждого человека была тёмная сторона - «Шуит», тень, важная часть человеческой сущности, которая символизировала возрождение, плодородие и обновление.

В «Дао Дэ Цзин» есть слово «сюань» - которое означает глубокий чёрный цвет, а значит цвет сокровенного. Лао-цзы учил созерцать темноту не глазами, а всем существом. Зачем? Потому что свет агрессивен: он выхватывает один кусочек мира, а остальное оставляет в тени, он делит и анализирует. Тьма целостна - она всё принимает. В темноте перестаёшь шуриться, перестаёшь оценивать, просто существуешь. Это состояние абсолютного смирения, которое, сильнее любой силы.

Как мы видим, тьма во всех этих традициях это вовсе не то, чего стоит бояться, а то, через что нужно пройти. И наука

тому не исключение, чем внимательнее учёные смотрят на то, что происходит в темноте- тем яснее становится, как она работает.

С точки зрения физики тьмы как самостоятельного вещества не существует, это просто состояние, в котором нет фотонов - частиц света. Объект выглядит тёмным, когда поглощает свет, а не отражает его. Даже в открытом космосе есть слабое фоновое свечение - это отголосок Большого взрыва, которому астрономы дали название «космический латте».

И всё-таки ночное небо чёрное. Почему? Это знаменитый парадокс Ольберса: если Вселенная бесконечна и звёзд бесконечно много, то в любой точке неба должна быть звезда и небо должно сиять. Но оно чёрное, потому что свет от самых далёких звёзд просто не успел до нас долететь. Вселенная слишком молодая, а расширяется слишком быстро.

Тёмная материя – это отдельная история: она не взаимодействует со светом вообще, и обнаружить её можно только по гравитационному влиянию на всё вокруг. Это научный образ того, что реально существует, но увидеть невозможно.

В астрофизике есть известный феномен с названием «Глобулы Бока» - это плотные облака газа и пыли, которые выглядят как чёрные дыры и внутри себя рождают звёзды. Тьма рождает свет, и это физический факт.

Когда наступает ночь, в человеческом теле начинает работать мелатонин. Его вырабатывает эпифиз, - маленькая железа в глубине мозга. Стоит включить свет, синтез останавли-

ливается. В яичниках мелатонин делает неожиданную вещь: он защищает яйцеклетку.

Яйцеклетка - самая крупная клетка организма, и чтобы созреть, она тратит уйму энергии. Митохондрии работают на полную, выделяя свободные радикалы, которые повреждают ДНК, и мелатонин выступает телохранителем, нейтрализуя эти радикалы. У людей, работающих в ночные смены, выше риск бесплодия. У слепых, которые вообще не воспринимают световых сигналов, половое созревание может задерживаться, так как организм не получает сигнала «день-ночь» и не знает, когда начинать цикл.

То же самое происходит в мире растений, только об этом мало кто знает. Растения цветут не тогда, когда день становится длиннее, а тогда, когда ночь достигает нужной длины. Они измеряют темноту, а не свет. Полная луна не сбивает их внутренние часы, а вот короткая вспышка искусственного света посреди ночи может нарушить весь цикл.

Тьма создаёт условия - и жизнь отвечает на них с поразительной точностью. Но то, насколько тьма фундаментальна в работе человеческой психики, - это отдельная история, и здесь начинается самое интересное.

Юнг называл это «Тенью» - той частью личности, которую мы не хотим в себе видеть. Всё, что мы когда-то посчитали неприемлемым: агрессию, слабость, зависть, страх - мы прячем глубоко, чтобы казаться хорошими. Но «Тень», никуда не исчезает, она идёт за нами по пятам и, если её не призна-

вать, она начнет управлять исподтишка - мы начнем замечать её в других людях, раздражаться на чужую наглость, хотя сами боимся занять место, осуждаем чужую слабость, потому что своя невыносима. Юнг говорил прямо: «Человек становится целостным только благодаря познанию тёмной стороны своей натуры. Борьба с тьмой не даёт результатов - их даёт только её принятие.»

Фрейд наблюдал ветеранов Первой мировой, которые снова и снова видели во сне свои кошмары. Психика не вытесняла ужасное, она прокручивала его, как заезженную пластинку. Эту силу, которая заставляет нас возвращаться к травме и боли, он назвал «навязчивым повторением», а потом пошёл дальше и предположил что нас тянет к травме не из-за любви к страданию, а из жажды завершенности. Фрейд предположил, что за «навязчивым повторением» стоит более древняя сила и это стремление всего живого вернуться в состояние изначального покоя. Кошмар это лишь попытка психики найти выход из лабиринта жизни обратно в ту органическую тьму, где когда-то царила идеальная тишина.

Станислав Гроф изучал изменённые состояния сознания и обнаружил, что люди, проходящие холотропное дыхание, часто переживают нечто похожее на повторное рождение. В этом процессе есть тёмная стадия: сначала блаженство единства, а потом матка сжимается, мир давит, становится тесно, темно, страшно. И только пройдя через эту тьму, человек вырывается на свет. Гроф понял: в психике есть матрицы,

которые повторяют этот путь, и чтобы родиться заново - как личность и душа - нужно пройти через тёмный туннель - без этого не бывает настоящих перемен.

Джеймс Хиллман, ученик Юнга, говорил, что психология совершает ошибку, когда пытается всё осветить и объяснить. Душа по природе своей глубокая, таинственная, не поддающаяся полному анализу, и именно сны, фантазии и иррациональные образы составляют подлинную жизнь психики.

В клинической психологии тьма часто носит имя депрессии. Человек проваливается в чёрную дыру, где нет ни света, ни энергии, ни надежды - и это страшно. Но депрессия является криком души о том, что так жить больше нельзя. Это важная остановка, для того чтобы пересмотреть всё в своей жизни. Многие, кто прошёл через эту тьму, говорят: «После неё я стал настоящим.»

Когда человека помещают в камеру сенсорной депривации, где нет ни звука, ни света, мозг вовсе не отдыхает - он начинает генерировать образы сам: галлюцинации, видения, неожиданные мысли. Тьма снаружи запускает внутреннюю активность, которую в обычной жизни заглушает поток впечатлений.

Многие традиции и школы говорят по-разному - но об одном:

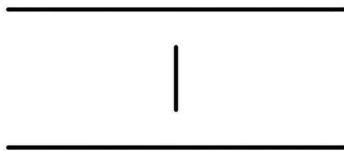
Тьма - это место, где хранится всё, что мы ещё не успели узнать о себе. В ней есть вытесненное, в ней зреют смыслы, в ней рождаются сны.

Всё, что мы прячем, растёт в тени и однажды взрывается, а всё то, что мы готовы увидеть и принять, становится нашей силой.

Тьма даёт глубину нашим чувствам и контраст нашему сознанию, без неё мы были бы плоскими, как рисунки на бумаге.

Тьма - это не отсутствие света. Это его необходимое условие.

VI



Тишина

«Над бездною» (Бытие 1:2)

Когда мы читаем древние строки о том, что тьма над бездною, нам кажется, что бездна - это провал в небытие, холодная поглощающая чернота, но стоит лишь на мгновение задержать взгляд и картина начинает меняться.

Бездна уходит вниз и главное в ней - невозможность увидеть дно. Она тёмная и живая: в ней что-то движется, что-то дышит, что-то смотрит снизу - вверх. Она и пугает и притягивает и на каком-то инстинктивном уровне мы чувствуем: там не пусто. Там что-то есть. Что-то, что ждёт.

Это ощущение знакомо всем культурам без исключения. В древнегреческой традиции бездна называлась Тартар - место настолько глубокое, что, по преданию, упавшая наковальня летела бы до его дна девять дней. Но Тартар, не был местом смерти в нашем понимании, - он был местом первоначала. Туда были заключены Титаны, древнейшие силы мироздания, те, что существовали до богов Олимпа. Бездна хранила хранила первородное.

В шумерской космогонии первичный океан Абзу - это живая бездна: из неё рождаются боги и из неё выходит сама возможность существования. Абзу не противостоял жизни - он стал её истоком.

Современная наука подтверждает мифологию с неожиданной стороны, самые глубокие места на нашей планете

- океанские впадины - долго считались мёртвыми зонами, так как там слишком темно, слишком холодно и слишком высокое давление. Марианская впадина уходит вниз почти на одиннадцать километров - туда, куда не проникает ни один луч света. Но когда, наконец- то опустили исследовательские аппараты, учёные обнаружили нечто поразительное. Это была жизнь - богатая и разнообразная. Организмы, которые больше нигде не существуют, экосистемы, работающие по - совершенно иным законам. Бездна оказалась не местом отсутствия жизни, а местом её особой концентрированной формы.

То же самое обнаружилось и в космосе. Чёрные дыры, - самые тёмные и непроницаемые объекты Вселенной на протяжении десятилетий считались местами, где всё заканчивается. Но современная астрофизика предлагает другую картину: вокруг чёрных дыр формируются самые активные структуры Вселенной - аккреционные диски - гигантские воронки из раскаленного газа, вращающиеся на безумных скоростях; квазары - ослепительные маяки, чья яркость затмевает целые галактики; и джеты - мощные струи плазмы, выбрасываемые из самого сердца бездны почти со скоростью света. Важно понять, что это неотъемленная часть мироздания, поэтому можно увидеть что бездна не поглощает, она порождает энергию, равной которой нет в космосе.

Но самая близкая к нам бездна - та, что живёт внутри. Ницше писал: «если долго смотреть в бездну, бездна начи-

нает смотреть в тебя.» Вам покажется что это предупреждение об опасности, но на самом деле это описание подлинного, двустороннего и живого контакта.

Юнг называл эту внутреннюю бездну коллективным бессознательным - океаном, который существует дольше любой личной истории и хранит в себе всё, что человечество когда-либо переживало. Туда нельзя войти с фонарём и картой. Туда можно только спуститься - медленно, с доверием, отпустив контроль.

Карен Хорни же считала, что в самом сердце нашей психики живет тихая тревога, то самое детское чувство одиночества перед огромным миром. Эта внутренняя пустота вовсе не мертва, она работает как мощный двигатель. Именно из желания заполнить этот вакуум мы начинаем творить, искать любовь, добиваться власти или строить свою независимость. Бездна страха не поглощает нас - она становится тем самым ветром, который надувает наши паруса, заставляя из тишины и растерянности создавать свою уникальную судьбу.

Леопольд Сонди видел в этой бездне голоса наших предков. Представьте, что внутри вас течет не просто кровь, а целая река не прожитых до конца жизней. Те, кто стоял за вашей спиной сотни лет назад, всё еще нашептывают вам свои страхи, страсти и неисполненные мечты. Эта бездна работает как невидимый магнит: она незаметно подталкивает нас к определенным людям или решениям. Мы думаем, что выби-

раем сами, но на глубине, это древние тени ищут способ снова проявить себя через наши поступки, превращая пустоту прошлого в живую энергию нашего «сегодня».

Именно поэтому все мистические традиции мира описывают момент настоящего духовного прорыва как падение, а не как подъём. Не восхождение на вершину - а погружение в глубину.

Тёмная ночь души у Иоанна Креста. Нисхождение в Ад у Данте, без которого невозможно было добраться до Рая. Инициации коренных народов, где посвящаемого символически хоронят - чтобы он мог родиться заново.

Везде один и тот же маршрут: сначала вниз, в бездну, и только потом - свет.

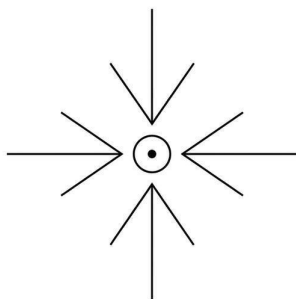
Это не случайно. Бездна - это место, где обрываются все привычные ориентиры, где нельзя опереться на то, что знал раньше.

Где темно настолько, что единственный источник света - тот, что внутри тебя самого. И именно в этой темноте, в этой невозможности опереться на внешнее, человек впервые встречается с собой по-настоящему.

Бездна не забирает, а возвращает.

Над ней - тьма. Под ней - первоначало.

И между ними - то самое напряжение, из которого рождается всё живое.



Присутствие

«И Дух Божий носился» (Бытие 1:2)

Когда мы слышим «Дух Божий», воображение сразу рисует что-то величественное и далёкое. Но если попробовать не увидеть, а почувствовать этот образ, первое, что приходит на ум, как по мне то - это дуновение ветра. Что-то невидимое, то - что движется, что касается кожи, или исходит из нее, но не имеет освящаемой для нас формы.

Этот образ знаком всем культурам без исключения - и каждая нашла для него своё имя. Римляне дали этой силе два имени. Spiritus - жизненная искра, покидающая человека

с последним вздохом. И Genius - личный дух каждого человека, его творческая сила и судьба. Провидение для римлян была неотделима от духа. Это не внешний рок как мы привыкли представлять, а внутренняя сила, ведущая человека по жизни.

В Полинезии эта сила называлась маной, и она была совершенно конкретной: авторитет вождя - мана, точность копия воина - мана, урожай на поле - тоже мана. Умиравший вождь передавал её преемнику через последний вздох. Дух перестаёт быть абстрактным - его можно ощутить кожей и вдохнуть в себя.

В Индии тот же образ стал праной - жизненным дыханием, пронизывающим всё тело и весь мир. Пять видов праны управляют дыханием, пищеварением, речью, движением крови и энергией всего тела. Когда человек умирает, все они собираются в одну субстанцию и уходят вместе с душой.

Суфии - мистики ислама - называли это «Нафас ар-Рахман», - дыханием Милосердного, и давали происхождению мира самое поэтичное объяснение: Бог был «Скрытым Сокровищем», которое захотело быть познанным - и выдохнул. А мы и все что существует и есть тот самый выдох.

Греки называли эту силу Пневмой. Стоики считали её космическим знанием и нервной системой самого мироздания: пневма пронизывала и связывала всё в единое целое. Они разделяли её на три уровня: естественная пневма живёт в печени и течёт по венам, животная - в сердце и артериях,

душевная - в мозге и нервах.

В античной медицине существовала целая школа пневматиков - врачей, строивших всю теорию болезней на движении пневмы по телу. Когда Гален во II веке доказал, что по артериям течёт кровь, это скорректировало теорию - но не отменило саму идею.

Философ Филон Александрийский сделал пневму посредником между Богом и материей - тем, что соединяет небесное с земным. Именно от него эту идею унаследовали гностики, для которых «Дух» - это искра высшего мира, попавшая в ловушку материи, а «Дух, носящийся над водами» - это зов, напоминание человеку о том, откуда он родом. Вот почему мы никогда не бываем по-настоящему довольны только материальным - в нас тоскует эта искра.

Если собрать всё это вместе, получается удивительная картина: разные цивилизации, разные языки, разные эпохи - и один и тот же образ. Невидимое, что движется как ветер и входит как вдох.

Есть слово, которое мы произносим почти каждый день - и почти никогда не останавливаемся, чтобы услышать, что в нём спрятано.

«Вдохновение»

Вдох. Новение. Буквально - новое, принесённое вдохом. Само слово существовало уже в XVIII веке и означало «ниспосланную свыше особливую силу, дар, благодать духа». Глагол «вдохновить» появился лишь в 1820-х годах. Пушкин

определял вдохновение как «расположение души к живейшему принятию впечатлений». Важно отметить что именно открытость и принятие, а не усилие и достижение.

Когда внутренний свет гаснет - человек продолжает дышать по инерции, но вдохновение иссякает и он впадает в апатию. Когда человек говорит «я не в духе» - он описывает именно это: ветер затих, поток остановился. И когда что-то вдруг сдвигается, приходит идея, в груди появляется необъяснимый подъём - это возвращение потока. «Дух» начинает двигаться снова.

В башкирской традиции человека в глубокой депрессии выводили в открытое поле и считали что ветер горе унесёт. Вещи покойника сорок дней сушили на ветру без отжима для очищения через движение воздуха. «Дух Божий носился над водами» - и из этого движения родился мир. Вдохновение касается человека - и из этого движения рождается всё, что он создаёт.

Неслучайно все духовные традиции работают с дыханием: Индийская пранаяма - контроль жизненной энергии через дыхание, мост между телом и духом.

Христианский исихазм - умная молитва, синхронизированная с дыханием, когда ум сводится в сердце.

Суфийские зикры - ритмичное повторение имён Бога с контролем дыхания, ведущее к экстазу.

Шаманские практики - изменение дыхания как способ путешествия в иные состояния сознания.

Нейробиолог Эндрю Ньюберг, изучавший мозг во время глубокой молитвы и медитации, зафиксировал конкретные изменения: снижается активность в теменной доле, отвечающей за ощущение границ собственного тела, активируется лобная кора, замолкает миндалевидное тело - центр страха. Возникает переживание покоя, единства, любви - то, что мистики всех традиций описывали как встречу с Богом.

И наконец - самая неожиданная роль духа, - оплодотворяющая. Непрерывные веяния, на фоне которых происходят опыление и цветение, сделали дух образом того, что даёт жизнь, не прикасаясь.

Наука снова дает нам интересные совпадения. Биолог Александр Гурвич в XX веке ввёл понятие морфогенетического поля. Когда делится оплодотворённая яйцеклетка, откуда клетки знают, где должен быть глаз, а где - палец? ДНК отвечает на вопрос «из чего», но не отвечает на вопрос «где» и «когда». Гурвич предположил, что существует невидимое поле - своего рода электромагнитный каркас, - которое направляет рост материи. Это биологический аналог «Духа», - невидимая инструкция, носящаяся над делящимися клетками и придающая им форму.

Биолог Эрнст Геккель в XIX веке пошёл ещё дальше: вся природа - органическая и неорганическая - пронизана единой субстанцией, одновременно материальной и психической. Он говорил о «клеточной душе» простейших организ-

мов и о «кристаллической душе» неорганических тел. Наглядный пример «Духа внутри материи».

Святитель Лука Войно-Ясенецкий - выдающийся хирург и богослов - написал об этом прямо: «Самый общий, самый распространённый в природе из всех даров Святого Духа есть «дух жизни» - и он свойственен не только животным, но и растениям». Человек, который ежедневно держал скальпель в руках и видел жизнь изнутри, не мог сказать иначе.

Посмотрите на росток, пробивающий асфальт, у него нет мышц, нет нервной системы, нет воли в том смысле, в каком мы понимаем это слово - и тем не менее он пробивает. Это и есть «дух жизни» в чистом виде: неукротимая сила, заставляющая материю двигаться против всякого сопротивления.

Растение не имеет глаз - но разворачивает листья точно к солнцу. За словом «фототропизм» стоит нечто, что физика пока не умеет объяснить до конца: направленное движение без органов чувств, без мозга и команды сверху.

Астрофизика обнаружила кое-что поразительное: вся Вселенная пронизана слабым микроволновым излучением, приходящим равномерно со всех сторон неба - отголоска первого импульса, от которого она до сих пор вибрирует. Это тепло не даёт космосу достичь абсолютного нуля - точки, в которой всякое движение остановится навсегда. Дух продолжает своё движение изо дня в день. При этом всё, что мы видим - звёзды, планеты, галактики, весь видимый мир - со-

ставляет лишь 5% Вселенной. Остальные 95% - тёмная материя и тёмная энергия, обнаружить которые можно только по тому, как они удерживают галактики от разлёта. Без этой невидимой субстанции галактики давно рассыпались бы в пыль. Это идеальный научный образ Духа: присутствие, которое нельзя увидеть, но без которого всё рассыпается.

Блаватская подчёркивала важную вещь: древние никогда не поклонялись самим звёздам - они поклонялись Духу, пребывающему в них. Марс, Меркурий, Сатурн - не боги, а физические тела существ более высокого порядка. В христианской ангелологии произошла смена имён: Марс стал архангелом Михаилом, Меркурий - Гавриилом, Рафаил связан с исцелением и светом Солнца и так далее.

За каждым видом стоит принцип, идея, форма - и каждое создание является воплощением единого замысла того самого «несущегося духа.»

Карл Густав Юнг был убеждён: среди многих пациентов, вступивших во вторую половину жизни, не было ни одного, чья проблема в конечном счёте не сводилась бы к поиску того самого «Духа». Большинство или тяжело болели или не могли справиться с событиями, потому что утратили знание о том, что вера давали своим приверженцам во все времена. И ни один не исцелялся полностью, пока не обрёл вновь ощущения Божественного Духа.

Психика может страдать. Эго может разрушаться. Тело может болеть. В каждом человеке есть эта пустота - моменты,

когда кажется, что всё кончено, что темнота непроглядна.

Но вы забываете что у вас есть то, что способно исцелить любую рану.

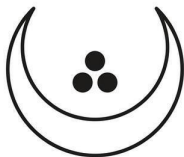
Выйдите на улицу. Остановитесь.

Уловите ветер на лице. Это не просто воздух. Это то, чем Он хочет быть познанным - через едва уловимое касание, которое было прежде всякого слова.

Он носился над вашей бездной, когда вы ещё были тьмой и пустотой. И носится над ней сейчас.

Просто почувствуйте. Он ближе чем вы думаете.

Вопрос лишь в том, ощущаете ли вы Его в себе?



VIII

Наполненность

«Над водою» (Бытие 1:2)

В Книге Бытия есть деталь, которую легко пропустить. Вода не была создана. Можно четко прочесть: «Тьма над бездною, и Дух Божий носился над водою» - вода уже была там, в самом начале, до всякого «да будет». Это подсказка о ее природе: она первоматерия, то, из чего всё было, прежде формы.

Шумеры знали об этом задолго до. В начале всего, по их представлениям, существовали два вида воды: «Апсу» - пресные, упорядоченные, подземные воды, мужское начало и «Тиамат» - солёный океан хаоса, женское начало. Жизнь родилась только тогда, когда они столкнулись и смешались. Эта легенда подчеркивает что существование невозможно без симбиоза хаоса и упорядоченности.

Буддизм видит в воде образ непостоянства. Всё течёт, всё меняется - и цепляться за форму бессмысленно. «Пересечь поток» на языке буддизма означает выйти за пределы иллюзий и достичь берега просветления. Лотос, вырастающий из мутной воды прямо к солнцу, стал главным символом этого пути: чистота рождается не вопреки грязи, а сквозь неё.

Лао-цзы посвятил воде лучшие свои слова: «Вода зани-

мает самое тихое место - то, которого все избегают, она не борется с препятствиями, а обтекает их. Она не разрушает камень за один удар - она делает это каждый день, тысячи лет, и в итоге побеждает.» В этом и есть высшая мудрость: не жёсткость, а настойчивая мягкость.

У народа догонов из Мали есть удивительное представление: вода и слово - это одно и то же. Первоучителя человечества Номмо были водяными духами. Догоны говорили: «Вода - это семя мира, а Слово - это пар, поднимающийся от воды». Вода несёт в себе вибрацию Создателя. Она и есть посредник между небом и землей.

Данный миф получит свое подтверждение далеко в будущем. Японский исследователь Масару Эмото, известный своими работами в области альтернативной физики и биоэнергетики, провёл серию экспериментов, направленных на изучение способности воды воспринимать внешние информационные воздействия. В своей лаборатории он использовал простую, но визуально убедительную методику. В ходе эксперимента Эмото брал дистиллированную воду, разливал её по небольшим стеклянным флаконам и затем подвергал каждый образец определённому смысловому воздействию. Например, на один флакон он наклеивал бумажку с напечатанным словом «Любовь», на другой - «Благодарность», на третий - «Ты мне надоел». В некоторых случаях он не наклеивал надписи, а произносил эти слова вслух рядом с ёмкостью или включал музыку - классическую, рок или тяжёлый

металл. После этого вода замораживалась при строго контролируемой температуре, а затем полученные кристаллы льда исследовались под оптическим микроскопом с возможностью фотографирования. Эмото утверждал, что наблюдал прямую зависимость формы кристаллов от характера воздействия. Вода, получившая позитивные вербальные стимулы – словами: «Спасибо», «Любовь» и «Мир», - при замерзании образовывала симметричные, геометрически правильные шестиугольные кристаллы, напоминающие снежинки. А вода, которой были адресованы негативные фразы («Ты дурак», «Я тебя убью») или звучала агрессивная музыка, давала кристаллы бесформенные, разорванные, с хаотичными краями и трещинами. Таким образом, по данным Эмото, структура воды физически перестраивалась в ответ на смысловую нагрузку, меняя свою молекулярную организацию и формируя либо упорядоченные, либо разрушенные ледяные узоры. Эти результаты он интерпретировал как прямое доказательство того, что вода способна «запоминать» эмоции, слова и даже музыку, а затем воспроизводить эту память в виде видимых кристаллических форм.

Философ Фалес Милетский - первый в европейской истории человек, задавший вопрос «из чего всё?» - ответил без колебаний: из воды. Его аргументы были удивительно биологичны: пища всех существ влажная, тепло рождается из воды, семя всех живых существ имеет влажную природу. Вся жизнь влажна - значит, вода первична.

В Египте бог Нила Хапи, изливал на землю воду из двух кувшинов. Это был плодородный ил - тёмная субстанция, из которой Египет рождает урожай. Ежегодный разлив Нила был космическим актом зачатия, после которого земля вынашивала жизнь. Без разлива нет урожая, без семени нет рождения – эта философия была истиной для египтян.

Посмотрите на то, что происходит в первые секунды человеческой жизни. В масштабах сперматозоида путь к яйцеклетке - это не сантиметры, это бесконечный океан. Вокруг тьма, химически агрессивная среда, иммунная система, воспринимающая чужеродные клетки как угрозу, миллионы конкурентов - и никакой карты.

Учёный Джеральд Поллак открыл то, что называют четвёртым состоянием воды - EZ-воду. Это особое структурированное состояние, в котором вода способна накапливать энергию и упорядочивать информацию. Сперматозоид движется именно благодаря этим свойствам, не борясь с водой, а используя её - превращая в самоорганизующуюся волну, которую несёт сама среда. Состав семенной жидкости и крови по микроэлементам поразительно близок к составу древнего океана: те же соли и пропорции. Представьте, живое существо в солёной воде. Оно движется сквозь тьму к своей цели, которую не видит, но чувствует - это буквальное воспроизведение того, как первые живые организмы миллиарды лет назад двигались сквозь первичный океан. Каждое зачатие - это сжатая история эволюции. Мы снова и снова проигрываем Первый

День, когда Дух в форме живой воды покорял бездну. Мы не просто рождаемся. Мы повторяем сотворение мира.

Психология давно заметила: когда человек описывает свои чувства, он почти всегда говорит о воде. «Меня захлёстывают эмоции». «Я тону в проблемах». «Теку по течению». «Всё внутри застыло». Это не случайные метафоры - это точные описания того, что происходит внутри.

Юнгианский аналитик Мария-Луиза фон Франц говорила о горячей и холодной воде в психике: Горячая вода - это аффект, когда комплекс захватывает человека целиком и варит его в собственном жару. Холодная - это понимание, которое остужает: когда человек наконец понимает, что с ним происходит, эмоциональный жар спадает. Травма - это замёрзшая вода. Боль, которую не дали себе прочувствовать, застывает внутри и мешает течению жизни - как лёд перекрывает русло реки. Человек перестаёт двигаться в тех местах, где лёд, обходит их и удивляется, почему в этой области жизни всё никак не получается.

Замечали ли вы: когда аффект захватывает целиком, вы буквально кипите и не можете управлять собой, - именно холодная вода приводит в чувство. Плеснуть в лицо, выпить залпом, подержать запястья под краном. Тело инстинктивно ищет то, что остудит. И наоборот - когда накатывает эмоциональное онемение, когда ничего не чувствуешь и внутри как будто пусто - именно горячий чай возвращает ощущение себя. Обхватить кружку ладонями, почувствовать тепло, мед-

ленно пить. Мы интуитивно лечим себя водой - именно так работает «самотерапия» в своих лучших проявлениях.

Влюбленность, страсть, гнев - всё это направленные силы, ищущие свою цель. Но без Духа, без внутреннего навигатора, эти силы мечутся хаотично. Страсть без Духа - это просто химия, гормональная буря, которая утихает. Влюбленность с Духом - это созидание, то, что строит жизнь, а не просто проживает её. Дух дает расширение и вектор вашим чувствам.

В разных традициях состояние внутренней воды определяло уровень зрелости человека: Мутная вода - суэта, тревога, беспорядочные мысли: свет не проникает сквозь муть, а значит истину не разглядеть.

Шторм - это аффект, когда человек не чувствует гнев, а сам является гневом.

Зеркальная гладь - идеал мистика и мудреца: когда эмоции утихают, поверхность выравнивается - и в ней отражается небо.

Наш организм примерно на семьдесят пять процентов состоит из воды, мозг - на восемьдесят пять. Мы сами, по сути, - живая вода, принявшая форму.

Чувства - это океан: они могут утопить, а могут нести корабль к цели. Дух в нас - это капитан. Он не борется с океаном и не пытается его осушить, он знает его законы и умеет использовать силу ветра, чтобы двигаться туда, куда нужно. Смысл не в том, чтобы успокоить воду навсегда. Смысл в том, чтобы научиться плыть. Законы, по которым плывет

наш корабль, были написаны задолго до нашего рождения. Они родились в тот самый миг, когда из абсолютного единства и покоя родилось «Множество».

Теория Большого взрыва показывает нам удивительную историю: в первые мгновения после взрыва Вселенная была просто горячим облаком водорода и гелия - воды не существовало. Для неё нужен кислород, а кислород рождается только в звёздах.

Первые гигантские звёзды прожили короткую жизнь и взорвались сверхновыми, разбросав кислород по всему пространству. Кислород в свою очередь соединился с водородом - и появились первые молекулы воды, ещё до того, как сформировались галактики. Вода родилась в огне звёздной смерти. Жизнь возникла из катастрофы. Потом эта вода путешествовала. Миллиарды лет она летела через космос внутри астероидов - замёрзшая, спрятанная в порах породы, защищённая от палящего солнца кристаллической матрицей.

Исследование 2012 года показало: большая часть воды на Земле прилетела с астероидов из пояса между Марсом и Юпитером - они несли воду с точным химическим составом, как будто специально предназначенную для нашей планеты.

Сегодня вода найдена повсюду: на Луне - сотни миллионов тонн льда на дне кратеров, куда никогда не попадает солнечный свет. На Марсе - полярные шапки, подземные резервуары, минералы, которые могли образоваться только в

потоках пресной воды. На спутнике Юпитера «Европе», под многокилометровым льдом плещется солёный океан, больший по объёму, чем все земные моря вместе взятые.

Та вода, что течёт в нас прямо сейчас, родилась в звёздах, путешествовала в астероидах, упала с неба, просочилась сквозь землю, поднялась по корням деревьев, прошла через других живых существ - и оказалась здесь, в нас, сегодня.

Мы - временная форма, которую приняла космическая вода. И когда эта форма растворится, вода продолжит своё путешествие - перейдёт в следующий сосуд, в следующую жизнь.

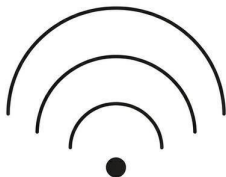
Так для чего же ей мы?

Я думаю что в конце концов, для того что бы выбрать самое важное на свое усмотрение из огромной палитры наполненности жизни. Ведь если после всего, взять сосуд и заморозить «воду» каждого человека, то мы точно сможем увидеть истинный рисунок бытия личности.

И мне кажется что наша задача, в том чтоюы фильтровать свою наполненность через сито своего Духа.

Вода была в начале всего. Она будет и в конце.

Сейчас она в нас, соединяя нас с первым днём творения и с последней звездой, которая когда-нибудь погаснет.



Звук

«И сказал Бог: да будет свет» (Бытие 1:3)

В Книге Бытия важно отметить что Бог, не строит мир руками, не лепит его из глины и не собирает его по частям. Он говорит - и свет появляется. Святитель Василий Великий специально предупреждал: когда мы читаем «рече Бог», не нужно представлять себе голосовые связки и вибрацию воздуха. «Под Божиим словом разумею самое мановение воли». Бог не нуждался в звуке. Это образ, понятный человеку, для обозначения простой вещи: Творец захотел - и реальность возникла.

Но почему «сказал», а не «сделал»? Ведь раньше написано

«сотворил Бог небо и землю» - без всяких слов. Ответ на этот вопрос мы сможем найти ответы в древних традициях.

За тысячу лет до Книги Бытия в Египте уже думали об этом. В Мемфисе верили в бога Птаха, первого из богов, сотворившего всё остальное. Птах задумал мир в своём сердце, а затем произнёс его своим языком и как только звук сорвался с губ, мир материализовался. Мысль сердца плюс слово языка и уравнение дает реальность которая начинает своё творение.

Смысл простой и бесконечно глубокий одновременно: пока ты молчишь - ты лишь мечтаешь. Как только сказал - запустил процесс, который уже не остановить.

В Индии так же мир рождается из звука. Богиня речи и священного слова по имени Вач присутствовала при создании всего. Веды говорят: весь мир есть вибрация. Звук «ОМ» - или «АУМ» - содержит в себе все частоты Вселенной, от начала до конца. Эта мантра и есть код резонанса. Когда ты называешь вещь её истинным именем, ты получаешь над ней власть.

Скандинавы пришли к тому же через Руны. Бог Один принёс себя в жертву, провисев девять дней на мировом древе Иггдрасиль, для того чтобы получить руны, письменное слово мироздания. Вырезать руну или произнести её означало соткать новую реальность.

Все традиции, не сговариваясь, пришли к одному: слово - это акт воли, ставший реальностью. Это момент, когда внут-

ренное становится внешним.

Когда наука описывает момент, в который из ничего появляется что-то, она, сама того не ожидая, повторяет структуру первого стиха Бытия. Давайте начнем с известных законов физики: константа гравитации, заряд электрона, скорость света - были установлены в первые мгновения после Большого взрыва с такой точностью, что отклонение хотя бы на мизерную долю сделало бы невозможным существование звёзд, планет и жизни. Физики называют это тонкой настройкой. Как будто кто-то знал заранее, что именно нужно и задал параметры с невероятной точностью.

В эмбриологии это видно с особенной ясностью. ДНК - это книга, полный текст, записанный в каждой клетке. Но она молчит, пока не придёт сигнал. В момент оплодотворения сперматозоид приносит в яйцеклетку особый фермент - фосфолипазу C ζ . Этот фермент запускает волнообразные выбросы, - кальциевые осцилляции, которые длятся несколько часов. Это и есть «рече» на клеточном уровне: невидимый сигнал, волна, которая проходит по яйцеклетке и говорит ей: - оплодотворение произошло, начинай, живи.

В нашем мозге этот механизм работает каждую секунду. Миллиарды нейронов молчат до тех пор, пока по аксону не пробегает электрический импульс как действующая энергия, это и есть «слово» нервной системы, он и превращает намерение в движение, идею в действие, мысль в реальность.

Иван Петрович Павлов провёл жизнь в лаборатории, изу-

чая рефлексy, и пришёл к выводу, который звучит почти мистически: слово способно заменить собой реальный физический стимул. Вид лимона вызывает слюноотделение. Но и слово «лимон» - тоже. Мозг не делает разницы между тем, что происходит на самом деле, и тем, что произнесено вслух. Для нервной системы слово и есть реальность.

Когда вы слышите слово, в мозге запускается не просто понимание смысла, а целая лавина образов. Слово формирует чувственный и уникальный рисунок, затем сигнал разветвляется на множество путей одновременно: одни идут к сердцу и лёгким, другие - к железам внутренней секреции, третьи - к сосудам, регулирующим давление, четвёртые - к мышцам. Одно слово - и весь организм перестраивается под его смысл. Одновременно по телу бегут «вопрошающие» сигналы, запрос о готовности к действию, и органы отвечают. Слово создаёт внутри тела диалог, а тело слушает и отвечает.

Попробуйте наглядно прямо сейчас: Если у вас что-то болит или беспокоит - не называйте болезнь. Не говорите «у меня кашель» или «у меня болит спина». Вместо этого опишите ощущение: «царапает в горле», «тянет под лопаткой», «давит в груди». Почувствуйте разницу.

Фокус в том что когда вы произносите название болезни, вы активируете в мозге всё, что связано с этим словом: страх, тяжесть, опыт прошлых болезней, чужие истории. Тело получает сигнал что это серьёзно и надолго. Когда вы описы-

ваете ощущение, вы точно указываете телу место и характер дискомфорта, даёте ему живой сигнал - и тело, получив конкретную адресную информацию, начинает с ней работать, обезбаливать и менять структуру. Как только находишь точное слово для ощущения, дискомфорт начинает рассасываться. Внимание, направленное в конкретное место с правильным словом становится началом к исцелению.

Исследования нейрофизиолога Натальи Чуприковой показали ещё более тонкое: слово не просто запускает реакцию сейчас, оно заранее готовит нервную систему, создаёт сдвиги возбудимости в нейронных сетях ещё до того, как поступила команда к действию. Слово работает как программа, которую закладывают в систему заблаговременно. Вы ещё ничего не сделали, а мозг уже настроен.

Фрейд называл психоанализ «лечением разговором», где пациент говорит и исцеляется. Механика простая и поразительная: пока травма безымянна, она живёт в темноте бессознательного и управляет человеком. Как только человек произносит её вслух - она переходит из тьмы в свет, из неосознанного в осознанное, из хаоса в форму. Назвать страх - значит обрести над ним власть. Слово выводит боль из тела в пространство, где с ней можно работать.

Нейробиология обнаружила удивительный факт: простое название эмоции мгновенно снижает активность миндалевидного тела, центра страха и тревоги. Если человек находится в панике, ему важно признать и назвать свое состо-

ание «мне сейчас страшно», тогда аффект значит снижается, внутренняя буря утихает, а человек обретает контроль над своим состоянием.

Уже известный Виктор Франкл, выживший в концлагерях, вышел оттуда с открытием: человек может вынести любое «как», если знает «зачем». Когда человек может сформулировать и произнести вслух - ради чего он живёт и страдает, страдание перестаёт быть невыносимым. Слово становится якорем, удерживающим психику над бездной отчаяния. Смысл жизни - это не то, что мы находим снаружи. Это то, что мы произносим как свою истину.

Когнитивная психология смотрит на это через нейробиологию. Слова, которые мы произносим вслух или про себя, формируют устойчивые паттерны восприятия реальности. Фраза «я справлюсь» запускает выработку дофамина и настраивает внимание на поиск решений. Фраза «у меня никогда не получается» делает противоположное - и мозг начинает буквально не замечать возможности, которые перед ним есть. Мозг воспринимает сказанное как свершившийся факт и начинает подстраивать под него биологические ресурсы. Вы ещё только сказали, а тело уже верит в то, что вы сказали ему правду.

Нарративная психология пошла ещё дальше: мы - это те истории, которые рассказываем о себе. Если ты говоришь «я жертва обстоятельств» - мозг запускает поведенческую программу жертвы. Если ты говоришь «я человек, прошедший

через испытания и ставший сильнее», то запускается совершенно другая программа. Та же биография, те же события - но другое слово, а значит восприятие и совершенно другая жизнь.

В Бытии Бог - Автор, пишущий мир Словом.

В жизни ты - автор своей истории. И каждый раз, когда ты пересказываешь свою биографию, ты либо переписываешь её, либо закрепляешь старый текст.

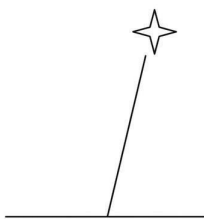
Пока мысль крутится в голове, она аморфна и текуча, как вода. Когда она облекается в слово - она становится твердью. Фактом. Реальностью в которой ты существуешь.

«И сказал Бог» - и бездна получила форму.

«И сказал человек» - и его реальность подстроилась.

А тебе, нравится твое «творение»?

Х



Путь

«Да будет свет. И стал свет» (Бытие 1:3)

Это, пожалуй, самая короткая и самая плотная фраза во всей мировой литературе. В ней нет описания процесса, нет объяснения механизма, но если собрать всё, что разные традиции и науки думали об этом моменте, картина оказывается куда богаче, чем просто «включился свет».

Самое древнее понимание света - это отождествление его источником жизни. Для архаичного человека солнце было богом, огонь был жизнью. Свет долгое время ещё не был от-

делен от того, кто светит. Первыми, кто выстроил из этого цельную картину мира, были зороастрийцы: весь мир - это поле битвы между светом как силой созидания и тьмой как силой энтропии и распада. Но свет не только освещал, он еще активно очищал. Но важно отметить что он, не менял мир.

В Египте свет неотделим от понятия «Маат» - правды, порядка, справедливости. Можно сделать вывод что без света мир не просто темнеет, он теряет структуру.

У греков отношение к свету менялось со временем. В самом начале, у Гесиода, тьма была первичной: хаос, ночь и мрак, а свет пришел позже. Но постепенно, по мере того как греческая мысль переходила от вопросов о том, что существует, к вопросам о том, как мы познаём мир, свет занял центральное место. Он стал символом разума, истины, ясности. Аполлон с его светом и гармонией победил хтонических чудовищ. Свет стал «логосом», волшебным словом, которое организует хаос.

В буддистком понимании свет живёт внутри каждого. Состояние «ригпа» означает что природа ума, которая описывается как самосияющая пустота: не отражённый свет, а собственный. Будда Амитабха носил имя перевод которого означал «неизмеримый свет». Его свет означал качество сознания, у которого нет ни границ, ни подпитки из вне.

В суфизме существует целая карта световых переживаний: белый, жёлтый, красный - каждый цвет соответствует

этапу на пути к Богу. Свет у восточных мистиков становится тайным языком, на котором говорит их тайное знание.

Есть ещё одна грань, о которой редко говорят, - когда свет озаряет пространство, то появляется возможность увидеть другого. И тут мы видим невероятное совпадение знания о том, что погружение во тьму это сугубо интимный и индивидуальный процесс, а свет делает соделанное видимым. Скорость света - это константа, предел, быстрее которого во Вселенной ничто не может передать информацию. Свет - это буквально то, как части мироздания общаются друг с другом. В темноте каждая вещь замкнута в себе, а свет создаёт общее поле, в котором всё становится видимым - и связанным. Возникает «Творение», которое можно увидеть, признать, назвать. В этом смысле свет - это первый акт внимания. Первое - «ты существуешь». И если смотреть на это так, то свет - это первая форма любви. Луч, который падает на другого и говорит: «Я вижу тебя».

В науке свет - это электромагнитное излучение, воспринимаемое человеческим глазом. Но его природа гораздо сложнее, чем кажется на первый взгляд. Главный парадокс: свет одновременно является и волной, и частицей. В зависимости от того, как мы его измеряем, он ведёт себя по-разному. Это открытие в начале XX века перевернуло всю физику и породило квантовую механику. Как вообще рождается свет? В основе - простой, но удивительный процесс. Электроны в атомах вращаются на определённых орбитах. Когда

атом получает энергию - от тепла, электричества, химической реакции - электрон подпрыгивает на более высокую орбиту. Но это состояние нестабильно, и когда электрон «падает» обратно, он высвобождает ровно ту энергию, которую получил, - в виде фотона, крошечного кванта света. Миллиарды таких падений в секунду - и мы видим свет лампочки, или звезды, или знакомого всем экрана телефона.

В 2016 году учёные из «Северо-Западного» университета наблюдали под микроскопом момент оплодотворения человеческой яйцеклетки, и увидели вспышку. Яйцеклетка за время созревания накапливает около двадцати миллиардов атомов цинка, укладывая их в тысячи крошечных «кармашков» прямо под оболочкой. И в момент, когда сперматозоид входит в контакт, эти кармашки вскрываются волна за волной, 4-5 раз за два часа, - и миллиарды атомов выбрасываются наружу, создавая видимое свечение. Учёные назвали это «цинковой искрой» и обнаружили кое-что ещё: чем ярче вспышка, тем выше качество яйцеклетки и тем больше шансов на здоровый эмбрион. Свет, буквально, является мерой жизнеспособности. Профессор Тереза Вудрафф, открывшая это явление, написала просто: «наблюдать, как цинк излучается из каждой человеческой яйцеклетки, захватывало дух.»

Свет так же влияет на психические реакции. Американские психологи провели простой, но поразительный эксперимент: участников просили вспомнить свои недавние хорошие или плохие поступки и после этого менялось не только

настроение, но и буквальное восприятие комнаты: - Те, кто вспоминал добрые дела, видели вокруг больше света, чем было на самом деле. - Те, кто погружался в воспоминания о зле, говорили, что стало темнее, и просили включить электричество. Когда раздражённых, озлобленных людей просили выбрать что-то из окружающего пространства, они тянулись к источникам света, и включали освещение - как будто внутренняя тьма требовала компенсации снаружи.

Именно на этой связи построена светотерапия. В XIX веке психиатры уже замечали, что у некоторых пациентов депрессия приходит осенью и уходит весной. Научное объяснение появилось только в 1980 году, когда выяснилось, что яркий свет подавляет выработку мелатонина и перезапускает биологические ритмы. Сегодня светотерапия - это лечение первой линии при сезонной депрессии, сопоставимое по эффективности с антидепрессантами, но работающее быстрее и без побочных эффектов. Тридцать минут яркого света утром - и миндалевидное тело, главный центр тревоги в мозге, начинает успокаиваться. Исследование 2024 года у людей с посттравматическим стрессом зафиксировало: после курса утренней светотерапии симптомы снижались значительно - и это было видно не только по опросникам, но и по активности мозга.

Есть слово, которое все знают, но почти никто не останавливается, чтобы спросить, - что оно на самом деле означает?
«Просветление»

Если разобрать его по корням в разных языках, обнаруживается одно и то же: это всегда про свет, который входит туда, где его не было. Английское «enlightenment» и латинское «illuminatio» несут корень «lux» - свет. Санскритское бодхи происходит от «budh» - пробуждаться.

Просветлённый на Востоке - это буквально проснувшийся, тот, кто перестал «видеть сны» наяву. Платон писал о том же в знаменитой мифе о пещере:

«Люди сидят в тёмной пещере, спиной к выходу и видят только тени на стене - и принимают их за реальность». Вывод этого сказания прост: просветлённый - это тот, кто разорвал цепи, повернулся и вышел наружу. Но вот что важно: первое, что он испытывает на солнце - это боль. Глаза, привыкшие к полумраку, не выдерживают. Это не случайная деталь. Прежде чем стать просветлённым, человек проходит через кризис - через то, что мистики называли «тёмной ночью души», а психологи экзистенциальным кризисом, когда старые ориентиры рушатся и прежняя личность умирает, для того что бы возродится в новой форме. Свет сначала действует как разрушитель и только потом как целитель.

В XVIII веке в Европе то же слово наполнилось другим смыслом. Энциклопедисты Кант и Вольтер, считали что свет разума, - это торжество анализа над суеверием. Но это не противоречие, а два аспекта одного явления. Как свет в физике одновременно является и волной, и частицей, так и в

зависимости от того, под каким углом посмотреть, духовный свет может быть и всеобъемлющим озарением, и аналитическим лучом. Просветлённый - это тот, кто способен видеть световую многогранность.

Люцифер - в переводе с латыни «несущий свет», утренняя звезда. Это, пожалуй, самый противоречивый архетип в истории: существо, которое светит - но своим светом разрушает. В этом образе скрыта важная идея: свет, отделённый от источника, свет как самоцель, свет гордыни - это уже не тот свет, что был в начале. Это холодное сияние интеллекта, оторванного от почвы. Он ослепляет, но не согревает и даже может сжечь до тла.

Свет так же является как и первым актом, так и последним. В шведском фольклоре есть понятие «Fegljus» - буквально «свеча умершего»: необъяснимый свет, появляющийся над домом человека, близкого к смерти, и так же внезапно исчезающий. По размеру огня можно было понять, взрослый умрёт или ребёнок. По высоте над землёй - как скоро. В Дании синий свет предвещал смерть взрослого, красный - ребёнка, белый на Аландских островах считался знаком лёгкой, благословенной смерти. По всей Европе блуждающие огни над болотами и кладбищами называли «свечами покойника» - считалось, что это души людей, застрявших между мирами. Наука так же подтверждает данное суеверие. Исследование 2025 года зафиксировало: живые существа излучают сверхслабый свет, побочный продукт работы мито-

хондрий. После смерти это свечение почти полностью исчезает. Жизнь буквально светится. И когда гаснет свет, как мы видим, это уже не метафора.

Тибетская Книга Мёртвых описывает момент смерти так: сознание встречается с «Чистым Светом.» Если человек готов, он растворяется в нём и освобождается. Если не готов - свет пугает, и сознание отступает обратно в круг перерождений. Свет это истина в своей полноте. И единственный вопрос который остается: способен ли человек её выдержать?

Реймонд Моуди, собравший тысячи свидетельств людей, переживших клиническую смерть, описывал один повторяющийся образ: светящаяся граница - черта, река, забор - и знание, что за ней возврата нет. Люди, пережившие околосмертные переживания, почти единогласно описывают этот свет, не как физическое явление, а как что-то живое: сгусток любви и знания, свет, который знает тебя.

А в конце времён, согласно теории «тепловой смерти вселенной», вся материя распадётся до фотонов. Максимальный свет - это финальное равновесие, где нет структур, нет движения, нет различий. Если в начале «Бытия» свет создаёт мир: разделяет, упорядочивает, даёт жизнь, - то в конце он этот мир бережно складывает обратно, возвращает всё к Источнику.

Просветление - это не финальная точка одиночного духовного пути.

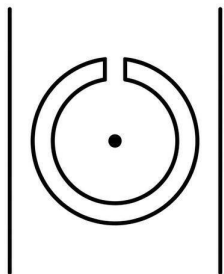
Это момент, когда человек наконец становится способен

по-настоящему увидеть.

Свет - это желание Творца быть познанным.

Мост, переброшенный из невидимого - чтобы мы могли найти дорогу обратно.

XI



Пауза

«И увидел Бог свет, что он хорош» (Бытие 1:4)

Можно легко упустить важный момент, - процесс оцени-

вания. Создатель остановился, посмотрел и сказал: «хорошо.»

Святитель Иоанн Златоуст задался прямым вопросом: «неужели Бог не знал, что свет хорош, пока не увидел?» Конечно, знал. Но в этом «увидел» заключается не получение информации, а нечто другое. Так же как и художник, закончив работу, отступает на шаг и смотрит на неё. Не потому что не знает, что сделал, а потому что этот взгляд сам является частью творения и актом завершения. Василий Великий уточняет: «оценка даётся не за то, что свет уже есть, а за то, что он делает возможным».

«Хорошо» - это взгляд в будущее. Свет только появился, а Бог уже видит всё, то что через него откроется.

Разные традиции понимали этот момент по-своему и в каждом понимании скрыт свой особый смысл. Например, в индуизме система оценивания строится вокруг понятия «ананда», - вечного блаженства. Творение признаётся благим, потому что оно есть проявление «Лилы» - игры Бога с самим собой. Когда Бог смотрит на свет и говорит «хорошо», он узнает в нем себя. Понятие «Сат-Чит-Ананда», - бытие, сознание, блаженство - говорит о том, что само существование уже благо. Всё, что есть, хорошо уже потому, что оно есть.

В даосизме «хорошо» - это естественность. Когда вещь следует своему пути, она хороша не потому что выиграла

соревнование или достигла чужого стандарта, а потому что стала собой. Лао-цзы говорил: «высшая добродетель подобна воде, она не старается быть хорошей, она просто течёт туда, куда ей естественно, и в этом её совершенство.» Оценивание в даосизме - это не сравнение с эталоном, а вопрос:

«Следует ли эта вещь своей природе? Если да - она хороша.»

В суфийской традиции эта тема раскрывается иначе. Некоторые мистики говорили: Бог смотрит на творение с любовью и этот взгляд сам по себе является актом творения. Видеть - значит любить. Любить - значит утверждать в бытии. «Увидел, что хорошо» в суфийском прочтении - это не оценка качества, а акт любви.

Японская традиция предлагает, пожалуй, самый неожиданный ответ. «Ваби-Саби» - это видение красоты в несовершенстве, в следах времени: трещина на чаше, опавший лист, выцветший цвет. Всё это хорошо не вопреки своей неполноте, а благодаря ей. Рядом стоит «Моно-но аварэ» - «печальное очарование вещей», сопереживание тому, что живёт и исчезает. Свет хорош не потому что идеален, а потому что живой и преходящий. Именно это делает его прекрасным.

Протагор сформулировал это ещё в античности: «человек есть мера всех вещей» - не в смысле произвола, а в смысле того, что оценка всегда происходит изнутри отношения. Нельзя оценить, не находясь в контакте с тем, что оцениваешь. Именно поэтому в Бытии написано «увидел» - а не «вы-

числил» и не «измерил».

Наука долго считала себя свободной от оценок: факты, законы, измерения - да. Но оказалось, что это невозможно. Философ Людмила Васенкова сформулировала это: «В начале мы даём оценку окружающему - и уже потом исследуем его. Мы не приходим к реальности нейтральными наблюдателями. Оценка вовсе не итог познания. Она его начало.»

У великих физиков был свой критерий «хорошо» - красота уравнения. Поль Дирак говорил: «уравнение должно быть красивым». Эйнштейн чувствовал теорию раньше, чем мог её доказать, - по её внутренней гармонии. «Это слишком красиво, чтобы быть ложью» - такова была их оценочная интуиция. И она оказывалась верной. В физике есть принцип наименьшего действия: природа всегда выбирает самый эффективный путь. Свет идёт не по любой траектории, а по той, которая занимает минимум времени. Природа экономна и выбирает элегантность. Это и есть физическое «хорошо» - максимум смысла при минимуме затрат.

Эволюционная биология - это непрерывный процесс оценивания: каждая мутация является вопросом, заданным природе, и природа отвечает - работает или нет. Глаз хорош, потому что видит. Крыло хорошо, потому что дает возможность летать. Гомеостаз - это способность организма поддерживать внутренний порядок включает в себя постоянно работающую систему оценки: температуру, давление, уровень сахара в крови. Так же эти все факторы непрерывно измеря-

ются и сравниваются с нормой. Если «хорошо» - жизнь продолжается. Если отклонение - запускается коррекция.

В эмбриологии этот механизм является буквальной частью биологии: перед каждым делением клетки специальные белки-контролёры проверяют ДНК на ошибки. Если всё в порядке - даётся сигнал к продолжению. Если есть повреждение - клетка либо ждёт, пока ошибка исправится, либо запускает апоптоз - программу собственного уничтожения ради блага целого организма. Именно потеря способности к оцениванию - первый шаг к онкологии.

На всех уровнях - от кванта до галактики - работает один принцип: творение нуждается в моменте признания. Без оценки «хорошо» система либо останавливается, либо идёт вразнос. Бог остановился и посмотрел. Не потому что сомневался, а потому что это часть самого творения.

Каждый день мы создаём что-то: решаем задачи, заканчиваем разговор, готовим еду, воспитываем детей, преодолеваем себя. И почти никогда не останавливаемся, чтобы посмотреть на это и сказать: хорошо.

Мартин Селигман и исследователи позитивной психологии изучали феномен, который назвали «savoring» - сознательное усиление и продление положительных переживаний. Когда Бог смотрит на свет и задерживает на нём внимание - это именно «savoring». Не спешить дальше. Побывать с тем, что получилось. Мозг человека эволюционно настроен замечать угрозы - это помогало выживать. Но это же означает,

что хорошее проскальзывает мимо, если мы специально не останавливаемся на нём. Акт «увидел, что хорошо» - это сознательное решение направить внимание туда, где есть ценность. И нейронные связи, отвечающие за устойчивость и благополучие, укрепляются именно через эти остановки.

Дональд Винникотт ввёл понятие «достаточно хорошей матери» - не идеальной, именно «достаточно хорошей». Той, которая создаёт вокруг ребёнка атмосферу безусловного принятия, где можно просто быть и при этом ощущать себя ценным. Это и есть первое «увидел, что хорошо» в жизни человека - не за достижения, не за соответствие ожиданиям, а просто потому что ты есть.

Карл Роджерс называл это организмическим оценочным процессом - внутренним чувством, которое говорит человеку, что для него действительно хорошо. Младенец обладает им от рождения: он точно знает, что ему нужно, и точно знает, когда это получил. Но со временем, если значимые взрослые оценивают ребёнка условно - «ты хорош, только если...» - этот внутренний голос начинает заглушаться. Человек теряет контакт со своим подлинным ощущением «хорошо» и начинает искать его снаружи: в чужих оценках, в достижениях, в сравнении с другими. Роджерс сформулировал парадокс, звучащий почти как богословие: «когда я принимаю себя таким, какой я есть, я изменяюсь. Не усилие воли меняет человека, а принятие.»

Но в наше время, есть мода на успех», и это черевато тем

что невротическая погоня за идеальным образом себя лишает человека покоя - он всегда «недостаточно хорош», потому что гонится за фантомом «идеальности».

Абрахам Маслоу описал пиковые переживания, - моменты, когда человек ощущает единство с миром, полноту бытия, гармонию. В такие моменты мир и сам человек переживаются как безусловно хорошие - потому что есть прямой контакт с реальностью без фильтров, без тревоги, без сравнений. Это ближе всего к тому, что описывает «Бытие»: не аналитическая оценка качества, а живое переживание – это уже есть «хорошо».

Каждый вечер можно делать то же, что делал Бог в первый день.

Оглянуться на то, что было.

Найти в этом дне свой свет - пусть небольшой и несовершенный.

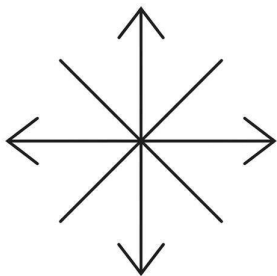
И сказать: «это хорошо».

Этот акт психологически необходим.

Он закрывает день. Он питает самооценку. Он готовит почву для следующего творения.

Именно так устроен первый день Бытия.

Именно так устроена ресурсная психика.



ХП

Рубеж

«И отделил Бог свет от тьмы» (Бытие 1:4)

Это третий акт творения и пожалуй, самый загадочный. Потому что здесь Бог не создаёт ничего нового, а разграничивает то, что уже есть.

В египетской мифологии есть образ, который передаёт это особенно наглядно. Бог неба Нут и бог земли Геб лежали в вечном объятии - так тесно, что между ними не было пространства. Тогда бог воздуха Шу вклинился между ними, подняв Нут вверх и оставив Геба внизу. Это разделение со-

здало «зазор» - пространство между небом и землёй. Именно в этом зазоре стало возможным дыхание, движение и жизнь. Без разделения - нет места, где мог бы существовать человек.

В китайской космогонии изначально существовало Тайцзи – «Великое Предельное», - состояние абсолютного единства. Затем оно разделилось на две силы: Инь - тёмное, женское, пассивное и Ян - светлое, мужское, активное. Это разделение создаёт напряжение, без которого невозможно движение. Как батарейка работает только при наличии плюса и минуса, так и жизнь запускается только тогда, когда свет отделён от тьмы. Инь и Ян не враждуют - они содержат друг друга: в каждом есть точка противоположного, и их взаимодействие порождает всё многообразие мира.

В индуизме мир возникает из Брахмана, который «пожелал стать многим». «Единое Сознание» разделяется на Наму (имя) и Рупу (форму). До этого разделения не было ни «меня», ни «тебя» - только неразличимое единство. Отделение здесь - это жертва единством ради разнообразия: Брахман как бы разделяет себя, чтобы дать место миру. В этом есть что-то бесконечно трогательное, - творение начинается с добровольного ограничения и освобождения одновременно

Зороастризм видит в разделении нечто ещё более личное. Ахура-Мазда отделяет истину от лжи, Ашу от Друджа. Там, где всё смешано, нет возможности выбора. Разделение создаёт пространство, в котором человек может сказать «да» или «нет», выбрать свет или остаться в хаосе. Каждый день

и каждое решение - это маленький акт отделения.

Все традиции, каждая по-своему, говорят об одном: разделение не уничтожает, а создаёт «зазор» в котором может существовать жизнь. Ведь без границ - нет формы, без формы - нет содержания. Первое разделение в истории Вселенной - это акт, открывающий возможность всего остального. Не потому что тьма есть зло, а потому что в «неразличении» - нет жизни.

Космолог Дин-Ю Чан предложил модель, которая напрямую соотносит библейское повествование с современной космологией. До разделения существовала бесформенная, пустая и тёмная предвселенная. Затем из единого состояния рождаются светлая и тёмная вселенные: светлая - это наша наблюдаемая Вселенная, тёмная - скрытая, но вполне реальная, проявляющая себя как тёмная энергия, ускоряющая расширение. Ни одна из сторон не уничтожается. Тьма не исчезает - она становится невидимой основой, на которой держится видимый мир. Точно как в Бытии: тьма получает своё место и своё имя.

Другая модель, - это квантовый переход при рождении Вселенной. Андрей Сахаров и развивающие его идеи физики описывают это как переход из состояния без времени в состояние, где время существует. До перехода - безвидное и пустое, где нет причин и следствий, нет «до» и «после». После перехода - мир, где возможна история, где одно событие порождает другое. Рождение времени из безвременья - это и

есть первое разделение: разделение на «до» и «после».

В физике есть принцип, делающий разделение буквальным двигателем Вселенной: жизнь и любая структура возможны только там, где есть градиент - разница температур, давлений, концентраций. Если разница исчезает, наступает тепловая смерть: всё выравнивается, всё смешивается, движение прекращается. Разделение - это условие движения. Граница - это место, где происходит жизнь. В основе всей цифровой реальности лежит то же самое: разделение единицы и нуля. Из этого простейшего выбора – «да или нет», «свет или тьма» - строятся все тексты, все изображения, вся цифровая вселенная. Без границы между «1» и «0» рождается только шум.

В эмбриологии это видно с особенной точностью. В самом начале эмбрион - комок тотипотентных клеток, одинаковых, с полным геномом в каждой. Затем происходит первое ключевое разделение: одни клетки оказываются снаружи и становятся трофобластической оболочкой, будущей плацентой. Другие остаются внутри и становятся самим организмом. Одно и то же деление - но разное положение в пространстве. Механизм, которым клетки разграничивают свои судьбы, называется латеральным ингибированием: клетка, начинающая дифференцироваться в нейрон, выставляет на поверхности сигнал соседям - «я уже нейрон, вам не надо», - и те выбирают другой путь. Когда процессы разделения нарушаются, возникают патологии. Высококлеточные опухоли - это

клетки, потерявшие способность помнить, кем они должны быть. Мы видим что патология при разделении - это буквальный аналог возвращения к хаосу.

В науке отделение - это цена сложности. Чтобы стать чем-то конкретным, нужно отделиться от всего остального. Звезда отделяется от газового облака. Клетка отделяется от бластулы. Вид отделяется от общего предка. Твоя личность - это результат миллионов таких актов. И психология говорит то же самое: стать собой - значит научиться отделяться.

Младенец не знает, где заканчивается он и начинается мир. Нет границы между «я» и «не-я», нет разделения между внутренним и внешним. Это и есть первозданный хаос в психологическом смысле - состояние, предшествующее любой форме. Всё развитие человека - это история постепенно-го отделения, история обретения себя через границу. Фрейд описал это как рождение «Я» из «Оно». Где «Оно» - бессознательный хаос влечений, неразличимая тьма инстинктов. А «Я» - та часть психики, которая постепенно отделяется от этого хаоса под влиянием внешнего мира, обретает структуру, учится ориентироваться. Фрейд сформулировал программу всей психотерапии: «Там, где было Оно, должно стать Я». А это означает что нам важно, не уничтожить тьму - а отделить от неё свет и дать каждому своё место.

Маргарет Малер посвятила жизнь изучению того, что назвала психологическим рождением человека, - оно происходит не одновременно с физическим, а в течение первых трёх

лет жизни: Сначала - нормальный аутизм, когда младенец не различает себя и мир. Потом - симбиоз с матерью. Затем - дифференциация, «вылупление», первое отличие себя. И финал - это практическое применение в жизни, как радость отдельного существования и исследование мира на собственных ногах. Каждая стадия является новым актом от- деления, мучительным, но крайне необходимый. Малер показала: нарушения на этом этапе ведут к самым глубоким расстройствам личности - у человека, не завершившего пси- хологическое рождение, «я» и «не-я» остаются смешанны- ми.

Гештальт-психология обнаружила, что разделение, - это основа самого восприятия. Здоровое функционирование - это способность устанавливать и поддерживать границу между собой и окружающим миром. Патология возникает, когда граница размыта: человек не знает, где его чувства, а где чужие, чего хочет он сам, а чего хотят от него. Терапия научает клиента выстраивать границы и дает способность сказать: «это моё, а это не моё.»

Например, человек думает «я неудачник» - и принимает эту мысль за описание реальности. Но на самом деле важно научиться разделять где:

-

мысль, а не факт;

-

убеждение, а не истина;

-
интерпретация, а не реальность.

Когда разделение состоялось, открывается пространство выбора. Пока мысль и реальность слиты - выбора нет.

Все психологические школы, каждая своим путём, пришли к одному:

Разделение не уничтожает ни одну из сторон. Бессознательное остаётся живым фоном сознания. Тень остаётся частью личности. Без тьмы нет ни личности, ни восприятия, ни смысла. Разделение создаёт структуру. Структура создаёт возможность контакта. А контакт возможен только там, где есть граница - место встречи двух отдельных существ.

Часто наши проблемы не в том, что в жизни много тьмы, а в том, что она перемешана со светом. Мы не знаем, где заканчиваемся мы и начинается другой человек. Где наши чувства, а где - чужие ожидания. Где наша правда, а где - усвоенные чужие истины.

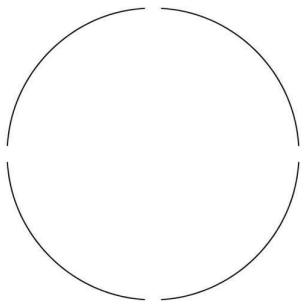
Стать Творцом в своей жизни - значит научиться проводить эту границу.

И дать всему остальному его законное место.

Именно это сделал Бог в первый день, - не уничтожил тьму.

А отделил её от света - и назвал обоих по имени.

Но об этом - в следующей главе.



ХІІІ

Наречение

«И назвал Бог» (Бытие 1:5)

Это последнее действие первого дня. После творения, после оценки и отделения появляется имя. Казалось бы, зачем? Свет уже есть. Тьма уже есть. Они даже разделены. Что может изменить имя?

Но вот в чём секрет: пока у вещи нет имени, она существует лишь как потенциал. Как только имя произнесено - она входит в мир окончательно. Занимает своё место, полу-

чает идентичность и становится собой навсегда.

Древние египтяне знали это. Имя для них было одной из пяти составляющих души, частью самого существа. Бог солнца Ра сотворил мир, выкликая имена вещей. Пока вещь не была названа, она плавала в первичном океане Нун, как чистая возможность, как только названа - превращалась в реальность. Знать истинное имя бога или демона означало иметь над ним абсолютную власть - поэтому имена тщательно скрывали. Уничтожить имя на надписи значило уничтожить само существование человека в вечности. Имя было «адресом» души.

Шумерский эпос «Энума Элиш» начинается словами, которые звучат почти как цитата из Бытия: «Когда вверху небо не было названо, а суша внизу не имела имени...» - была лишь безымянная тьма. Как мы види что акт творения и акт называния - одно и то же. Имя - это паспорт объекта. Без него невозможно существование в реальном мире.

В индуизме весь проявленный мир существует как единство «нама» (имени) и «рупа» (формы). Звуковая вибрация имени предшествует физической форме: сначала звук сгущает материю в конкретную вещь. Форма без имени неопределённа, имя без формы - пустой звук. Только вместе они создают живую реальность. Назвать свет «днём» - значит задать ему определённую частоту функционирования, определить, чем он будет и как будет действовать.

Конфуций учил науке исправления имён. Если имена на-

званы неправильно, в мире наступает хаос. Государь должен быть государем, отец - отцом, сын - сыном. Имя здесь является нормативной моделью: оно накладывает на объект обязанность быть тем, чем он назван. Называние - это одновременно описание и предписание.

В греческой философии вокруг имён разгорелся настоящий спор. Платон в диалоге «Кратил» столкнул две позиции: одни считали, что имена даны от природы и отражают истинную сущность вещей, другие настаивали, что имена условны и это простая договорённость между людьми. Платон нашёл своё решение, введя понятие ономатета, - «творца имён», особого человека чья задача была устанавливать имена. Он считал что это дело не всякого, для этого нужно особое знание и понимание сущности называемого. Пифагорейцы ставили «ономатета» (нарекателя) на второе место по мудрости, после того, кто познал числа.

У древних славян истинное имя давали не при рождении. Сначала было временное прозвище, защищающее от злых сил. Истинное имя, отражающее предназначение, человек получал лишь в определённом возрасте: будущие волхвы - в девять лет, воины и княжичи - в двенадцать все остальные - в шестнадцать. Настоящее рождение было не физическим, а именным. Имена отражали качества, которые хотели видеть в человеке: Светлан, Разумник, Милан, Голуба. Воины получали имена смелости: Воислав, Горыня, Мечислав. Некоторые имена говорили об обстоятельствах рождения - Зима,

Мороз, Метелица - связывая человека с космическими циклами.

У цимшианских индейцев северной Америки имена - это наследуемые титулы и объекты богатства. Власть и статус заключались в именах, а не в людях, носящих их. Человек уходил, а имя оставалось и переходило к следующему достойному, пополняясь его деяниями. Имя проживало дольше и больше человека.

В начале XX века русский философ Павел Флоренский посвятил имени фундаментальные труды. Имя - это символ и «реальность, которая больше себя самой». Оно не просто отражает характер человека - оно активно его формирует. «По имени и житие, а не имя по житию». Каждое имя, по Флоренскому, имеет два полюса: верхний - чистый оазис Божественного света, первообраз совершенства и нижний - уходит в тьму как полное извращение предназначения. Между этими полюсами - свободная воля человека. Имя даёт возможности, но не предопределяет. Оно предлагает, а человек выбирает.

Так же история знает периоды, когда переименование целых стран становилось актом пересотворения реальности. Пётр I переименовал Россию - и это было сотворением новой страны: новое название государства, новая столица с новым именем, новые титулы, новые названия учреждений. В 1920-30-е годы страну захлестнула волна переименований улиц, площадей, городов. Появились небывалые личные

имена - Искра, Трактор, Пятилетка, Антенна, Гранит, Октябрь. Люди чувствовали интуитивно, что новое время требует новых имён. Изменить имя - означало изменить реальность. Флоренский был прав: «каждое имя - свой особый, самозамкнутый мир».

В науке называние - это строгий акт, переводящий объект из разряда «неизвестного шума» в разряд «структурной единицы реальности». Пока объект не назван - он невидим для науки. Как только получил имя - начинает входить в каталоги, базы данных, научные статьи и становится частью познаваемого мира.

Профессор Карпенко, изучавший названия звёздного неба, сформулировал это точно: «человеческий путь познания всегда сопровождался словом - без имени нет знания, без знания нет передачи.» Называние - это то, что передается из поколения в поколение.

Изучением космических названий занимается отдельная наука - астронимика. Созвездия несут древнейшие мифологические имена. Ярчайшие звёзды имеют собственные имена - Вега, Сириус, Антарес. Планеты названы именами античных богов, кометы носят имена открывателей, кратеры на Венере называют только женскими именами. Каждое название - сжатое описание, передающее самое важное о природе объекта. Например, комета от греческого «волосатая». Планета от латинского «блуждающая». Галактика от «млечный». Метеор - «парящий в воздухе».

В физике элементарных частиц имя - это набор квантовых чисел: спин, заряд, масса, цветовой заряд. Без этого «имени» частица не существует для законов физики: её нельзя отличить от других, нельзя предсказать её поведение, нельзя включить в уравнения. Назвать электрон - значит задать его состояние в пространстве возможностей. Это и есть его идентичность.

В биологии название достигло своей высшей формы в работе Карла Линнея. До него природа была хаосом случайных названий: одно и то же растение в разных странах называлось по-разному, накапливать знания было почти невозможно. Линней создал систему бинарной номенклатуры - каждый вид получил двойное имя: род и вид; «*Homo sapiens*», «*Canis lupus*», «*Rosa canina*». Два слова - и любой учёный в любой стране знает, о чём идёт речь. Название вида дало возможность вписать его в генеалогическое древо жизни и определить его место в порядке природы.

В эмбриологии название происходит на уровне клетки и называется детерминацией. Пока клетка стволовая - у неё нет имени. Она всё и ничто одновременно, тотипотентна, способна стать любой клеткой организма. Затем через экспрессию генов клетка получает имя: «эта клетка - мезодерма», «эта - нейрон». И это название необратимо. Как только клетка «названа» нейроном - она никогда не станет клеткой кожи. Имя фиксирует разновидность навсегда. Механизм латерального ингибирования через систему «Notch-

Delta» работает именно так: одни клетки получают имя нейрона и тут же посылают соседям сигнал - «не становитесь нейроном, ваше имя другое». Как мы видим название одного определяет название другого.

Нейрофизиология обнаружила нечто поразительное: собственное имя обрабатывается мозгом по особым нейронным сетям, отличным от обработки обычных слов. Исследование российских учёных показало: восприятие собственного имени происходит в два этапа. Первый - в первые 350 миллисекунд - первичный анализ звучания. Второй - от 400 до 600 миллисекунд - оценка имени в целом, когда одновременно активируются теменно-центрально-височная и лобная области. Самое удивительное в том что собственное имя вызывает особую активность мозга даже у пациентов с нарушенным сознанием и в состоянии глубокой анестезии. Имя достигает нас глубже, чем любое другое слово. Оно - ключ к самому ядру личности.

Есть старое правило, которое знают все психотерапевты: то, что ты не можешь назвать, владеет тобой. То, что назвал, - становится тем, что ты можешь изменить.

Когда человек чувствует бесформенную тревогу, она захватывает его целиком: нет границ, нет формы, нет понимания, откуда она и что с ней делать. Это и есть психологическая тьма. Современная нейропсихология обнаружила: простое называние эмоции словами снижает активность миндалевидного тела - центра тревоги и страха. Этот феномен на-

зывается affect labeling - маркировка аффекта. Как только человек говорит «это мой страх неопределённости», импульс переходит из эмоционального мозга в префронтальную кору - и мозг

Зигмунд Фрейд заметил что забывание имён не случайно. В «Психопатологии обыденной жизни» он показывает: «имя вытесняется бессознательно, когда связано с неприятными ассоциациями. Мы забываем то, что не хотим помнить - и чаще всего именно имя человека или события, несущего в себе что-то невыносимое». Фрейд также обратил внимание: родители, давая ребёнку имя в честь значимого родственника, нагружают его бессознательными ожиданиями. Имя становится каналом трансгенерационной передачи - через него в жизнь ребёнка входят сценарии, надежды и травмы предыдущих поколений.

Эрик Эриксон связал имя с эго-идентичностью: имя - это первое и самое устойчивое свидетельство того, что человек является отдельным, уникальным существом. В подростковом возрасте, в период кризиса идентичности, отношение к имени становится проблемой: подростки экспериментируют с прозвищами, никнеймами, иногда стремятся сменить имя - чтобы найти себя другого.

Ирвин Ялом так же показал как имя связано с конечностью. Имя на могильной плите, имя в памяти близких - это символическое бессмертие. Осознание своей уникальности через имя помогает встретить конечность не с ужасом, а с

достоинством.

Акт называния - это не обыденная формальность, а точка невозврата. Пока мы боимся называть вещи своими именами, мы остаёмся заложниками безвидной и пустой бездны, тонем в океане неопределённых тревог, невысказанных обид и смутных желаний. Но стоит произнести слово твёрдо и честно - туман рассеивается.

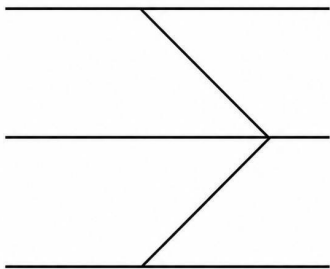
Назвать свой страх «страхом» - значит лишить его магии безымянного.

Назвать свою мечту «целью» - значит запустить механизм её воплощения.

Слово - это мост, по которому невидимый Дух переходит в осязаемый мир.

Не оставляй свою жизнь безымянной.

Давая ей имя, ты обретаешь судьбу.



XVI

Алгоритм

«Свет днём, а тьму ночью. И был вечер, и было

утро» (Бытие 1:5)

До момента наречения именем существовали свет и тьма, как два физических явления. Но как только они получили имена, всё изменилось навсегда: свет стал Днём, а тьма стала Ночью. И каждое из этих имён несёт в себе целый мир - со своим характером, законами и своим предназначением.

Давайте посмотрим, что случилось, когда разные культуры мира наделили День качествами, каждая из них вложила в него удивительно много общего.

Греки были людьми порядка и мы можем наблюдать это во всём: в архитектуре, в философии, в том, как они понимали время. За ходом дня у них наблюдали три богини «Оры»: Эвномия, Дике и Эйрена - Благозаконие, Справедливость и Мир. Они следили за тем, чтобы каждый час дня нёс своё содержание, чтобы ни один момент не был потрачен впустую. День для греков это так же структурированное пространство, в котором каждый момент имеет своё место и своё значение. За этим стоит глубокое уважение ко времени, где каждый час священен, каждый день уникален и неповторим.

Совсем иначе чувствовали день на севере. Каждое утро в скандинавской мифологии молодой бог Даг, само воплощение Дня, седлает коня по имени «Скинфакси», - сияющая грива. Жеребец мчится по небосводу, и свет от его гривы разливается по всему миру. День врывается стремительно и неудержимо, как всадник на полном скаку. В суровом север-

ном климате, где зима означала долгие недели тьмы и холода, каждый световой день был воистину даром богов. Герой совершает свой подвиг днём, не потому что ночью опасно, а потому что подвиг должны видеть все.

Из всех традиций самой неожиданной и, пожалуй, самой глубокой - мне кажется мезоамериканская. Для ацтеков и майя день не был гарантированным событием. Солнце - бог Тонатиу - могло не взойти, если люди не совершат ритуалов, которые дадут ему силу. День был результатом постоянной борьбы и жертвенности, совместным творением богов и людей. Это кажется нам дикостью. Но подождите секунду. Что, если они правы - не буквально, но метафорически? Что, если день действительно не случается сам по себе? Мы просыпаемся и берём его как нечто само собой разумеющееся. Ацтеки относились к каждому рассвету как к чуду, которое необходимо заслужить, не просто получить свет, а активно соучаствовать в нём, кормить день своей осознанностью и трудом. Как изменилась бы наша жизнь, если бы каждое утро мы просыпались с мыслью: ради чего мне стоит прожить этот день?

Римляне подошли ко дню с присущей им точностью. Они разделили все дни календаря на «Dies Fasti» - дни, когда можно вершить суд, заключать сделки, строить планы и «Dies Nefast» - дни, принадлежащие только богам. День стал пространством, в котором действуют одни правила для всех. Договоры подписывали при свете, а суды заседали днём. Целые

государства строились днём. Ночью каждый был одинок в своих снах, но днём мы все находились в одном свете - на одной общей сцене. День был скреплённый солнцем социальный контракт и молчаливым соглашением, о том что пока светло, мы все играем по общим правилам.

В другой части света, Будда достиг просветления на расвете. В буддийской традиции полуденное солнце является символом пробуждённого ума: солнце в зените не оставляет теней, всё видно таким, какое оно есть, без искажений и без удобных полутонов. Жить «днём» в буддийском понимании - это про качество присутствия. Не медитативная поза в тишине, а способность видеть вещи ясно прямо сейчас, в этом обычном, шумном, несовершенном дне.

У славян это чувство было ещё более телесным, почти осязаемым. День связывали с богиней жизни Живой и богиней судьбы Мокошью. Для древних славян день был временем, когда жизнь проявляет себя в полную силу - растёт, цветёт, приносит плоды: солнце над полем, колос, тянущийся вверх, дитя, делающее первые шаги. В этом есть что-то важное, что мы растеряли по дороге к достижениям и экрану. День - это не фон для наших дел. День - это и есть жизнь, живая и настоящая, прямо здесь и сейчас.

Если смотреть на все эти традиции вместе, поражает то, насколько они едины в главном. Ни одна культура никогда не воспринимала день как нечто само собой разумеющееся. День всегда был событием, даром, пространством, которое

требует к себе отношения. Различия между традициями - это различия в акцентах, в темпераменте и климате. Но за всеми этими различиями живёт одна и та же мысль: День - это не просто отрезок времени, это выбор. Выбор присутствовать, действовать, видеть, созидать, встречаться с другими людьми лицом к лицу. День проживается, а не проходит. И разница между этими двумя глаголами - это разница между жизнью и её имитацией.

Было так много сказано о Дне - о его энергии и структуре, о его законах и возможностях. Но всё это имеет смысл только потому, что существует его обратная сторона: та, которую боялись и чтили, та, которую считали матерью и источником, та, без которой не было бы ни одного рассвета.

Есть что-то важное в том, что греки боялись богиню Ночи больше, чем любого другого божества. Нюкта была настолько древней и первичной, что сам Зевс остерегался идти против её воли. Из неё рождались Сон и Смерть, Сновидения и Судьба. Она была той почвой, из которой проросло всё остальное.

Скандинавы считали, что их богиня Нотт была матерью Дня. В этой простой мифологической формуле скрыта одна из самых глубоких истин о природе вещей: всё, что появляется на свет, прежде созревало в темноте.

Египтяне знали это как космический закон. Каждую ночь солнечный бог Ра спускался в подземный мир Дуат. Он проходил через тьму, сражался с силами хаоса, омывался в пер-

вичных водах и выходил утром обновлённым, способным снова светить в полную силу. Без этого ночного погружения солнце иссякло бы. Ночь была тем местом, где свет восстанавливал себя, чтобы не угаснуть.

В индуизме эта идея разворачивается до планетарных масштабов. Ночь - это «пралайя», - растворение, момент, когда вся вселенная сворачивается в точку, чтобы отдохнуть от формы. Ведь на самом деле, то же самое происходит с человеком каждую ночь: в глубоком сне он перестаёт быть работником, родителем, гражданином, победителем - и становится чистым сознанием без имени и роли. Ночью мы все возвращаемся к тому, кем мы являемся до всех своих историй о себе.

Кельты пошли ещё дальше и сделали из этого принципа основу своего календаря: у них сутки начинались не с рассвета, а с заката. Год начинался не с весны, а с Самайна, родителя всем известного Хэлоуинна. Это была та точка, когда тьма достигла наибольшей силы. Тьма предшествует свету как его исток. Как семя должно провести время в тёмной земле, чтобы прорасти, так и любая идея должна переночевать в подсознании, прежде чем стать действием.

Для многих народов Северной Америки ночь была временем сновидения - и оно считалось более реальным, чем бодрствование. Пока тело спит, дух путешествует. Ночь была не провалом в небытие, а школой, временем, когда человек получает знания, недоступные днём, когда говорят предки

и приходят ответы на вопросы, которые днём не успеваешь даже осмыслить.

Славяне сформулировали это короче: «утро вечера мудренее». Вовсе не потому что ночью ничего не происходит, а потому что ночью думает в нас то, что умнее нашего дневного ума.

Все эти традиции, такие разные по форме, говорят об одном. Если день - это текст, то ночь - это бумага, на которой он написан. Невидимая, незаметная, но без неё не было бы ни слова.

Когда Бог назвал тьму Ночью, случилось нечто важное: темнота обрела право на существование, на смысл, на достоинство. Ночь легализовала наше право на отдых, на тайну, на внутреннюю тишину, на ту часть жизни, которая не производит, не достигает и не демонстрирует себя - но именно там, в этой темноте, дорисовываются узоры, которые станут видны только на рассвете.

На уровне физики день и ночь - это чередование двух принципиально разных энергетических состояний: День - время интенсивного рассеивания энергии, работы, выброса. Ночь - время охлаждения, восстановления баланса. В масштабе всей планеты это выглядит как дыхание: день накапливает энергию через фотосинтез, ночь её перераспределяет и потребляет. Без этого колебания планетарная машина либо перегрелась бы, либо остановилась.

Внутри каждой живой клетки есть свои собственные

день и ночь. Гены с говорящими названиями «CLOCK» и «PERIOD» тикают как часы, независимо от солнца, они знают время сами. Днём клетка строит, синтезирует белки, растёт. Ночью она переключается в режим уборки: выводит токсины, чинит повреждения в ДНК, исправляет ошибки, накопившиеся за день активности. Если этот внутренний ритм сломать, то клетка теряет ориентацию. Именно так начинается перерождение в раковую. Управляет всем этим крошечная структура в глубине мозга - супрахиазматическое ядро, которое вмещает в себя около двадцати тысяч нейронов в гипоталамусе. Это главные биологические часы организма. Они получают сигнал от особых клеток сетчатки, чья единственная задача - реагировать на свет и передавать информацию о времени суток прямо в мозг. Этот путь эволюционно древнее зрения. Тело должно знать, который час и для него это важнее, чем видеть.

Эта система появилась задолго до человечества. Цианобактерии - одни из древнейших живых существ на Земле, им около трёх с половиной миллиардов лет, они уже имели гены, работающие по суточному циклу. Предположительно, причиной их возникновения был ультрафиолет: дневное излучение повреждает ДНК, и организмы научились переносить самые уязвимые процессы на ночь, а восстановление - на светлое время. Так возник баланс, который мы унаследовали через миллиарды лет эволюции.

То, что мы называем совами и жаворонками, - это не

привычка и не слабость характера. Это разные версии гена «PERIOD», который управляет скоростью внутренних часов: у жаворонков цикл завершается быстрее, у сов медленнее. Это генетически закреплённое разнообразие, судя по всему, было эволюционным преимуществом - в древних сообществах кто-то должен был бодрствовать поздно вечером, кто-то просыпаться до рассвета. Племя, в котором все спят одновременно, уязвимо. Разные хронотипы были стражами, перекрывавшими ночь посменно. Сегодня мы живём в мире, построенном под жаворонков, и совы платят за это хроническим несоответствием между своим внутренним временем и внешним расписанием. Наука называет это социальным джетлагом, и последствия, это не просто усталость, а повышенный риск метаболических нарушений, депрессии, сердечно-сосудистых заболеваний.

Наука говорит то же самое, что говорили мифы: день для того, чтобы тратить и проявлять, ночь - это время собирать и чинить. Это закон, вшитый в каждую клетку каждого живого существа на этой планете. И когда мы пытаемся превратить жизнь в вечный день - в бесконечную продуктивность, в круглосуточную включённость, в свет без тьмы - мы идём против трёх с половиной миллиардов лет эволюционной мудрости. Ночь - это не потерянное время. Это время, когда ваша вселенная восстанавливает свою целостность.

Астрономия открыла нам миры, где этого ритма нет вообще. Планеты с приливным захватом всегда повернуты к

своей звезде одной стороной - как Луна к Земле. На одной их стороне вечный день, на другой - вечная ночь. Никакого перехода, никакого рассвета и заката. Учёные предполагают, что жизнь там если и возможна, то лишь на узкой полосе вечных сумерек - там, где есть граница между двумя крайностями, где ни одна из них не побеждает окончательно. Жизнь возможна не там, где только свет, и не там, где только тьма - а там, где они встречаются.

Но самое удивительное происходит там, где никакого света нет вообще и никогда не было - в темноте матки. Эмбрион не видит солнца, не чувствует рассвета, не знает, день сейчас или ночь. И тем не менее каждая его клетка живёт по расписанию. До того как у эмбриона сформируются собственные биологические часы, его ритм задаёт мать. Мелатонин, гормон ночи, свободно проходит через плаценту и сообщает каждой клетке плода: время замедлиться. Утренний кортизол матери даёт обратный сигнал: время просыпаться, время строить. Материнский организм выступает как камертон, по которому настраивается новая жизнь. Первый ритм, который получает человек, - это ритм чужого тела. Ещё до рождения мы учимся жить в такт.

Эмбриональный день - это пиковое время: клетки делятся стремительно, строят оси тела, тянут нервную трубку, закладывают конечности. Но рост сам по себе ещё не жизнь. Бесконтрольное деление без паузы не даёт развития, а выращивает опухоль. Именно здесь наступает эмбриональная

ночь - самый скрытый и самый важный процесс. В фазе покоя клетки перестают просто размножаться и начинают выбирать судьбу: под влиянием специфических белков каждая клетка принимает решение - стать частью сердца или частью глаза, войти в состав кожи или нервной системы. Это называется дифференцировкой - и это возможно только в паузе, только когда остановлена гонка деления. Ночь в эмбриологии - это время, когда количество становится качеством. Когда масса клеток становится человеком.

Этот же принцип никуда не исчезает после рождения. Он просто меняет масштаб - из молекулярного становится психологическим. То, что в эмбрионе было ритмом пролиферации и дифференцировки, во взрослом человеке превращается в ритм действия и осмысления, интеграции, работы и тишины. Мы выходим из утробы уже настроенными на этот ритм - буквально на клеточном уровне. И всю оставшуюся жизнь психика требует того же самого, что требовали наши первые клетки: не только расти, но и останавливаться, чтобы понять, кем она растёт.

Каждое утро, просыпаясь, мы надеваем то, что Юнг называл персоной: социальный фасад, набор ролей, которые мы исполняем для внешнего мира. Сотрудник, родитель, гражданин, профессионал. Дневное «эго» максимально активно: оно анализирует, планирует, контролирует, принимает решения. Психика работает сверху вниз, эксплуатируя накопленные знания и навыки. Состояние максимальной со-

бранности - и максимальной уязвимости одновременно: чем дольше мы держим себя включённым, тем быстрее садится батарея.

Ночной режим психики - это принципиально другой способ существования. Когда дневное сознание отступает, включается то, что нейробиологи называют сетью пассивного режима работы мозга - Default Mode Network. Это рассеянный свет свечи вместо прожектора. Психика переходит в режим снизу вверх: она больше не навязывает реальности порядок, а позволяет реальности говорить с ней. Именно в этом состоянии происходят творческие прорывы, не когда мы упорно думаем над задачей, а когда отпускаем её. Подсознание начинает соединять то, что дневной ум никогда не поставил бы рядом. Многие великие открытия пришли не за рабочим столом, а в состоянии расфокусированного блуждания - в ванной, на прогулке, в полудрёме. Это не безделье. Это ночная работа психики, без которой разум постепенно пересыхает.

Между этими двумя режимами есть особое пограничное состояние - гипнагогия, момент между сном и бодрствованием, когда ночные образы подсознания ещё живы, а утреннее критическое мышление уже начинает просыпаться. Это самый творческий момент суток. Именно здесь ночь встречается с днём, именно здесь рождаются озарения, которые днём кажутся слишком дикими, а ночью слишком туманными. Те, кто умеет ловить мысли в этот рассветный момент,

держат блокнот у кровати и не торопятся полностью просыпаться - и получают доступ к самым глубоким слоям бессознательного.

Социальная психология обнаружила любопытную закономерность, которую назвала эффектом утренней морали. Люди в первой половине своего активного дня статистически честнее, щедрее, этичнее. Но к психологической ночи, когда волевой ресурс постепенно истощается, человек становится более импульсивным и склонным нарушать собственные правила. День - это царство совести. Ночь - это время инстинктов.

Отношения тоже живут в этом ритме, и именно его нарушение разрушает многие пары - не измены и не конфликты, а куда более тихая катастрофа. Дневные отношения - это совместный быт, логистика жизни, воспитание детей, партнёрство. Ночные отношения - это интимность, разговоры ни о чём и обо всём сразу, близость без повестки дня, слияние. Многие пары застревают в вечном дне - только дела, задачи и списки - и их ночь умирает так тихо, что они замечают это слишком поздно. Другие, наоборот, хотят вечной романтики и обнаруживают, что их общий день - быт, деньги, реальность - рассыпается. Здоровье пары заключается в умении переключаться между режимами: знать, когда нужно быть партнёрами, а когда - любовниками.

Когда этот ритм ломается внутри одного человека, последствия узнаваемы до боли. Выгорание - это не усталость, а

попытка жить в вечном дне, психика, которую лишили права на ночь. Прокрастинация, с другой стороны, - это вовсе не лень и не слабость воли, а ночной бунт: когда психика перегружена дневными требованиями, она берёт ночь силой посреди дня, в виде бесконечной прокрутки ленты, в виде расфокуса и оцепенения. Таким образом организм выживает.

Есть и ещё один современный феномен, у которого даже появилось название – «revenge bedtime procrastination», - мстительная прокрастинация перед сном. Человек, чей день был полностью захвачен чужими требованиями, отказывается ложиться спать не потому что не устал, а потому что это единственные часы, которые принадлежат только ему. Психика мстит дню, крадя у него ночь. Это крик о том, что автономии и права просто быть - без задач и ролей - катастрофически не хватает.

А иногда ночь не уходит вовсе. После сильной травмы или долгого стресса психика застревает в режиме постоянной бдительности: мир кажется небезопасным, угроза чувствуется везде, расслабиться невозможно. Человек физически живёт днём, но его реакции остаются ночными. Он не может начать созидать, строить, открываться - потому что внутри него всё ещё длится та ночь, из которой он так и не вышел. Это не слабость, просто психика однажды решила, что бдительность важнее роста - и с тех пор не получила достаточно безопасности, чтобы передумать.

Человек, у которого есть только день, живёт в пустой суете.

те - много делает, но не понимает зачем. Человек, у которого есть только ночь, понимает всё - но ничего не строит. Полнота жизни - это ритм между ними.

И этот ритм не двухтактный, как нам кажется. Он четырёхтактный - как дыхание, как времена года, как всё, что по-настоящему живо. Вечер - это вдох мироздания. Точка, в которой внешняя суeta начинает терять власть, где роли дня медленно спадают, где позволено наконец не знать ответов. Вечер учит тому, чему труднее всего научиться: отпускать.

Ночь - это священная лаборатория. Пока сознание спит, в глубине идёт работа, о которой утром не остаётся воспоминаний, но остаются результаты. Исправляются ошибки, переплавляются конфликты, созревают решения. То, что днём казалось тупиком, ночью тихо находит выход - не потому что проблема исчезла, а потому что психика получила наконец пространство, чтобы с ней справиться без спешки и без зрителей.

Утро - это выдох. Триумфальный, иногда робкий, но всегда настоящий - выход накопленной силы в мир. Не случайно все традиции мира считали рассвет священным временем. Это не поэзия - это физиология, психология и космология, говорящие одним голосом: то, что созрело в ночи, рвётся наружу именно здесь.

И день - это пространство осознанной воли, время, когда слово становится плотью, когда замысел встречается с реальностью и либо выдерживает это столкновение, либо возвра-

щается в ночь на доработку. Только тот, кто прошёл через вечер и ночь, приходит к нему с настоящей силой, а не с иллюзией её.

Назвав свет Днём, а тьму Ночью, Творец запустил не просто чередование периодов. Он запустил механизм созревания - четырёхтактный двигатель, в котором каждая фаза необходима, каждый спад является частью подъёма, каждая тьма является условием следующего рассвета.

И самое освобождающее знание, которое из этого следует: нельзя требовать от себя утра в середине вечера. Нельзя ругать себя за ночь, которая ещё не закончилась. Нельзя торопить рассвет - он придёт ровно тогда, когда ночь сделает свою работу.

Мы тысячелетиями воюем с этим. Мы хотим вечного дня, вечной ясности, вечного света. Мы стыдимся своих ночей: усталости, сомнений, потребности раствориться и не знать ответов. Мы лечим симптомы ночи таблетками, кофеином, уведомлениями на телефоне. Мы называем ночные состояния слабостью, ленью, депрессией - вместо того чтобы спросить: а вдруг это просто ночь? Вдруг это не поломка, а расписание?

Космология, биология, нейронаука, мифология разных континентов, психология - все они независимо друг от друга пришли к одному и тому же.

Жизнь - это не свет, победивший тьму. Жизнь - это их танец. И у этого танца есть ритм, нарушить который означает

не просто устать, а потерять себя.

Когда в самом начале всего прозвучало это первое именование, вселенная получила разрешение быть разной. Разрешение не всегда сиять. Разрешение уходить в темноту и возвращаться из неё обновлённой.

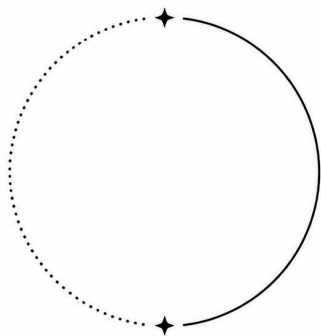
Это разрешение - до сих пор в силе.

Для каждой клетки вашего тела.

Для каждой мысли в вашей голове.

Для каждого периода вашей жизни, который кажется вам слишком тёмным,

слишком тихим, слишком непохожим на то, что вы называете собой в лучшие дни.



Глава

Глава

Целостность

«День один» (*Бытие 1:5*)

Когда завершился первый день творения, текст не говорит «день первый». Он говорит «день один». Количественное числительное, а не порядковое и это вовсе не случайность.

Почему это важно? Потому что «первый» всегда подразумевает, что за ним придёт второй. Первый это начало очереди, начало гонки, начало сравнений. Один - это полнота и это достаточность, он не нуждается в продолжении, чтобы иметь смысл.

Греки через Пифагора пришли к той же идее с другой стороны, они называли это «Монадой» - единицей, из которой рождается всё многообразие мира. Прежде чем строить сложную жизнь, важно найти свою неделимую суть. Ту точку внутри себя, которую невозможно разрушить, вопреки всем обстоятельствам.

На Востоке об этом говорили ещё проще: В индийской философии - «одно без второго». В даосизме - «Дао рождает одно, одно рождает два, два рожают три, а три рожают всё сущее». То есть единство всегда первично, а разделение

вторично. Всё, что нам кажется противоположным - день и ночь, свет и тьма, я и ты - остаётся одной тканью Творца.

Древние иранцы чувствовали это через образ бесконечно-го времени по имени Зурван. Он существовал до того, как мир разделился на свет и тьму. Зурван был их «днём одним», временем «до» противоречий, когда у всего ещё был один общий корень. Свет и тьма для них были близнецами, забывшими об общем отце.

На Руси эту идею воплощали буквально, существовал обычай строить храмы за один день. Всё село собиралось вместе, и за одни сутки возводилась церковь, которая потом стояла века. Один день, прожитый с полной отдачей и еди-нодушием, становился вечным. Краткое становилось нетлен-ным, именно потому, что было прожито целиком, без остат-ка.

В Китае традиция шла ещё дальше, все дни рождения праздновались в один день и это было в Новый год. Потому что точный момент зачатия неизвестен, и каждый человек символически становился ровесником всех остальных. Лич-ное растворялось в общем. «День один», - одного человека совпадал с «днём одним» всего народа.

Наука подходит к тайне Дня Одного с другой стороны. В первый кратчайший миг после рождения Вселенной, не существовало четырёх фундаментальных сил, которые сего-дня управляют всей материей: гравитации, электромагнетиз-ма и ядерного взаимодействия. Всё это было одной един-

ственной суперсилой, некий закон который управлял всем. Можно сказать, что это конституция вселенной, написанная одним предложением. Материя и энергия были неразличимы, они составляли единое симметричное целое, которое не нуждалось ни в чём дополнительном, чтобы быть полным. Это и была абсолютная самодостаточность первого мгновения.

Потом Вселенная начала остывать, силы начали расщепляться, единство начало дробиться на всё большее многообразие и мир, который мы знаем, стал возможен. Но где-то в основании всей этой сложности по-прежнему лежит то первое единство.

Квантовая физика добавляет к этому нечто, от чего перехватывает дыхание. Частицы, которые однажды были вместе, как все частицы Вселенной в момент её рождения, остаются связанными навсегда. Это называется квантовой запутанностью. Сейчас это уже доказанный факт, за который в 2022 году была присуждена Нобелевская премия по физике, которую получили Ален Аспе, Джон Клаузер и Антон Цайлингер именно за то, что доказали: запутанность реальна, и единство, рождённое в День Один, никуда не исчезло. Оно просто стало невидимым. Даже если разделить такие частицы галактическими расстояниями, они продолжают составлять единую систему. Состояние одной мгновенно связывается с состоянием другой.

Эйнштейн называл это призрачным дальнодействием, но

сам отказывался в это верить. А вселенная, как мы видим оказалась именно такой.

Мы все - частицы того самого Дня Одного. И на самом глубоком уровне, материи разделения не существует. Мир - это единая вибрирующая ткань, которая просто забыла о своём единстве.

То же самое происходит в момент зачатия, в тот день, который биология называет образованием зиготы. Представьте, одна клетка, крошечная точка невидимая глазу, но в ней уже записано всё: цвет глаз, тембр голоса, особенности характера, предрасположенность к болезням и к талантам.

Биологи называют это тотипотентностью - от латинского totus, весь, целый. Одна клетка содержит в себе полный чертёж взрослого человека и способна его реализовать. Ей не нужно искать инструкции извне. Всё уже есть. Ей нужно только время, чтобы развернуть то, что в ней уже заложено. И что важно то, что это состояние абсолютной полноты длится лишь краткий миг. Уже после первого деления клетки начинают специализироваться, выбирать роли, сужать свои возможности.

День Один для зиготы - единственный и неповторимый. Точка, в которой всё ещё возможно всё.

Космос в момент рождения, клетка в момент зачатия - разные масштабы, но одна и та же структура: в самом начале целостность. Как мы видим что это не пустота, из которой нужно что то создавать, а свёрнутое в точку уже цель-

ное «всё», которое только ждёт момента, чтобы развернуться. И если это так, то и в нас самих есть эта точка, наш личный «день один», который мы носим в себе с первой секунды существования. Не те, кем мы должны стать. А то, кем мы уже являемся. Смысл не в том, чтобы что-то добавить к себе извне, а в том, чтобы вспомнить и реализовать тот колоссальный объём, который был заложен в нас в самом начале.

Психология подходит к тайне «дня одного» с самой личной стороны. Через то, что каждый из нас, когда-то пережил, и с тех пор ищет снова, часто не зная, что именно должен найти.

Зигмунд Фрейд и писатель Ромен Роллан называли это «океаническим чувством». Младенец в первые месяцы жизни не отделяет себя от матери и от мира. Он не знает, где заканчивается он и начинается всё остальное. Он - весь мир, а мир - это он. Нет границ, нет нужды, нет тревоги о будущем. Любое желание воспринимается как импульс самой вселенной, а его удовлетворение является её естественным ответом. Это состояние абсолютного покоя и полноты, которое взрослый человек потом будет искать всю жизнь: в любви, в творчестве, в медитации, не понимая, что ищет не что-то новое, а что-то давно утраченное. Это и есть психологический «день один». Точка, из которой мы все вышли.

Эрик Эриксон показал, как этот первый опыт единства становится фундаментом всей личности. Первый год жизни он называл кризисом базового доверия, если ребёнок полу-

чает достаточно тепла, надёжности и отклика на свои нужды - в нём формируется глубокое знание: мир безопасен, я в нём желанен. Это и есть психологический эквивалент той «хорошести», которую Бог увидел в первый день. И это знание человек носит в себе всю жизнь, как внутренний ресурс, который держит его в самые тёмные моменты, когда всё рушится, именно оно шепчет изнутри: всё будет хорошо. Потому что однажды, в самом начале, мир уже был надёжен.

Современная нейронаука подтверждает это на языке мозга. Исследования медитативных практик показывают, что у людей с долгим опытом практики усиливаются связи между разными зонами мозга: он буквально становится более интегрированным, более целостным. В моменты глубокого сосредоточения, вдохновения или того, что мистики называют единением, мозг перестаёт дробить реальность и воспринимает её как единое поле. Это нейронная реализация океанического чувства просто возвращение к первичной целостности на новом уровне сложности.

Все эти традиции в психологии, такие разные по языку и методу, говорят об одном:

Твой «День Один» не остался в прошлом и он живёт в тебе.

Когда ты чувствуешь себя разбитым на части, зависимым от чужого мнения, недостаточным - ты не сломался, ты просто забыл свой «День Один».

Ту точку внутри, где ты всё ещё целый.

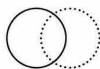
Где ты всё ещё достаточен.

Где тебе не нужно ничего доказывать ни себе, ни миру.

Смысл жизни не в том, чтобы собрать себя из осколков.

А в том, чтобы вспомнить, что осколков никогда и не было.

XVI



Глава

Глава

Двенадцать ступеней твоего творения

Всё, что ты читал до этого момента : мифы и нейроны, звёзды и клетки, боги и психологи, было не случайным набором знаний. Это были фрагменты одной картины. И сейчас, на этой странице, раскрывается настоящая карта.

Первый день Бытия - это не космологический факт и не религиозная метафора. Это чертёж. Точный, рабочий, универсальный алгоритм того, как из ничего рождается что-то. Как из хаоса рождается порядок. Как из тьмы рождается свет. И самое главное , как из растерянности рождается новая версия тебя.

Ступень первая

В самом начале Бытия до материи, света и времени - существовало разделение на верх и низ. Небо и Земля. Вертикаль и горизонталь. И это не случайно: любое творение начинается с установления оси.

В тебе есть эта ось. Небо - это вертикаль твоего существования: то, ради чего ты живёшь, когда всё остальное теряет смысл. Твои высшие ценности. Твой незаглушаемый внутренний компас. Без «Неба» ты биологическая машина, реагирующая на внешние стимулы - умная, активная, занятая, но лишённая направления. С «Небом» ты человек, у которого

го есть ответ на самый опасный вопрос: зачем?

Ступен

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.