



Дон Алехандро

ПОВСЕДНЕВНАЯ МАГИЯ

Книга II

Путь Алзара: от хочу до сделано

ALZARFIT

18+

Дон Алехандро

ПОВСЕДНЕВНАЯ МАГИЯ.

**Путь Алзара: от хочу
до сделано. Книга II**

«Автор»

2026

Алехандро Д.

ПОВСЕДНЕВНАЯ МАГИЯ. Путь Алзара: от хочу до сделано.
Книга II / Д. Алехандро — «Автор», 2026

Повседневная магия. Путь Алзара: от хочу до сделано» — честная книга о том, как выбраться из жизни «на автомате», где день уходит в работу, стрессэкран, а решения принимают за тебя другие. Здесь нет марафонов «предназначения» и ритуалов «на исполнение желаний». Есть Алзар — твоя внутренняя Воля, которая учится делать реальные шаги, даже когда страшно и темно. Книга разбирает главные ловушки современной духовности и саморазвития: веру в чудо вместо действий, бесконечные курсы «на счастье», мотивационные шоу и культ показной роскоши, построенной на чужой боли. Вместо утешения ты получаешь честные правила и повседневные практики — от ритуалов тела и правды до инструментов, которые помогают видеть свой Путь и считать шаги, а не надежды. Это голая правда и самый трушный андеграунд — текст для тех, кому боль не пох и кто хочет, чтобы жизнь собиралась поступками, а не манифестациями.

© Алехандро Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	6
Часть I.	7
Глава 1. Хочу, но не делаю	7
Глава 2. Площадь Обещаний: как уведят от действий	10
Глава 3. Ноль: признать свой реальный старт	13
Часть II. Стражи Алзара:	17
Стражи Воли Алзара: предисловие	17
Глава 4. Ужгаран — страж несоответствия	19
Глава 5. Ужмаранга — страж смерти сценария	22
Глава 6. Турунгуа — страж тела и быта	26
Глава 7. Тыргынгаран — страж хаоса и новой структуры.	30
Часть III. Яса и убийца прошлого: закрепить путь	33
Глава 8. Яса Пути Алзара внутри тела	33
Глава 9. Манифест смерти прошлого как практика	36
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Дон Алехандро
ПОВСЕДНЕВНАЯ МАГИЯ. Путь
Алзара: от хочу до сделано. Книга II

Это голая правда и самый трушный андеграунд. Если он однажды выйдет в мейнстрим — значит, мир созрел, и человечество не обречено.

Счастье любит тишину, действие — ненавидит зрителей, если никто не видел — значит этого не было для мира, но случилось для тебя, а это единственное, что имеет вес.
Ужмаранга.

Введение

Эта книга — не лёгкое продолжение первой части, а её логическое углубление.

Там мы учились делать маленький шаг даже когда мрачно и страшно.

Здесь мы препарируем труп старого эона: целой эпохи и целой цивилизации, которая де-факто померла, но её институты продолжают дёргаться в агонии, забирая за собой судьбы и смыслы, искажая действительность.

Утешения здесь не найдёшь, скорее тебя ждут разочарование, обида, боль и голый нерв. Апокрифы Алзара ломают старый алтарь без жалости и аккуратного обращения с реликвиями.

Бог старого эона умер вместе с теми, кто его выдумал.

Остались только ретрансляторы, которые на обломках старого мира продолжают продавать старые нарративы, хотя уже стоят в случившейся новой эпохе.

Если ты убеждён, что всё устроено верно и на всё воля божья, если тебе комфортно живётся в конвульсиях эона золотого унитаза, пропаганды и экранной духовности, переубедить тебя здесь я не собираюсь. Живи как живётся.

Если у тебя всё збс — у тебя нет причины открывать эту книгу.

Эта книга — для тех, кому боль не пох.

Для тех, кто чувствует, что мир вокруг живёт в агонии, кто готов смотреть на труп старого эона без благочестивой маски и кто хочет понять, как строится новый эон — эон человека-творца.

Да, дальше будет неприятно.

Главы проведут аутодафе вере, паразитизму, гордыне, Площади Обещаний с золотыми опарышами на золотых унитазах.

Если ты готов пройти через это, дальше тебя ждут Знание, Яса и Стражи — инструменты, с которыми можно строить Путь в новом эоне, вместо того чтобы быть статистическим наблюдателем на руинах старого.

Таков Путь.

С любовью, Дон Алехандро.

Часть I.

Диагноз: «Хочу» как фешенебельный зиндан

Глава 1. Хочу, но не делаю

У тебя точно есть наглядный пример, если ты, конечно, не живёшь в пещере с волком. Какой-нибудь знакомый, который живёт в вечном «надо бы».

Себя мы пока не будем препарировать и раскладывать по косточкам — возьмём условного Вову.

Ты копошишься, живёшь, ошибаешься, делаешь.

Где-то облажался, где-то довёл дело до конца, где-то вышел в минус, где-то выбрался. Вы вдвоём сидите на кухне после пары лет паузы, и ты вскользь упоминаешь: «Я уехал, сменил работу, сбросил десять килограммов на воле, на рутине, закрыл кредит, рассказываешь о поражении на личном и улыбаешься».

И тут выходит Вова.

Ты слышишь те же обороты речи, что десять лет назад. Ты уже можешь предсказать следующее предложение. Тот самый, который пару лет сидел в том же офисе, состоял в тех же чатах. Даже футболка та же. Ну и сверху несколько килограммов лишнего веса. Он смотрит на тебя, делает вдох, закатывает глаза и начинает:

«Да я ещё пару лет назад хотел уехать в Москву на заработки. Меня приглашали на очень хорошие деньги, но знаешь, куда я тут своих брошу? Без меня всё рухнет через неделю. Пришлось отказаться».

«Знаешь, старик, хотел открыть своё дело, но сам знаешь — атмосфера сейчас не та».

«У меня в голове лежит такая охрененная идея, я давно хотел написать про это книгу...» — и ты вспоминаешь, что десять лет назад он говорил слово в слово то же самое.

Дальше идёт стандартный плейлист: «Мужик, ты же знаешь, мы одинаково мыслим, я давно хотел запустить крышесносный проект. Подписчики? Да сделаем, вообще не проблема».

Ты улыбаешься и думаешь: «Да, одинаково мыслим». Подписчики — «не проблема»? Уху, ещё какая проблема. Ты молчишь, улыбаешься и киваешь головой.

«Бро, я хотел много чего. В моей голове рой прибыльных и стопроцентных мыслей. Вписывайся, будет как в старые добрые времена!» — ты в ужасе вспоминаешь эти «старые добрые» и бежишь от него подальше.

Вова парирует твой факт законченного действия своим «хотел».

Твоё «я сделал» он пытается уравнивать со своим «я собирался».

Слово «хотел» здесь становится ржавой защитой.

Накинул пуха: «хотел», «у меня куча профитных проектов в голове», «я мог, просто не время» — это не наша тема.

Это классическая речь Нокшара.

Нокшар терпеть не может факта — ему нужны только намерения, причём чем торжественнее и грандиознее, тем лучше.

В его логике Вова живёт не в той комнате, где стоит дешёвый диван и ноутбук с ломаным сериалом, а в параллельном мире, где «он почти уехал», «почти начал», «почти сделал».

Бездействие маскируется под внутренний героизм: «я же хотел, значит, я не хуже, даже лучше, не только о себе думаю, но и о своих».

За этой маской почти всегда сидит тихий алкоголизм или лудомания, может, другая зависимость из того же ряда, и лютая депрессуха, которая ходит рядом, как липкая тень: он её чувствует, но не признаёт.

Так и выстраивается фешенебельный зиндан.

Там мягкая перина из старых планов, холодильник, забитый «начну с понедельника», и круглосуточное ТВ с сериалом о его собственной гипотетической жизни. Вова никуда не выходит, но каждый вечер рассказывает о себе, о своих планах, как о герое пока ещё не снятого сериала: «Мы ж только хотим! Аха».

Если сейчас ты с облегчением подумал: «Ну да, это мой знакомый, я-то не такой» — запомни Вову. На следующих страницах мы будем смотреть, где именно ты говоришь «я хотел» там, где честнее было бы сказать «я выбрал не делать».

В этой книге мы не будем заново пересказывать весь театр, который ты уже видел в первой «Магии» и в «Пути Алзара».

Тебе уже знаком этот мир:

Алзар — та часть тебя, которая встаёт и делает шаг, даже когда страшно и неудобно.

Нокшар — голос, который любит планы, «хотел», марафоны и сериалы про жизнь, которой не было.

Алтанай — взгляд, который видит факты, а не сказки: где ты в реальном нуле, где реально двинулся, а где снова рассказываешь себе истории, как Вова.

Вова из кухни — просто пример.

В нём царит Нокшар, Алзар связан по рукам, Алтанай молчит.

Вместо пения Звёздной Струны — глухие звуки.

А диссонанс настолько въелся в мозг, что стал белым шумом.
Фешенебельный зиндан и Вова внутри — это одна форма Нокшара.

Другая — идеальная конечная картинка, в которой ты живёшь вместо реальной жизни.

Думаешь, что это всё про каких-то мифических Вов из соседнего подъезда? Это жизнь. Приходишь с работы, снимаешь обувь, мозг мечтает просто поест, выпить бутылочку пивка и просто рубануться, отключить голову.

Жена выходит с кухни и говорит: «Слушай, я такой офигенский ужин хотела сделать, просто чудо какое-то! Стейк рибай с соусом бернез, пасту с трюфельным маслом и пармезаном, салат с бурратой и вялеными томатами.

А на десерт — тирамису и карамельный чизкейк».

Но не сложилось.

Но очень хотела.

Занавес.

Глава 2. Площадь Обещаний: как уведят от действий

После Вовы и его фешенебельного зиндана логичный вопрос: откуда вообще берётся столько «хотел» и «почти сделал».

Ответ простой: у этого вязкого болотного мира есть своё место для тусы — Площадь Обещаний. Это место, где продают ощущения от действий, истории о действиях и абонементы в будущую жизнь. Курсы, марафоны, «прорывы», квант-школы, вибро-визуализации, чакро-медитации, тренинги «стань собой за три недели» — разные лавки на одной площади. Торгуют участием в спектакле «я изменяюсь», а не шагом в сторону другой жизни.

У Площади Обещаний всегда есть свои глашатаи.

Сегодня это губастые ретрансляторы: люди, которые вытаскивают старые идеи, красят их в свежие цвета, вставляют в НЛП-воронки и продают как собственное откровение. Их легко распознать: вещают с курортов, накачанные губы, тонна силикона, скудная речь и очень много подписчиков.

Они повторяют всё, что звучало двадцать, пятьдесят, сто лет назад; меняются декорации, свет и фильтры, смысл остаётся прежним: «сядь, послушай и почувствуй, что ты почти сделал».

Задача проста: держать тебя в состоянии вечной подготовки, в состоянии некоего напряжения без движения. Чтобы шаг откладывался, а чувство «я уже в процессе» росло. Сторис, дневники, прямые эфиры создают иллюзию движения: жизнь наполняется словами о пути, при этом тело, деньги и быт продолжают существовать по старым законам.

Эта история началась задолго до интернета и любимых сторис.

Когда-то на той же площади стояли другие лавки.

Старые культы и эзотерические школы: зеланды и диспензы прошлых эпох, индийские гуру и рерихи, блаватские, месинги, кашпировские, ванги, поколения пророков, колдунов и духовных учителей.

Механика одна и та же.

Человек, который сталкивается с Ранамы Арены, собирает вокруг себя круг и объявляет: «У меня есть доступ к древнему знанию».

На это знание накручиваются легенды, ритуалы, культовые предметы, символы.

Всё это превращается в храм и школу.

В какой-то момент живая попытка прорваться к смыслу превращается в музейный экспонат нового эона. Каменный молоток против FPV-дрона.

Туда продолжают совершать интернет-паломничества, кланяться, повторять формулы, хотя мир вокруг уже давно живёт по другим структурам.

И снова всё сводится к участию в чужом мифе вместо собственного шага.

Площадь меняет вывески, формы и названия, смысл остаётся прежним из века в век: здесь можно купить ощущение пути.

«Осознанность», «духовный рост», «проработки», «подключения к подсознанию» — новые названия старых лавок.

Сегодня популярна осознанность.

Сеанс за сеансом ты рассказываешь истории о себе, проживаешь чувства, вспоминаешь детство, вытаскиваешь травмы, обсуждаешь родителей, слушаешь обратную связь. Вечер заканчивается чайной церемонией, глубокими выводами и ощущением, что жизнь сдвинулась. Утро показывает другое: тот же режим, те же привычки, те же счета, тот же сонный будильник и твоё недовольное лицо в зеркале.

Так рождается духовный шум.

Слова, инсайты и озарения наполняют голову, а шаг остаётся там же, где был вчера.

В голове — трёхчасовой спектакль о собственном пробуждении;

днём — звон тех же отключённых назойливых будильников, сорванные дедлайны, затянувшиеся перекусы перед экраном.

Это театр одного актёра.

Режиссёр, актёр, зритель и кассир совпадают в одном человеке.

Он продаёт себе билеты, аплодирует себе, пишет рецензии в дневник и возвращается в тот же зиндан с мягкой периной и ТВ.

«Я не смотрю телевизор уже десять лет!»

Ага. Зато ты с упоением смотришь ютьюб-помои.

Пупу поменял на Лупу. Классно поменял.

Площадь Обещаний живёт за счёт этого театра.

Алзар смотрит на всё это простым взглядом: был шаг или не было.

Нокшар восторженно кивает каждому «прорыву», каждому «осознанию», каждому слезливому эфиру, потому что всё это поддерживает главную иллюзию:

«я уже в пути»,

«я уже делаю»,

«я уже почти там».

Осознание без действия — духовный шум в театре одного актёра.

Зал в пыли и паутине, эмоции льются, музыка играет, сцена жизни пустая.

Глава 3. Ноль: признать свой реальный старт

Путь Алзара начинается с признания нуля. Всегда.

Если в твоей голове поселилась мысль о цели в начале Пути — в печь.

Ноль — это не красивый лист из дорогой крафтовой бумаги.

Это честный отпечаток того, где твоё место в реальности: в теле, в деньгах, в быту, в психике.

Практика честного нуля

Тело.

Бессонница, жир, отёки, никтурия, шум в ушах, давление, усталость — не «особенности организма», а список того, как ты обращался с собой.

Честный ноль тела — это не мечта о «здоровье», а простая фраза: «Это моё тело. Другого нет».

Сколько часов ты спишь. Как часто встаёшь ночью в туалет. Где у тебя болит. Как двигаешься за день и какая нагрузка. Чем питаешься.

Это не диагноз — это начальная координата.

Приободрю тебя. Ты жил до прочтения этих строк и успел испытать взлёты, удачу, ошибки и падения.

Большой Путь начинается с маленького шага, тем более часть Пути у тебя уже за спиной.

Деньги.

Пустой счёт, кредиты, минусы, случайные доходы, отсутствие подушки.

Не «установка на изобилие», а баланс: сколько заходит, сколько выходит, что оплачено, а что держится на чуде и отсрочках.

Ноль в деньгах — это таблица, а не мантра:

«У меня столько. Я должен столько. У меня нет запаса. Я вижу это».

И не надо сейчас корить себя за то, что «плохо вибрировал», а деньги — «это энергия».

Нихрена подобного.

Арену сейчас шатает, и твой минус — скорее не твой личный промах, хотя все утюги именно на тебя навешивают ответственность. Им выгодно, чтобы ты так думал, чувствовал за собой вину и тяжесть.

Быт.

Комната, в которой ты живёшь. Вещи вокруг. Режим дня. Заваленный стол. Отключённые будильники. Сорванные дедлайны. Вечный «потом».

Ноль — это увидеть, что твой день выглядит не как «я в пути», а как «я застрял».

Не ругать себя, не оправдываться, а просто честно зафиксировать:

«Так выглядит мой быт. Так я обращаюсь со своим временем».
Встану на защиту тебя.

Я кучу раз пытался и почти всегда уходил в долги и минус.

Однажды пришёл к выводу: если бы просто ничего не делал, был бы как минимум богаче на тот минус.

«Опыт», скажешь ты.

«Спорно», отвечу я.

Психика.

Тревога, апатия, вспышки злости.

Зависимость от экрана.

Отложенные решения.

Обиды на всех и на себя.

Не «я осознанный, и меня никто не понимает», а признание: «я сейчас в таком-то состоянии».

Просто факт: где моя голова живёт целый день, что её жжёт, тревожит и глушит.

Практика честного нуля — это день, когда ты перестаёшь рассказывать себе историю о том, кем хочешь быть, и фиксируешь того, кто ты есть.

Мрак как реальная точка старта

Нокшар любит сказки про идеальный старт:

«вот когда успокоюсь»,

«когда будет подушка безопасности»,

«когда перееду»,

«когда закончится война».

Алзар смотрит иначе: движение всегда начинается из мрака.

Мрак — это Арена: война, в тылу на носу, пустой счёт, давление семьи, провалы на личном, безработица, шум алгоритмов, разорванная психика, усталое тело.

Ты не стартуешь из светлого места, благоухающего изобилием.

Ты не эти ребята, которые рассказывают, что всего добились сами: своим умом, трудом и наследством в несколько миллионов долларов.

Ты стартуешь из того, где тебе неприятно находиться.
Пытаться дожидаться света, прежде чем признать ноль, — значит застрять.

Идеальный момент — любимый трюк Площади Обещаний: ты вечно «готовишься», ждёшь, когда всё станет безопасно и удобно, и не замечаешь, как проходит год, три, десять.

В мире Алзара вопрос один: был шаг или не был.

Ноль как дверь

Ноль — не приговор продажного судьи в грязной мантии.

Ноль — дверь.

Пока ты честно не увидел свою точку ноль, любая хотелка твоя остаётся фантазией.

«Мировой топ».

«Свобода».

«Здоровое тело».

«Деньги».

«Свой путь».

Всё это превращается в топливо Площади Обещаний, если не сказать себе: «Я стартую отсюда».

Из этой усталости.

Из этого минуса.

Из этого мрака.

Путь Алзара начинается с фразы: «Вот мой ноль. Мне не нравится, но я его вижу. Теперь я могу двигаться».

Закон 0. Рождение Ясы Пути Алзара

11.06.2026.

День, когда две единицы перестали быть «2» и навсегда стали «11».

Этот закон объявляет: в новой зоне сумма не равна количеству.

Любое соединение живых людей, живых волей и живых действий создаёт новый уровень, а не просто «больше того же».

С этого дня Путь Алзара считает живыми только тех, кто способен быть единицей, а не частью стада.

Таков Путь.

Сначала — признание точки ноль, потом — движение.

Ты и Путь = новый уровень = 11.

Не наоборот.

Пока ты заворачиваешь ноль в духовный шум, ты останешься на Площади Обещаний.

Когда ты ставишь ноль как координату, ты впервые выходишь из театра и делаешь шаг в реальность.

Часть II. Стражи Алзара: от невыносимости к разрыву

Стражи Воли Алзара: предисловие

Однажды тебе явился Алзар.

Но теперь настало время познакомиться с его Стражами.

Истинными проводниками Воли.

Они примкнули к Алзару, когда сила Нокшара была раздута до вселенского масштаба.

Всё как в жизни: добро никогда не побеждает зло.

Оглянись вокруг и попробуй опровергнуть.

Ну ладно, случаются исключения.

В те времена Нокшар веселился не на шутку: погряз в разврате и пьянстве, облюбил все зависимости, прокрастинировал, залипал — в общем, профессионально саботировал жизнь.

Алтанай безмолвно наблюдала битву.

Не в её праве вмешиваться: она фиксирует, а не спасает.

В ходе этой схватки из самых потаённых мест неизвестных галактик явились они:

Ужгаран, Ужмаранга, Турунгуа и Тыргынгаран.

Ужгаран — серый кот в волчьем облиии.

Ужмаранга — трёхцветная кошка-шиноби.

Турунгуа — несёт на себе шипастый черепаший панцирь.

Тыргынгаран — одноглазый кот, весь в шрамах: хаос не щадит никого.

Древнейшие коты, имена которых выжжены на метеоритах, рассекающих Бесконечный Космос, оставлены когтями на скалах, кратерах и в пещерах мёртвых планет.

Их сон длился все старые эоны.

Звон Струны разбудил их в новом эоне — в тот день, когда впервые вслух была продекларирована Яса Пути Алзара Доном Алехандро.

С этого момента Алзар не один.

У него есть Стражи, которые не дают Нокшару бесконечно раздуваться и саботировать всё подряд.

Каждый из них — не персонаж сказки, а функция жизни:

Ужгаран — момент, когда Воля ещё спит, а Струна уже звенит так, что становится невыносимо.

Он поднимает человека над самим собой и показывает простую истину: прежняя жизнь уже не вмещает того, кем ты можешь стать.

Ужмаранга — расплата за привычную жизнь.

Она обезглавливает всё, к чему человек прикипел: «я такой», «мне так удобно», «я не могу иначе».

Она приходит, когда Звездная Струна натянута до предела, и старое «я» больше не выдерживает.

Она убивает тебя старого. После Ужмаранги назад не возвращаются.

Турунгуа — тяжёлое тело пробоя. Щит.

Её сила — стоять, когда всё валится; удержать тебя, когда Ужмаранга уже разрубила сценарий.

Это мощь тащить, когда нет сил, и не падать, когда мир рушится.

Она проводит Волю через плоть и быт.

Тыргынгаран — опора во время шторма.

Его сфера — хаос после взрыва, когда старое уже обращено в пыль, а новое ещё только собирается.

Он превращает хаос в порядок.

Из случайных ударов он выковывает новый рельеф жизни и делает перемены новой опорой.

Они — не сказочные божки, которых “легко” призвать молитвой.

Они приходят, когда Нокшар уже разнёс жизнь в клочья, а Алтанай записала достаточно строк, чтобы вызвать Волю.

Так начинается вторая часть: дальше будет страшно.

После этих строк не возвращаются.

Глава 4. Ужгаран — страж несоответствия

Ужгаран — это момент, когда старый сценарий становится физически невыносимым.

Тогда тело начинает плевать в лицо твоей привычной жизни.

Тело против сценария

Сначала это выглядит мелко.

Горло сжимается, когда надо говорить привычные вещи.

Грудь тупо давит, когда ты опять сидишь в той же комнате, на той же работе, с теми же людьми.

Плечи каменеют от одного вида «своего» быта: тех же кружек, той же посуды, того ковра, который ты уже ненавидишь.

Появляется тихая тошнота к «своему» быту. Не к чужому аду, а к собственному уютному зиндану: к кровати, которая стала клеткой, к заляпанному ноутбуку, который стал кандалами, к вечному «после работы залипну на серию или ещё один ролик».

Тебя начинает царапать Ужгаран изнутри.

Страж несоответствия приходит в виде сжатого горла, головной боли от знакомого запаха кухни, желания выйти из собственной квартиры, как из тюрьмы.

Ты сидишь там, куда сам себя закрыл, и чувствуешь: «Я больше не могу это терпеть».

Но продолжаешь терпеть.

Это не метафора и не преувеличение — это работа реального механизма, который наука называет интероцепцией: восприятие и обработка телесных сигналов, непрерывно поступающих в мозг, независимо от того, слушаешь ты их или нет.

Современные модели предиктивного процессинга показывают: телесные ощущения — не побочный шум, а один из главных источников того, что человек называет эмоцией.

Чувство сжатого горла и давящей груди — не «нервы», а прямой сигнал о рассогласовании между тем, как живёт тело, и тем, чего от него требует привычный сценарий.

Ужгаран физиологически реален: именно телесные сигналы формируют качество и интенсивность переживания, а не наоборот.

Грязная мотивация: вытащить тебя из уютного ада

Посмотри честно: сколько дней ты просыпаешься с фразой «я не могу так больше», а к вечеру всё равно делаешь ровно то же самое, что вчера.

Те же переписки.

Та же прокрутка ленты.

Тот же перекус перед экраном.

Те же отложенные задачи.

Тот же «сделаю завтра».

Твой Ужгаран кот в образе волка, уже орёт в горло, кусает и царапает, а ты накидываешь «обезбола» сверху: «ну до конца недели так живу, потом берусь за ум».

Именно здесь Алзар отмудохал бы тебя до трезвости.

Тут и надо грязно мотивировать, чтобы ты начал ерзать.

Исследователи называют это нарушением интероцептивной осознанности: способность честно распознавать и называть собственные телесные сигналы напрямую связана с эмоциональной устойчивостью и реальной способностью действовать; её отсутствие ведёт к постоянному рассогласованию между тем, что чувствует тело, и тем, что говорит себе голова.

Одна мысль «мне плохо» ничего не решает: мозг глушит сигнал заранее заготовленным оправданием, и разрыв нарастает молча.

Смотри: если ты ещё три года будешь жить так, как сейчас, что конкретно изменится?

Та же комната.

То же тело, только старее и тяжелее.

Тот же минус на карте.

Та же психика, только с ещё парой слоёв усталости и обиды.

Да, тараканов добавится — уж поверь.

А печень не скажет тебе спасибо за бесконечное пиво по пятницам.

Ты правда согласен платить за это всю жизнь?

Правда готов прожить ещё десять лет с комом в горле, который каждый день сжимается от привычных слов, и грудью, которая каждый день давит от вида «своего» быта? А помнишь детство? Когда ты мог мечтать, творить, заниматься разными делами без усталости. Оставляешь все как есть?

Если да — Ужгаран заснёт.

Если нет — он становится Стражем, а не просто симптомом.

Практика Ужгарана: вопрос, который нельзя отложить

Практика проста и неприятна.

Вопрос: «Что я больше не могу терпеть, но всё ещё терплю?»

Не вообще. А сегодня.

В теле: «Я больше не могу терпеть эту тяжесть, этот сон, эту вечную усталость. Но всё ещё терплю».

В деньгах: «Я больше не могу терпеть этот минус, эту зависимость от случайных подработок. Но всё ещё терплю».

В быту: «Я больше не могу терпеть эту комнату, этот бардак, этот режим. Но всё ещё терплю».

В психике: «Я больше не могу терпеть этот постоянный шум в голове, эту тревогу, эту обиду. Но всё ещё терплю».

В конце дня ты фиксируешь несоответствие: где тело говорит «нет», а твой день снова сказал «ладно, потом».

Запиши одно предложение: «Сегодня я терпел вот это, хотя уже не могу».

Это упражнение — не мистика, а тренировка той самой interoцептивной чувствительности, которую наука прямо связывает с саморегуляцией и устойчивостью к стрессу.

Каждая честно записанная фраза — это акт, буквально усиливающий связь между сигналом тела и его осознанием, а не просто дневниковая привычка.

Это честнее, чем любые мантры, аффирмации и вибрации задницей.

Ужгаран как сигнал к разрыву

Ужгаран даёт тебе невыносимость.

Страж несоответствия приходит, чтобы ты перестал объяснять себе старую жизнь и стал к ней нетерпимым.

Путь Алзара начинается с момента, когда ты физически не можешь жить по-старому.

Ужгаран стоит на этом пороге и задаёт вопрос: «Ты ещё терпишь то, что уже не можешь терпеть?»

Пока ответ «да» — ты живёшь в уютном аду и ходишь по Площади Обещаний.

Когда ответ становится «нет» — начинается разрыв.

Глава 5. Ужмаранга — страж смерти сценария

Ужмаранга — страж смерти сценария.

Когда она выходит из тени, речь уже не о дискомфорте.

Речь о казни образа жизни.

Работа, отношения, роли — всё, на чём держалась твоя старая жизнь, под её лапой перестаёт быть «я» и «моё».

Оно просто умирает.

Тело

Зона — руки, челюсть, живот.

Сигнал — в момент решения руки не дрожат, наоборот: внутри тихо, крепко, движения очень конкретные (удалить, закрыть, выбросить, уйти).

После жеста «нет» тело чувствует странную лёгкость, как будто долг выполнен.

Нейронаука это уже описала: соматические маркеры — телесные состояния, которые мозг привязывает к «правильным» и «неправильным» решениям и потом использует как быстрый компас.

Когда ты долго терпишь плохой сценарий, тело держит хроническое напряжение, а при выборе выгодного для тебя разрыва маркер меняется: напряжение падает, дыхание выравнивается, движения становятся точными, а не дрожащими, и возникает именно та лёгкость, которую ты чувствуешь.

Исследования показывают: телесные сигналы — изменения мышечного тонуса, работы сердца, «старт-рефлекса» — помогают мозгу отсекавать плохие варианты ещё до осознанного анализа и закрепляют выгодные решения ощущением облегчения.

Поэтому спокойствие рук и живот, который перестал скручиваться, — не мистика и не «кажется», а признак того, что соматический маркер перевёл ситуацию из режима угрозы в режим выполненного долга.

Шиноби из тени: действие ненавидит зрителей

Есть поговорка: «счастье любит тишину».

В мире Алзара есть продолжение: действие ненавидит зрителей.

Ужмаранга — трёхцветная кошка-шиноби.

Она выходит из тени, когда ты перестаёшь играть «перформанс изменений» и переходишь к реальному жесту.

Никто не знает. Никто не видит.

Она не терпит лайв-стримов и сторис «я сейчас всё поменяю».
Движение ради перформанса — пустота.

Зрители появляются только тогда, когда ты уже сформировался, когда новая жизнь уверенно стоит на ногах.

До этого Ужмаранга работает в полной тишине: один жест вместо десяти обещаний.
Это не просто образ — это доказанный психологический эффект.

Психолог Питер Голльвитцер провёл эксперимент: людей просили написать личную цель, половина объявила её вслух группе, половина молчала.

Дальше всем дали 45 минут работать над целью с правом остановиться в любой момент: те, кто молчал, работали все 45 минут и говорили, что им ещё многое предстоит; те, кто объявил цель публично, останавливались в среднем через 33 минуты, чувствуя, что уже почти у цели.

Мозг путает признание другими с реальным достижением — это феномен социальной реальности: похвала и одобрение дают тот же дофаминовый сигнал, что и результат, и работа кажется уже сделанной, хотя её не начинали.

Эффект Голльвитцера, подтверждённый в исследовании 2009 года, показывает: намерения, замеченные другими людьми, реализуются в разы слабее, чем намерения, которые остались незамеченными.

Именно поэтому Ужмаранга ненавидит зрителей не из капризности — она защищает единственный ресурс, который есть у решения: реальную мотивацию, а не её иллюзию, купленную чужими лайками.

Казнь образа жизни

Ужгаран делает жизнь невыносимой.

Ужмаранга её убивает.

Она приходит в тот день, когда фраза «я так больше не могу» перестаёт быть жалобой и становится действием.

Увольнение с работы, которую ты терпел годы.

Выход из отношений, где тебя давно нет.

Отказ от роли, в которой тебя держали: «хороший сын», «удобная жена», «вечный исполнитель».

Это не внезапный порыв.

Это Страж, который долго молча ждал момента.

Ужмаранга делает одно: острой катаной, без сожаления и эмоции, обезглавливает сценарий, к которому ты прикипел.

«Я такой», «мне так удобно», «я не могу иначе» — всё это в её поле не выживает.

Она приходит, когда Звездная Струна натянута до предела, и старое «я» больше не выдерживает напряжения.

Ужмаранга без сожаления убивает тебя старого.

После неё назад не возвращаются.

Омерта Ужмаранги

У неё есть свой неписанный закон: «Счастье любит тишину, а действие ненавидит зрителей».

Пока ты оглашаешь корешу, девушке или ещё кому-то каждую попытку: «я завтра уйду с работы», «я вот-вот всё поменяю», «с первого числа начну новую жизнь» — Ужмаранга молчит.

Она не выносит пустых обещаний.

Больше всего она ненавидит лздаболов.

Наука называет это символическим самозавершением: публичное объявление о будущей идентичности («я меняюсь») даёт мозгу частичное ощущение, что цель уже достигнута, просто за счёт признания, а не за счёт факта.

Чем громче объявление — тем слабее реальный шаг следом.

Её стихия — один жест «больше никогда» вместо десяти речей «я постараюсь».

Она действует как шиноби: ночью, без свидетелей, скрытно, одним движением, которое меняет траекторию.

Практика Ужмаранги: один разрыв и 24 часа тишины

Практика жёсткая и простая.

Выбери один реальный разрыв.

Рабочий сценарий, который ты тянешь из страха.

Отношения, которые держишь по привычке.

Роль, от которой тебя тошнит, но ты продолжаешь её играть.

Не тот разрыв, о котором удобно говорить, а тот, который действительно убивает тебя изнутри.

Сделай жест «больше никогда».

Не «подумаю», не «обсужу», а действие: письмо, разговор, уход, отказ, закрытие.

Ужмаранга не признаёт промежуточных форм.

Её интересует только рубка.

24 часа тишины.

После жеста — молчание.

Ни постов.

Ни сторис о своём героизме.

Ни обсуждений с десятью знакомыми.

Ни оправданий.

Ты просто наблюдаешь: что происходит в теле, что происходит в голове, как меняется твой день.

Это и есть омерта Ужмаранги: счастье любит тишину, действие ненавидит зрителей.

Если никто не видел — значит, этого не было для мира, но случилось для тебя, а это единственное, что имеет вес.

Шиноби работает во тьме.

Ужмаранга как точка невозврата

Ужгаран делает жизнь невыносимой.

Ужмаранга отрезает путь назад.

Путь Алзара проходит через неё неизбежно: не бывает Воли, которая не убила хотя бы один привычный сценарий.

Когда Ужмаранга выходит из тени, ты перестаёшь быть человеком, который «хочет изменений».

Ты становишься человеком, который сделал разрыв и выдержал тишину после него.
Это и есть её работа: казнь образа жизни ради рождения нового.

Глава 6. Турунгуа — страж тела и быта

Турунгуа — страж тела и быта.

Она врывается после взрыва, когда Ужмаранга уже обезглавила сценарий, а жизнь ещё не успела сложиться заново.

Её сила — бычья способность стоять, когда всё валится: ноги, спина, дыхание, день, который нужно прожить.

Она — кошка, облачённая в шипастый черепаший панцирь: движется медленно, бескомпромиссно, уверенно.

Её невозможно уронить.

Тело

Зона — ноги, спина, дыхание.

Сигналы — базовый сон, примитивный режим, минимальное движение; не идеальный образ жизни, а достаточная опора, чтобы выдержать новую траекторию.

При слабой Турунгуа любой рывок даёт откат: долги, болезни, полный бардак.

При сильной — дом трясёт, но каркас стоит.

Наука это подтверждает буквально: регулярный сон и минимальная физическая активность — ключевые факторы устойчивости к стрессу, независимо от того, сколько именно часов ты спишь и насколько «идеально» тренируешься.

Большое исследование показало: люди с регулярным временем сна имеют на 30–40% ниже риск депрессии и тревоги по сравнению с теми, у кого сон хаотичен, даже при одинаковой длительности.

Другие работы показывают: физическая активность и базовая физическая форма снижают уязвимость к жизненным стрессам и связаны с более высокой стресс-резистентностью — меньше симптомов при тех же нагрузках.

Это и есть Турунгуа в научном языке: не идеальная фитнес-жизнь, а минимальный каркас тела и режима, который реально держит тебя, когда жизнь начинает трясти.

Минимальный режим: без которого не вытянуть

После казни сценария романтика заканчивается и начинается быт.

Турунгуа отвечает за минимальный режим:

Сон.

Не идеальный, а хотя бы регулярный: одно и то же время, темнота, минимум экрана перед сном.

Исследования говорят прямо: регулярность сна сама по себе — защитный фактор для психического здоровья, даже если остальное далеко от идеала.

Еда.

Не суперфуды и молекулярная кухня, а простая нормальная пища: меньше мусора, больше того, от чего тело не разваливается.

В идеале — мясо, рыба, зелень, полезный жир.

Это становится рутиной, а не очередной модной диетой.

Движение.

Элементарная ходьба, чтобы разогнать кровь; в идеале — добавить силовые.

Регулярная активность до и после стрессовых событий снижает риск депрессии и помогает быстрее восстановиться после ударов.

Порядок в одном углу.

Не генеральная уборка всей жизни, а один угол, один стол, одна полка без хаоса.

Честный взгляд на деньги.

Не визуализация изобилия, а таблица: сколько у тебя есть, сколько ты тратишь, на сколько дней хватит.

Исследования по долговой нагрузке показывают: неуправляемый долг и финансовый туман напрямую связаны с депрессией, тревогой и даже суицидными мыслями; честное прояснение финансовой картины — первый шаг к снижению этого давления.

Турунга собирает этот базис, чтобы перемены не превратились в долговую и бытовую катастрофу.

Без неё любой разрыв сжигает человека: он уходит с работы, разрывает отношения, а потом ложится в хаос из накопленного стресса, недосыпа, минусов и грязной посуды.

Шиноби в панцире: перестать оглядываться

Турунга продолжает действовать как шиноби, но в огромном черепашьем панцире.

Её задача — помешать тебе постоянно оглядываться: не думать о чужом мнении;

не объяснять каждому знакомому, почему ты вдруг положил болта на пятничные пьянки и стал спать, есть и убираться; не превращать рутину в перформанс.

Пока ты устраиваешь шоу «я начал вставать в одно и то же время», «я теперь ем по режиму», «я навёл порядок на столе» — Турунга молча смотрит на твои выкрутасы и ждёт, когда ты перестанешь играть.

Её стиль — тихая, тупая баранья упёртость: лечь спать, когда надо; поесть нормальную еду; пройтись, когда ломает; убрать один угол; открыть банковское приложение и увидеть печальные цифры, а не мантры.

Вагусный тормоз Турунгуа

То, что Турунгуа делает с твоим телом и бытом, в нейробиологии описано как работа блуждающего нерва — вагусного тормоза.

В поливагальной теории Стивена Поргеса вентральная ветвь блуждающего нерва напрямую связана с сердцем и дыханием: когда она активна, сердце бьётся ровнее, пульс снижается, дыхание углубляется, а симпатическая «бей или беги» отходит на задний план.

Это и есть тормоз: он физически удерживает тебя от скатывания в постоянный стресс и даёт возможность думать и действовать, а не только реагировать.

Регулярный сон, простая нормальная еда и движение — то, о чём говорит Турунгуа, — по сути ежедневная тренировка этого вагусного тормоза.

Нарушенный режим сна и хроническая усталость сбивают циркадные ритмы кортизола и мелатонина, и тормоз постоянно «слетает»: тело живёт в режиме тревоги, даже когда опасности нет.

Базовая физическая активность со временем снижает фоновый уровень кортизола и делает стресс-ответ менее агрессивным: система «бей или беги» не выстреливает на каждый шум.

Простая еда без постоянных качелей сахара дополнительно успокаивает ту же систему через стабильную работу желудка и вагуса.

В языке Алзара это звучит так:

когда Турунгуа собрала режим в рутину, вагусный тормоз включён — сердце не рвётся, дыхание не рвётся, и Воля может работать в мире после взрыва.

Когда Турунгуа провалена, тормоз отключён — любое малейшее событие бьёт по тебе как война, и Путь Алзара превращается в очередной цикл «рывок — откат — долг».

Практика Турунгуа: собрать свой базис

Практика — как чек-лист минимального фундамента:

Сон.

Выбери время, когда ты ложишься, и держи его хотя бы неделю.

Без героизма, без постов и деклараций — просто лечь.

Еда.

Убери один тип мусорной еды и добавь один нормальный приём пищи в день.

Не беги в крайности диет — просто сделай один шаг.

Движение.

Добавь минимум: 20–30 минут ходьбы, приседания или отжимания, элементарно — планку или простую растяжку.

Каждый день, без отчётов.

Один угол.

Наведи порядок в одном месте: стол, шкаф, угол комнаты.

Без идеала — просто чтобы был кусок пространства, где нет хаоса.

Деньги.

Открой счёт и честно запиши: сколько есть, какие обязательства, на сколько дней хватит.
Без паники — просто факт.

Турунгуа не просит от тебя идеального режима.

Она требует минимального базиса, чтобы Воля не умерла в первом же бытовом штурме.

Турунгуа как страж удержания тела и дня

Ужгаран делает старую жизнь невыносимой.

Ужмаранга обезглавливает сценарий.

Турунгуа поднимает тебя утром в мире после взрыва.

Она тяжёлая кошка в панцире, которая каждый день вывозит твой день на спине.

Путь Алзара без Турунгуа превращается в красивую историю о разрыве, которая заканчивается тем, что человек снова оказывается в долговом аду и бытовом болоте.

С Турунгуа перемены становятся новым уровнем жизни, который можно выдержать.

Глава 7. Тыргынгаран — страж хаоса и новой структуры.

Тыргынгаран — страж хаоса и новой структуры.

Его зона — жизнь после взрыва: старое разрушено, новое ещё не сложилось.

Он делает хаос и шторм осмысленным: из случайных ударов — в новый рельеф жизни.

Тыргынгаран отвечает за то, чтобы перемены не превратились в очередной побег, а стали новой опорой.

Его тело покрыто шрамами, один глаз потерян в битве.

Тыргынгаран — искусный воин, который балансирует в эпицентре шторма, прикрывая тебя от обломков старой жизни, которые обильно настигают нового тебя.

Он стоит между тобой и всем, что отлетает от взорванного сценария:

долги, старые связи, привычные предложения «вернуться как было».

Пока ты учишься жить по-новому, он молча берёт на себя большую часть ударов.

Хаос после разрыва

После Ужмаранги и Турунгуа начинается хаос после разрыва:

новые дороги, другой ритм, другая роль, другое пространство.

Ты живёшь не так, как раньше, но ещё не так, как «по-новому».

Путь Алзара в этот момент — другая жизнь со своими приколами, другой день, другая плотность людей, другая роль в обществе.

Всё это сначала выглядит как временный режим, случайный шторм.

Работа Тыргынгарана — перестроить шторм в новый рельеф жизни, чтобы эти дороги, ритмы и роли перестали быть экстренным режимом и стали твоей нормой.

Тело Тыргынгарана

Тело Тыргынгарана — это вестибулярка, глаза, походка.

Сначала появляются непривычные маршруты, новый распорядок, новые вещи и пространство.

Тело сопротивляется: хочется обратно «как было», путаются шаги, режется привычный темп. Потом тело обучается, и ты на автомате: ходишь иначе, сидишь иначе, спишь иначе. В целом по-другому выглядишь и иначе себя ощущаешь — спокойнее, крепче, увереннее. Хаос складывается в новый порядок: дороги, по которым ты ходишь; ритм, в котором ты живёшь; день, который собирается в устойчивую траекторию.

Нейропластичность и время хаоса

То, что Тыргынгаран делает с твоим днём, наука описывает как формирование новой привычки и перестройку нейросетей.

Есть популярный миф «21 день на привычку» — он родился из книги пластического хирурга Максвелла Мальца и не подкреплён серьёзными исследованиями.

Систематический обзор около 20 исследований показал: чтобы поведение стало автоматическим, людям в среднем требуется от 2 до 5 месяцев, с медианой примерно 59–66 дней; у разных людей и разных привычек диапазон колеблется от 4 до 335 дней.

То есть хаос неизбежен: новое «я» не складывается за три недели, это всегда период «я живу не так, как раньше, но ещё не так, как по-новому».

Нейропластичность — способность мозга перестраивать связи под новые маршруты и режимы — работает через повторение в одном и том же контексте: чем чаще тело ходит по новой дороге, сидит за новым столом, ложится спать в новое время, тем сильнее укрепляются цепочки в базальных ганглиях, отвечающие за автоматические движения и привычки.

Сначала каждый шаг требует осознанного усилия, потом траектория «заливается цементом» и становится тем, что ты называешь «Автоматом»: ты просто идёшь по своему новому пути, не принимая решения каждый раз заново.

В языке Алзара это выглядит так: Тьргынгаран — страж нейропластичности.

Он выдерживает те самые два-пять месяцев, пока тело и мозг учатся жить в новой структуре, и не даёт тебе сбежать назад только потому, что автоматизма ещё нет.

Его шрамы — это цена множества таких перестроек; его один глаз — фокус на новом маршруте, а не на старой привычке.

Практика Тьргынгарана: новые маршруты и правила дня

Практика Тьргынгарана — перестроить хаос в живую систему через тело и день.

Заметить новые маршруты.

Отследи, что уже изменилось: другой путь по дому, другая дорога на улицу, другой утренний ритуал, другая точка, где ты работаешь или пишешь.

Не придумывай их специально — дай себе увидеть то, что уже стало происходить естественно.

Задать 2–3 правила дня.

Выбери несколько опор: время карты, время письма, время тела (движение, дыхание).

Тебе не нужен идеальный режим, просто накидай скелет нового дня, чтобы он держал форму.

Наблюдать 2–3 недели.

В течение 2–3 недель наблюдай, как тело перестаёт сопротивляться и начинает жить в этом порядке.

Где раньше был хаос, появляются автоматические движения: ты не думаешь «надо сделать практику» — ты просто идёшь по своему новому маршруту.

Задача Тыргынгарана — сделать так, чтобы перемены стали новой нормой, а не вечной ломкой и «временным режимом».

Часть III. Яса и убийца прошлого: закрепить путь

Глава 8. Яса Пути Алзара внутри тела

У любого мира есть свои законы.

Гравитация держит камни на земле.

Орбиты держат планеты в их пути.

У тебя есть свой состав сил: Алзар, Нокшар, Алтанай, Стражи — те, кто живут внутри.

Есть Арена — внешний мир, где всё это реально происходит: день, город, люди, деньги, войны, бытовой ад, счастье и гармоничные отношения тут тоже имеют место быть.

Яса Пути Алзара — законы, по которым Путь держится в этом составе, когда вокруг всё летит вразнос: вырубают интернет, бензин в тачке на нуле, работа рушится, тело трясёт от стресса.

Яса живёт в теле.

В том, как ты ешь, спишь, работаешь, говоришь, режешь связи и выходишь каждый день на Арену.

Правило, которое остаётся мыслью, принадлежит Площади Обещаний.

Правило, которое меняет день и тело — Яса.

Закон трезвости: против кортизол-паники и диет

Дервиш Пути Алзара обязан смотреть на жизнь глазами фактов, а не веры.

Никаких чувств «мне кажется, всё меняется».

Только факты изменений в теле, делах, уме, отношениях, деньгах.

Любая идея, практика или ритуал оценивается по результату, а не по эмоциям.

В теле закон трезвости особенно хорошо видно на еде.

Кортизол-паника выглядит так: кофе вместо завтрака (сугубо приветствую и практикую, но только кофе, без всего), потом сладкие перекусы вместо обеда и стыд вместо ужина.

Ближе к ночи тело объявляет бунт: рука тянется к сладкому и жирному, холодильник атакуется, прилетает «священный дождь».

Нокшар сразу запускает плейлист:

«Я сегодня сорвалась»,

«Я опять такой слабовольный»,

«Мой организм саботирует».

Закон трезвости даёт другую картинку: «Ты весь день на стрессе. Тело возвращает себе запас. Здесь режим, а не дух, который тебя мучает».

Эти факты показывают, как ты помогал своему телу прожить день с заботой и в соответствии с Волей: сколько ты спал, что ел, сколько сидел в экранах, как двигался или тренировался. Есть факты — Яса работает.

Начались «кажется» и оправдания — Нокшар рулит.

Закон действия: шаг вместо спектакля

В Пути Алзара свято только то, что доведено до действия.

Мы признаём только то, что дошло до шага.

Осознание без шага, инсайт без изменения маршрута, ритуал без эффекта в реальности — это Площадь Обещаний.

Если после духовного опыта жизнь человека осталась прежней, это спектакль, а не Путь. Спектакли уважают в театре. В Пути Алзара их отправляют в огонь.

Закон действия констатирует сам факт: «Шаг был или нет».

Ему всё равно: сколько осознаний в дневнике, сколько слёз на сессии, насколько художественно ты рисуешь себе «новую жизнь».

Закон действия работает в любой жизни.

В жизни, где есть духовные шоу: марафоны с «новым уровнем», ретриты с «пробуждением», квантовые вебинары про «просчитать реальность».

И в жизни без шоу: однотипные дни без вкуса и цвета, привычные пороки, вечные обещания «с понедельника».

После любого события или обещания — громкого или тихого — закон действия задаёт один вопрос: «Что изменилось в твоей жизни сейчас и через неделю?»

Если через неделю всё по-прежнему, это спектакль, а не Путь.

Закон смерти прошлого: против бесконечной терапии детства

Прошлое лишено права управлять настоящим.

Опыт признаётся. Боль признаётся.

Прошлое не имеет голоса. Оно используется как сырьё для решений сегодня — и только так. Любая попытка превратить прошлое в оправдание, музей или трон считается нарушением Ясы.

Закон смерти прошлого звучит жёстко: «Прошлое — враг. Мы презираем прошлое».

Память остаётся. Храм вокруг детства — нет.

Вместо поклонения детским ранам — взгляд на то, что ты делаешь сегодня.

Индустрия бесконечной терапии живёт на нарушении этого закона:

каждый приём — тот же спектакль, где повторяется детство, травмы и вывод «меня тогда не любили как надо», и снова нет ни одного шага в сегодняшней жизни.

Через призму Закона смерти прошлого спроси себя: «Что ты взял?»

Один урок. Одно решение. Один вывод, который ты обязан воплотить в своей сегодняшней жизни.

Всё, что не становится шагом, — поклонение прошлому как богу.

В теле это видно в моменте, когда старое воспоминание снова вылезает, чтобы объяснить: почему ты сорвался, почему не сделал, почему «у тебя особый случай».

Вместо очередного разгона про детство и родителей закон даёт другую реплику:

«Да, это было. Я беру урок. Всё. Этому прошлому больше не отдаю ни одного дня».

Глава 9. Манифест смерти прошлого как практика

Враг — это то, что находится в состоянии вражды с тобой, приносит вред и пытается управлять твоей жизнью. У врага есть интересы, противоположные твоим. Он ведёт борьбу против тебя, даже если живёт в голове. Прошлое в таком виде — враг.

Не событие само по себе, а его голос, который продолжает командовать твоим сегодня: останавливает шаг, держит тебя в стыде, оправдывает бездействие, продаёт тебе чувство «я не могу иначе».

Что такое презрение.

Презрение — чувство крайнего неуважения и морального превосходства, когда ты смотришь сверху вниз и говоришь: «Ты для меня — никто».

Это отказ признавать значимость того, к чему испытываешь презрение.

В мире Алзара прошлое получает именно такое отношение.

Прошлые раны лишаются статуса святыни.

Мы отказываемся строить музей боли, престол травмы и трон для детских обид.

Прошлое — враг.

Мы презираем прошлое.

Эти слова нужны, чтобы сбить культ.

На продаже прошлого построен целый бизнес: бесконечные терапии, курсы «проработка травм», марафоны «обними своего внутреннего ребёнка».

Людям годами предлагают жить вокруг старой боли, как вокруг алтаря, и платить за вход.

В мире Алзара такой роскоши нет. Прошлое — сырьё.

Его задача — отдать урок и сдохнуть.

Как только прошлое начинает командовать сегодняшним днём, оно превращается в хозяина, а ты — в прислугу его старых ран. Люди годами живут под диктовку того, что уже кончилось. Позор, предательство, бедность, стыд, провал, родительские голоса, школьные сцены, отношения, где тебя размазали о стену, — всё это ходит за человеком как продольный: надзиратель в голове, который следит за каждым шагом и гонит обратно в клетку, не дай Кетцалькоатль, ты начинаешь жить в соответствии с

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.