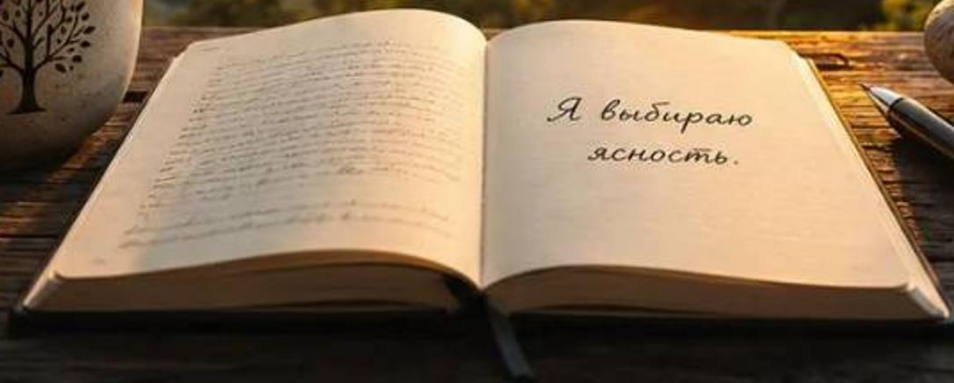




ЯСНОСТЬ РАЗУМА



30 ДНЕЙ ВНУТРЕННЕЙ РАБОТЫ:
ПРИТЧИ + КОРОТКИЕ ПРАКТИКИ



Андрей Назаров

**Ясность разума. 30 дней
тихого возвращения к себе**

«Автор»

2026

Назаров А. В.

Ясность разума. 30 дней тихого возвращения к себе /
А. В. Назаров — «Автор», 2026

Мы живём в постоянном шуме — внешнем и внутреннем. Бежим за счастьем, за успехом, за признанием — и часто теряем самое главное: себя. Эта книга — не про то, как стать лучше. Она про то, как перестать воевать с собой. Тридцать дней — тридцать притч. Древних, тихих историй о счастье, страхе, внутреннем критике, обидах, любви и смысле. Каждый день: короткая притча, тихое размышление, практика на 10–15 минут, фраза дня и вопрос для дневника. В конце каждой недели — день тишины, чтобы побыть с пройденным. Эта книга — для тех, кто устал от громких обещаний и «десяти шагов к успеху». Для тех, кому важнее стать собой, чем «лучшей версией себя». Она не обещает мгновенных перемен. Но, возможно, поможет вспомнить: свет уже внутри тебя. Ясность — это не изменение, а узнавание. Если ты дошёл до этой строки — возможно, эта книга уже нашла тебя.

© Назаров А. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Вступление. Прежде чем ты начнёшь	5
Неделя 1 — Возвращение к себе	7
День 1. Где спрятано счастье	7
День 2. Настоящая тишина	9
День 3. Прошрое, настоящее или будущее?	11
День 4. Счастливая мама	13
День 5. Настоящее богатство	15
День 6. Место, куда счастье приходит само	17
День 7. День тишины	20
Неделя 2 — Встреча с собой	22
День 8. Битва, которой не было	22
День 9. Треснувший кувшин	25
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Андрей Назаров

Ясность разума. 30 дней тихого возвращения к себе

Вступление. Прежде чем ты начнёшь

Эта книга — не про то, как стать лучше.

Я знаю, что почти каждая книга о саморазвитии обещает именно это. Стать успешнее. Продуктивнее. Спокойнее. Счастливее. Дисциплинированнее. Богаче. Здоровее.

Здесь — не так.

Эта книга — про то, как перестать воевать с собой. Как тише жить внутри. Как увидеть то, что уже есть, вместо того чтобы гнаться за тем, чего пока нет.

Она не сделает тебя другим человеком. Но, возможно, — поможет вспомнить того, кем ты уже являешься.

Меня зовут Андрей. Я не мудрец и не гуру. Я — обычный человек, который однажды понял: большая часть того, что мы называем «жизненными проблемами», — на самом деле не про обстоятельства. Она про то, как мы смотрим на себя. И через какие очки — свои или чужие — видим свою жизнь.

Тогда я начал искать. Читал. Наблюдал. Собирал притчи — старые, тихие истории, в которых спрятана мудрость, дошедшая до нас через века. Пробовал жить по ним. Иногда получалось. Иногда — нет. Но постепенно у меня в руках оказалось то, чем хочется поделиться.

Так родилась эта книга.

Тридцать дней. Тридцать притч. Тридцать маленьких шагов.

Не обещаю, что через месяц твоя жизнь изменится. Такие обещания дают те, кто продаёт быстрые ответы. У меня быстрых ответов нет.

Но обещаю другое: если ты пройдёшь эти тридцать дней внимательно — что-то тихое сдвинется внутри. Не громко. Не сразу. Ты не заметишь этого в первую неделю. Возможно, во вторую тоже нет. А потом — однажды — обнаружишь, что реагируешь иначе. Строишь иначе. Живёшь чуть свободнее.

Так работают такие книги. Медленно. Изнутри. Не через усилие, а через узнавание.

Как читать эту книгу

Один день — одна притча. Не больше. Даже если хочется прочесть сразу три, потерпи.

Смысл не в том, чтобы дойти до конца. Смысл в том, чтобы каждый день прожить.

В каждом дне есть:

- короткая притча,
- размышление о её смысле,
- практика на десять–пятнадцать минут,
- фраза дня и вопрос для дневника.

Заведи тетрадь. Простую. Обычную. Никто её, кроме тебя, не увидит. В ней ты будешь записывать ответы на вопросы, свои мысли, наблюдения.

Не пропускай практики. Именно они делают из книги — путь. Без них она останется красивым чтением, которое забудется через месяц.

Книга разделена на четыре недели.

Первая — Возвращение к себе. Мы посмотрим, где на самом деле живёт счастье. Услышим внутреннюю тишину. Разберёмся, куда мы деваем настоящее.

Вторая — Встреча с собой. Мы посмотрим на свои «трещины», внутреннего критика, страхи — не как на врагов, а как на части себя, с которыми пора наконец познакомиться.

Третья — Встреча с миром. О том, что мы вкладываем в отношения с другими. Что несём. Что отдаём. Что позволяем себе не носить.

Четвёртая — Возвращение целого. О смысле, о простоте, о любви как оси. О свете, который остаётся, когда книга закроется.

В конце каждой недели тебя ждёт день тишины — без нового задания. День, чтобы оглянуться, отдохнуть, побыть с тем, что пройдено.

И последнее, что хочу сказать перед началом.

Ты не обязан всё это принять. У тебя может быть своё мнение по любому дню. Ты можешь не соглашаться. Можешь спорить. Можешь откладывать книгу на несколько дней, если устал.

Единственное, о чём я прошу — читай честно. Не для галочки. Не «чтобы получить пользу». А просто — внимательно.

Все ответы уже внутри тебя. Эта книга — не источник мудрости. Она — просто повод её услышать.

Ну что, идём?

Андрей Назаров

Неделя 1 — Возвращение к себе

День 1. Где спрятано счастье

Притча

Давным-давно боги собрались вместе и задумались: куда спрятать от людей счастье?

— На вершину самой высокой горы, — предложил один.

— Люди настойчивы. Поднимутся и найдут.

— На дно океана.

— Любопытство приведёт их и туда.

— На далёкую звезду.

— Однажды они научатся летать.

Все замолчали. Наконец самый старый бог тихо сказал:

— Спрячем счастье внутри самого человека. Он будет искать его в богатстве, в славе, в других людях, обойдёт весь мир — и лишь немногие догадаются заглянуть туда, где оно всё это время находилось.

Боги согласились. Так и случилось.

Размышление

Мы почти всегда живём в завтра.

Когда заработаю. Когда встречу. Когда переедем. Когда всё наконец сложится.

И жизнь превращается в зал ожидания.

Стремиться к лучшему — естественно. Но если счастье всегда «там», настоящее ускользает. Ясность разума начинается с простого сдвига: перестать искать счастье как цель и начать замечать его как состояние.

Оно почти всегда уже рядом. Просто тише, чем нам казалось.

Практика дня (7–10 минут)

Возьми лист бумаги. Ответь на один вопрос:

Что в моей жизни уже есть хорошего — того, что я перестал замечать?

Напиши пять пунктов. Простых. Тех, которые обычно принимаешь как должное.

Прочти список вслух. Медленно. После каждого пункта — пауза в один вдох.

Закрой глаза на минуту. Сделай три спокойных вдоха и мысленно скажи:

«Я перестаю искать счастье только снаружи. Я учусь видеть то, что уже есть внутри и вокруг меня».

Всё. На сегодня — этого достаточно.

Фраза дня

«Счастье — не место, куда нужно прийти. Это состояние, которое можно открыть внутри себя».

Вопрос для дневника

Что сегодня — пусть в мелочи — сделало меня чуть счастливее, хотя я почти не обратил на это внимания?

День 2. Настоящая тишина

Притча

Один человек устал от шума мира и решил найти тишину.
Сначала он ушёл в лес. Но там пели птицы, шелестела листва, стрекотали кузнечики.
— *Здесь слишком шумно*, — сказал он и отправился искать пещеру.
Он нашёл её — глубокую, с толстыми каменными стенами. Сел, закрыл глаза. И услышал:
Кап... кап... кап...
Со свода падала вода.
Тогда он построил себе дом. Толстые стены. Никаких соседей. Ни звука снаружи.
Он сел посреди комнаты, вдохнул и услышал:
Тик... так... тик... так...
Часы.
Он сорвал их со стены и разбил.
Теперь стало по-настоящему тихо.
И в этой тишине он вдруг услышал самый громкий звук из всех:
Тук... тук... тук...
Это билось его сердце.
И тогда он понял.
Он всё это время убегал не от шума мира.
Он убегал от самого себя.

Размышление

Мы часто думаем: вот закончатся дела — тогда отдохну. Перееду — станет легче. Изменится жизнь — уйдёт тревога.

Но куда бы мы ни шли, мы берём с собой собственные мысли.

Настоящий шум рождается не снаружи. Он звучит внутри — в бесконечных «а что, если», в сожалениях, в прокручивании разговоров, которые уже прошли, и репетициях тех, которые ещё не случились.

Пока этот внутренний голос звучит громко, никакая внешняя тишина не даст покоя.

Ясность разума начинается не тогда, когда мир становится тише.

Она начинается тогда, когда мы перестаём убегать от себя.

Практика дня (7–10 минут)

1. Сядь удобно. Закрой глаза. Не пытайся ничего успокоить и ничего «правильно» почувствовать.

2. В течение 3–5 минут просто слушай — как будто у тебя в голове радио, а ты — слушатель, не участник. Какие мысли повторяются? О чём звучит громче всего? Не борись с ними и не гони — просто замечай.

3. Открой глаза. Возьми лист и одним предложением запиши:

«Сегодня внутри меня громче всего звучит...»

4. Прочти написанное. И задай себе один вопрос:

«Если бы этот шум мог говорить со мной спокойно, что бы он хотел сказать?»

Запиши первое, что придёт. Без цензуры.

Всё. Не пытайся сегодня решить то, что услышал. Достаточно того, что ты это услышал.

Фраза дня

«Невозможно найти покой снаружи, пока внутри продолжается шум».

Вопрос для дневника

Что мой внутренний шум пытается мне сказать — и от чего именно я так упорно убегая?

День 3. Прошое, настоящее или будущее?

Притча

Три мудреца собрались под старым деревом и заспорили.

— *Самое важное для человека — прошое, — сказал первый. — Оно делает нас теми, кто мы есть. Всё, что мы умеем, мы однажды узнали.*

— *Ты ошибаешься, — покачал головой второй. — Человека формирует будущее. Ради него мы мечтаем, учимся, преодолеваем трудности. Без цели человек угасает.*

Долго они спорили. Третий мудрец всё молчал.

Наконец он поднял с земли сухой лист и тихо сказал:

— *Вы оба говорите о том, чего сейчас нет.*

Он выпустил лист из руки.

— *Прошое уже ушло.*

Посмотрел на небо.

— *Будущее ещё не наступило.*

Приложил ладонь к сердцу.

— *Но каждый вдох — только сейчас. Каждое слово — только сейчас.*

Каждый выбор — только сейчас.

Он улыбнулся.

— *Тот, кто научится жить настоящим, обнаружит: прошое стало его мудростью, а будущее — естественным продолжением сегодняшних шагов.*

Размышление

Мы почти всегда живём в двух местах одновременно — и почти никогда там, где находится наше тело.

Одна часть нас застряла во вчера: «надо было иначе», «если бы тогда...»

Другая улетела в завтра: «вот когда...», «однажды я...»

А между этими двумя иллюзиями — узкая полоска реальной жизни, которую мы называем «сегодня». И именно её мы почти не замечаем.

Прошое даёт нам опыт. Будущее даёт направление. Но только настоящее даёт возможность жить.

Ясность разума не значит забыть о прошлом или отказаться от планов. Она значит уметь возвращаться. Каждый раз, когда мысль уносит нас в «тогда» или «когда-нибудь», уметь мягко — без борьбы — вернуться сюда. К этому вдоху. К этому мгновению.

Практика дня — эксперимент присутствия

Сегодня попробуй провести день немного иначе.

Утро. Прежде чем встать, полежи одну минуту с открытыми глазами. Не думай о списке дел. Просто заметь: я здесь. Это утро. Оно уже началось.

В течение дня. Выбери одно обычное действие — питьё чая, дорога до работы, мытьё посуды, разговор с близким. Сделай его полностью. Без телефона, без параллельных мыслей о другом. Только это действие и ты. 5–10 минут настоящего внимания.

Вечер. Возьми лист и ответь коротко на два вопроса:

— Где сегодня чаще всего находился мой ум — во вчера, в завтра или в сегодня?

— Был ли момент, когда я почувствовал: я здесь, и этого достаточно? Опиши его в двух-трёх строках.

Одно действие. Один вопрос. Один момент присутствия. Этого хватит.

Фраза дня

«Прошлое учит. Будущее вдохновляет. Но жизнь происходит только сегодня».

Вопрос для дневника

Если бы у меня был только сегодняшний день — на что я смотрел бы внимательнее, к кому был бы добрее, чем занялся бы прямо сейчас?

День 4. Счастливая мама

Притча

В одной небольшой семье было много детей и мало денег. Мать вставала до рассвета, готовила, стирала, убирала, работала с утра до ночи. Она любила своих детей больше всего на свете.

Но к вечеру сил не оставалось.

Она срывалась по пустякам. Повышала голос. Раздражалась. А потом, уложив детей, плакала — потому что понимала: они ни в чём не виноваты.

Однажды она пришла к мудрому старику и спросила:

— *Я так люблю своих детей. Почему же они чаще видят рядом со мной усталую женщину, чем любящую мать? Как мне стать хорошей матерью?*

Старик долго молчал. Потом сказал:

— *Ты пытаешься напоить их из пустого колодца. Иди и наполни его. Всё остальное придёт само.*

Женщина ушла в задумчивости.

Прошли недели. В доме почти ничего не изменилось. Денег больше не стало. Работы — тоже. Но что-то было иначе.

Мать чаще улыбалась. Реже срывалась. Раз в неделю она ходила на рынок и возвращалась с маленьким кулёчком чего-то своего — с любимыми конфетами, с горстью сушёных абрикосов, с новой книгой. А потом уходила в свою комнату и просила час её не беспокоить.

Детям было ужасно любопытно.

Однажды они тихонько заглянули в приоткрытую дверь.

Мама сидела у окна. Перед ней стояла чашка горячего чая. Рядом лежали её конфеты. Она спокойно смотрела в окно и улыбалась.

— *Мам, что ты делаешь?* — удивились дети. — *А как же мы?*

Она обернулась и ласково посмотрела на них:

— *Подождите ещё немного, мои хорошие. Я сейчас делаю для вас самое важное.*

Я делаю вам счастливую маму.

Размышление

Мы часто путаем заботу о себе с эгоизмом. Как будто есть некая правильная очередь: сначала — все остальные, потом, если останется время, — я.

Но так это не работает.

Невозможно долго отдавать тепло, если внутри осталась только усталость. Невозможно быть терпеливым, когда сам на грани. Невозможно любить других, если ты давно не относился с любовью к себе.

Забота о себе — это не награда за то, что ты «всё успел». Это условие того, чтобы вообще что-то успеть по-настоящему хорошо.

Дети не запоминают, во сколько мама ложилась спать и как безупречно был убран дом. Они запоминают, была ли она рядом — живая, спокойная, светящаяся. То же самое верно для всех, кого мы любим.

Ясность разума начинается тогда, когда мы перестаём считать, что имеем право отдыхать только «после».

Мы имеем право быть наполненными сейчас.

Практика дня — час только для себя

Сегодня одно задание. Но настоящее.

Выдели себе один час. Именно час, не пять минут «пока никто не видит». Если ровно час невозможно — сорок минут. Если и это кажется невозможным — уже сам этот факт стоит того, чтобы его заметить.

В это время:

— Ничего не должно быть «полезным». Никакой самообразовательной книги, никаких курсов, никаких «пока сделаю заодно...».

— Никакого телефона. Никакой ленты.

— Ничего для других.

Только то, что радует лично тебя. Чай у окна. Прогулка без цели. Ванна. Музыка, под которую хочется закрыть глаза. Книга не «нужная», а любимая. Любой пустяк, который приносит тихое удовольствие.

Просто позволь себе быть.

Вечером ответь на один вопрос:

Что я почувствовал, когда разрешил себе этот час? И что я почувствовал перед ним — не было ли внутри сопротивления, вины, ощущения «мне сейчас не до этого»?

Второе часто важнее первого.

Фраза дня

«Нельзя наполнить чужую чашу, если твоя давно пуста».

Вопрос для дневника

Что помогает мне восстанавливать силы — и почему я так редко разрешаю себе это делать?

День 5. Настоящее богатство

Притча

Один человек, всю жизнь считавший себя бедняком, встретил на дороге странствующего мудреца.

Он поклонился и спросил:

— *Учитель, скажи мне: почему я так беден?*

Мудрец внимательно посмотрел на него.

— *Потому что ты редко проявляешь щедрость.*

Человек растерялся.

— *Но как я могу быть щедрым? У меня почти ничего нет.*

Мудрец мягко улыбнулся и загнул один палец:

— *Твоим лицом ты можешь подарить искреннюю улыбку.*

Второй:

— *Своими глазами — посмотреть на человека с теплом.*

Третий:

— *Своими словами — поддержать того, кому тяжело.*

Четвёртый:

— *Своим сердцем — искренне пожелать другому добра.*

Пятый:

— *Своими руками — сделать хотя бы одно доброе дело.*

Он опустил руку и тихо сказал:

— *Ты называешь себя бедным, потому что смотришь только на свои карманы. Но у тебя есть глаза, голос, руки, сердце — целое царство, о котором ты забыл.*

Человек долго молчал.

Мудрец добавил, уже уходя:

— *Настоящая бедность начинается не тогда, когда у человека мало вещей.*

Она начинается тогда, когда он забывает, чем богат.

Размышление

Мы привыкли измерять богатство тем, что у нас есть: сколько на счёту, что в шкафу, какая машина, какое жильё. Это привычка настолько глубокая, что мы редко замечаем — она обедняет нас гораздо сильнее, чем любая нехватка денег.

Потому что рядом с этим внешним счётом всегда есть внутренний, о котором мы почти никогда не думаем.

У нас есть внимание — самая редкая валюта современного мира.

У нас есть тепло взгляда — то, чего многим людям не хватало годами.

У нас есть слова — их мы раздаём без счёта, но редко даём те, которых кто-то ждёт.

У нас есть время — единственный невосполнимый ресурс.

У нас есть присутствие — то, что не заменит ни один подарок.

И всё это уже у нас есть. Прямо сейчас.

Ясность разума приходит тогда, когда человек перестаёт спрашивать «чего мне не хватает?» и начинает спрашивать «чем я уже богат?».

Не потому, что нужно спешить это раздать. А потому, что пока ты этого не увидишь, ты будешь чувствовать себя пустым — даже если у тебя всё есть.

Практика дня — инвентаризация внутреннего богатства

Сегодня — тихая, внутренняя работа. Никуда идти не нужно.

1. Возьми лист бумаги и раздели его на пять частей. Подпиши каждую:

Мой взгляд

Мой голос

Моё время

Моё внимание

Моё сердце

2. Под каждой частью честно запиши: что у меня есть в этом качестве, чего я в себе почти не замечаю?

Например, под «мой голос»: «я умею успокаивать людей, когда они волнуются». Или: «когда я говорю искренне, люди слушают». Или: «я редко это использую, но у меня есть тёплый смех».

Не скромничай. И не преувеличивай. Пиши то, что действительно правда — пусть даже маленькое.

3. Посмотри на этот список.

Это не список того, что ты «должен раздать». Это список того, чем ты уже являешься.

4. И теперь — один маленький шаг. Выбери одну строчку из этого списка и подумай: кому именно из моего окружения этого сейчас особенно не хватает? Не обязательно делать что-то сегодня. Просто заметь.

Иногда самое щедрое, что мы можем сделать — это перестать считать себя пустым.

Фраза дня

«Самые ценные подарки нельзя купить. Их можно только подарить от сердца».

Вопрос для дневника

Чем я уже богат — и почему так редко об этом вспоминаю?

День 6. Место, куда счастье приходит само

Притча

Один юноша часто сидел у окна и думал:

— *Почему одни люди счастливы, а мне счастье никак не встретится?*

Однажды он спросил у матери:

— *Скажи, где мне его найти?*

Мать улыбнулась:

— *Выйди в чистое поле. Что поймаешь — то и станет твоим счастьем.*

Юноша тут же отправился в путь.

Первым он увидел молодого жеребёнка. Побежал за ним — но тот умчался. Из травы выскочил заяц. Юноша бросился следом — заяц исчез в мгновение ока. В небе пролетела белая голубка. Он поднял голову, попытался догнать — напрасно.

Уставший, он опустился на землю.

Рядом спокойно ходила ворона. Она совсем не боялась людей. Юноша, не веря своей удаче, легко её поймал.

— *Неужели ты и есть моё счастье?* — спросил он.

Ворона посмотрела на него внимательно.

— *Нет. Но я подскажу тебе, где его искать.*

— *Скажи.*

— *Если хочешь, чтобы жеребёнок приходил к тебе — положи возле дома душистое сено.*

Хочешь видеть зайца — оставь для него сладкую морковь.

Мечтаешь, чтобы голубка поселилась рядом — рассыпь во дворе пшеничные зёрна.

Юноша удивился:

— *И тогда я стану счастливым?*

Ворона покачала головой:

— *Нет. Но тогда ты создашь место, куда счастьем захочется прийти.*

Юноша долго сидел молча. А потом пошёл домой и сделал всё так, как она сказала.

Прошло время.

Жеребёнок стал часто приходиться к его двору. Заяц перестал бояться и подходил всё ближе. Голубка свила гнездо под крышей. Соседи заметили заботу юноши, стали заходить в гости. Он завёл сад. Научился печь хлеб. Полюбил рассветы, которые раньше просыпал.

Однажды он снова сел у окна.

И вдруг понял: он больше не ждёт счастья. Оно давно уже рядом — тихое, обычное, домашнее. Оно пришло само. Когда он перестал за ним гоняться и просто начал ухаживать за жизнью.

Размышление

В первый день мы говорили: счастье не там, куда все бегут. Сегодня — о другом.

Даже когда мы понимаем, что счастье не снаружи, у нас остаётся привычка ловить его. Ждать нужный момент. Гнаться за нужным человеком. Тянуться к нужному состоянию. Как будто счастье — это добыча, которую надо настигнуть.

Но счастье не ловится. Оно приходит.

И приходит оно не к самым сильным, самым удачливым или самым настойчивым. А к тем, кто создал место, куда ему захотелось прийти.

Место — это не квартира и не работа. Это то, чем мы наполняем свои дни. Тёплое отношение к близким. Забота о теле. Дело, в которое вложена душа. Привычка замечать хорошее. Умение не спешить.

Всё это — как душистое сено и пшеничные зёрна. Мы кладем их не ради результата. Мы кладем их, потому что так теплее жить.

А счастье — оно приходит потом. Само. Часто когда мы уже не смотрим в его сторону.

Ясность разума — это не когда ты поймал счастье. А когда перестал его ловить и начал ухаживать за жизнью.

Практика дня — сеять, а не ловить

1. Возьми лист. Раздели его на две колонки.

Слева напиши заголовок: «Что я всё время жду».

Справа — «Что я могу выращивать уже сейчас».

2. В левой колонке честно перечисли: чего ты ждёшь, чтобы «наконец начать жить»? Больше денег? Другого человека? Другой работы? Уверенности? Похудеть? Переехать? Пиши прямо, без цензуры. 3–5 пунктов.

3. Теперь напротив каждого пункта — в правой колонке — задай себе один вопрос:

Что маленькое из этого я уже могу выращивать сегодня — не дожидаясь, пока всё сложится?

Например: ждёшь «настоящих» отношений — что ты сегодня можешь дать людям, которые уже рядом? Ждёшь «когда будет время на здоровье» — какое одно маленькое действие для тела можно сделать прямо сейчас? Ждёшь «правильного момента для дела» — что можно начать в течение ближайшего часа, пусть плохо и медленно?

4. Выбери один пункт из правой колонки. И сделай его сегодня. Не грандиозно. Одну горсть зерна. Одну охапку сена.

5. Вечером ответь на один вопрос:

Что я сегодня положил у своего порога — и заметил ли, как чувствует себя место, где я живу, когда я перестаю ждать и начинаю сеять?

Фраза дня

«Счастье редко приходит к тем, кто гонится за ним. Оно приходит к тем, кто каждый день создаёт для него место».

Вопрос для дневника

Что я могу начать делать уже сегодня, чтобы моя жизнь стала местом, куда счастьем захочется приходить?

День 7. День тишины

Маленькая притча

Один путник шёл долгой горной дорогой. Шесть дней он поднимался вверх. На седьмой день он сел на камень и не двинулся с места.

Мимо прошёл другой странник и спросил:

— Ты устал?

— Нет, — ответил путник.

— Ты заблудился?

— Нет.

— Тогда почему ты остановился?

Путник посмотрел вниз, откуда пришёл.

— Я иду шесть дней. Если я не остановлюсь сейчас, я не пойму, где я оказался. А не понимая, где я оказался, я не смогу правильно выбрать, куда идти дальше.

Размышление

Мы прошли шесть дней.

Мы говорили о том, что счастье живёт внутри, а не снаружи. Что внутри — шум, и он не враг, а голос, к которому стоит прислушаться. Что жизнь происходит только в настоящем моменте. Что забота о себе — это не эгоизм, а условие всего остального. Что мы гораздо богаче, чем нам кажется. И что счастье не ловится — оно приходит к тому, кто ухаживает за жизнью.

Шесть шагов. Шесть маленьких смещений внутри.

Но между тем, что человек прочитал, и тем, что он понял, — большое расстояние. А между тем, что он понял, и тем, что стало частью его самого, — расстояние ещё больше.

Сегодня — день, когда мы никуда не идём.

Мы садимся на камень у дороги и смотрим назад — не с оценкой, а с любопытством. Не «получилось ли у меня», а «что во мне уже изменилось, пока я даже не замечал?»

Иногда самое важное происходит именно в тишине между шагами.

Практика дня — тихая встреча с собой

Сегодня не будет новых заданий. Только четыре тихих действия.

1. Перечитай.

Возьми свою тетрадь или заметки — всё, что ты писал за эти шесть дней. Ответы, размышления, списки, вопросы. Прочти медленно, как чужой текст. Как будто это писал близкий человек, о котором ты хочешь узнать больше.

2. Заметь.

После чтения ответь себе на три вопроса — коротко, одним-двумя предложениями каждый:

Какой из шести дней задел меня сильнее всего? Почему?

Что за эту неделю уже немного изменилось в моём внутреннем состоянии — даже если совсем чуть-чуть?

Что я обнаружил в себе такого, о чём раньше не думал?

3. Побудь в тишине.

Найди 10–15 минут, когда тебя никто не тронет. Сядь удобно. Не медитируй, не «работай над собой», ничего не выполняй. Просто побудь.

Если хочется — посмотри в окно. Если хочется — закрой глаза. Если приходят мысли — пусть приходят. Если приходит тишина — пусть приходит и она.

Это не упражнение. Это встреча.

4. Настройся.

Перед сном подумай:

С каким внутренним настроением я хочу войти во вторую неделю?

Не с какой целью. Не с каким планом. Именно с каким настроением. Одно-два слова. Спокойствие. Открытость. Любопытство. Мягкость. Смелость. Твой выбор.

Запиши это слово. Оно будет негласным спутником следующих семи дней.

Фраза дня

«Иногда самое важное происходит не в шаге, а в паузе между шагами».

Вопрос для дневника

Что во мне уже начало меняться за эту неделю — тихо, почти незаметно?

Неделя 2 — Встреча с собой

День 8. Битва, которой не было

Притча

Однажды вечером змея пробиралась среди старых инструментов, брошенных у сарая. В темноте она случайно задела зубчатую пилу и оцарапалась.

Почувствовав боль, змея мгновенно развернулась и, не разбираясь, укусила обидчика.

Острые зубья впились в её пасть.

Змея зашипела. Обвилась вокруг пилы всем телом и стала сжимать её изо всех сил. Чем сильнее она сжимала — тем глубже пила впивалась в неё саму.

Она была уверена, что защищает свою жизнь.

Когда силы почти закончились, змея отползла в сторону — вся в крови, задыхающаяся, едва живая.

На ветке рядом сидел старый филин. Он молчал долго. Потом тихо спросил:

— *Зачем ты так покалечила себя?*

— *Я защищалась, — с трудом ответила змея. — Эта пила напала на меня.*

Филин посмотрел на неподвижную пилу.

— *Пи́ла лежала здесь до тебя. Она лежит здесь и сейчас. Она не собиралась причинять тебе вреда.*

Змея опустила голову.

— *Ты проиграла не потому, что пи́ла оказалась сильнее, — сказал филин. — Ты проиграла потому, что решила бороться там, где бороться было не с кем.*

В ту ночь змея поняла то, чего не понимала всю свою жизнь:

Иногда самая тяжёлая рана — та, которую мы наносим себе сами, продолжая сражаться там, где давно нет врага.

Размышление

В нашей жизни очень много «пил».

Случайно брошенное слово. Резкий тон человека, у которого был плохой день. Молчание, которое мы приняли за холодность. Пост в интернете. Чей-то поступок, который возможно был обидным, а возможно нет.

И мы вцепляемся. Прокручиваем в голове. Доказываем свою правоту в воображаемых разговорах. Носим внутри обиду неделями. Иногда — годами.

Дело даже не в том, был ли удар настоящим. Иногда удары действительно бывают настоящими, и они болят по-честному. Дело в том, сколько времени мы висим на этой пиле после.

Змея была уверена, что борется за свою жизнь. На самом деле она грызла собственную пасть.

Мы делаем то же самое.

Ясность разума — это не безразличие. Это способность отличить: где меня действительно ранили, и мне нужно позаботиться о ране — а где я сам продолжаю впиваться зубами в то, что уже давно не двигается.

Не каждый ответ обязателен. Не каждая обида требует расплаты. Не каждая мысль, которая приходит в голову — правда.

Иногда самое зрелое, что можно сделать — просто отползти.

Практика дня — увидеть свои пилы

1. Заметь паттерн.

Не бери сразу самую большую ситуацию. Просто ответь: в чём я обычно вцепляюсь? Что за категория ситуаций чаще всего вызывает у меня внутреннюю борьбу?

Это может быть:

- когда меня перебивают,
- когда игнорируют моё сообщение,
- когда критикуют мою работу,
- когда близкий человек говорит холодным тоном,
- когда за рулём подрезают,
- когда что-то идёт не по моему плану.

Напиши свои 2–3 «пилы» — типичные ситуации, в которые ты вцепляешься.

2. Возьми одну недавнюю историю.

Из этих паттернов выбери одну недавнюю и не самую тяжёлую ситуацию. Опиши её в 3–4 строках. Что произошло? Что я сделал в ответ?

3. Задай себе три вопроса.

— Было ли это направлено против меня лично — или это была случайность, чужое настроение, обстоятельство?

— Сколько минут (или часов, или дней) я после этого носил ситуацию внутри?

— Что мне это дало? Что я решил, что понял, чем я стал сильнее?

Если ответ на последний вопрос — «ничего», это важно заметить без осуждения. Просто увидеть.

4. Тихое действие.

Закрой глаза на минуту. Сделай несколько спокойных вдохов. И тихо скажи себе:

«Я не обязан участвовать в каждой битве, в которую меня втягивает мой ум. Я разрешаю себе отпустить эту».

Не заставляй себя чувствовать облегчение. Достаточно самой фразы. Отпускание — процесс, а не событие.

Фраза дня

«Не всё требует ответа. Иногда лучшая победа — спокойно пройти мимо».

Вопрос для дневника

На какую пилу в своей жизни я продолжаю тратить силы, хотя давно мог отползти?

День 9. Треснувший кувшин

Притча

У одного водоноса было два больших кувшина, которые он носил на коромысле. Один был крепким и целым, а другой — с тонкой трещиной у основания.

Каждое утро водонос наполнял оба кувшина из ручья и отправлялся к дому своего хозяина. Целый кувшин исправно доносил всю воду. А треснувший в дороге тихо терял её — и к концу пути оказывался наполовину пуст.

Так продолжалось день за днём. Месяц за месяцем. Год за годом.

Целый кувшин не задумывался о себе. А треснувший — с каждым днём всё сильнее стыдился.

Однажды он не выдержал.

— Прости меня, — тихо сказал он водоносу. — Из-за моей трещины ты каждый день теряешь половину воды. Твой труд наполовину напрасен, и это моя вина.

Водонос улыбнулся.

— Сегодня, когда мы будем возвращаться домой, посмотри внимательно на свою сторону дороги.

На обратном пути треснувший кувшин сделал так, как ему сказали.

Вдоль тропинки, по которой они шли каждый день, тянулась полоса полевых цветов. Только с одной стороны дороги. Яркие, живые, с тонким ароматом.

— Ты заметил? — сказал водонос. — Цветы растут только там, где идёшь ты. Я давно знал о твоей трещине. И два года назад посеял семена именно на этой стороне.

Он взглянул на кувшин и тихо добавил:

— Вода, которую ты считал своей потерей, каждый день поливала их. Если бы ты был таким же, как другой, этой красоты никогда бы не появилось.

Кувшин долго молчал.

Размышление

У каждого из нас есть своя трещина.

Что-то, за что мы себя корим. Черта характера. Ошибка прошлого. Слабость, которую мы стараемся скрыть. Черта тела, которая нам не нравится. Опыт, о котором мы жалеем.

Мы носим этот стыд годами и каждый раз, когда «теряем воду», думаем: со мной что-то не так.

Но жизнь устроена интереснее, чем нам кажется. То, что мы считаем своим недостатком, часто оказывается местом, через которое в мир входит что-то настоящее. Тот, кто пережил боль, — понимает других. Тот, кто был неуверен, — умеет быть внимательным. Тот, кто ошибался, — не судит слишком строго.

Не всякая слабость — слабость. Не всякая трещина — только потеря.

Ясность разума — это не когда мы стали идеальными. Это когда мы перестали воевать с тем, что делает нас собой. И увидели цветы, которые выросли там, куда мы, сами того не зная, всё это время роняли воду.

Практика дня — увидеть свои цветы

1. Назови свою трещину.

Напиши одну черту, ошибку или особенность, за которую ты давно себя не любишь. То, что тебе стыдно, неудобно, что ты обычно прячешь. Одну — самую заметную для себя.

2. Побудь с ней без осуждения.

Прочти написанное медленно. Не пытайся сейчас находить в этом плюсы, не убеждай себя, что «на самом деле это хорошо». Просто дай себе несколько минут посмотреть на эту черту без привычного стыда. Как на факт. Как на часть тебя.

3. Поищи цветы.

Ответь на два вопроса:

— Чему эта черта или этот опыт меня научили — о жизни, о людях, о себе?

— Есть ли что-то, что я могу дать другим именно благодаря этому, а не вопреки?

Если сразу ответа нет — это нормально. Некоторые цветы растут медленно, и мы замечаем их только через годы. Достаточно того, что ты задал этот вопрос.

4. Тихая фраза.

Закрой глаза на минуту. И тихо, без пафоса, скажи себе:

«Это часть меня. Не ошибка, которую надо исправить. Часть, через которую я стал тем, кто я есть».

Не заставляй себя чувствовать облегчение. Просто произнеси. Слова тоже сеют.

Фраза дня

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.