

12+

МАНДАЛА

ЗАКОН ПРОЯВЛЕНИЯ ВСЕЛЕННОЙ



Том III

КаМа

КаМа КаМа

Мандала. Закон проявления

Вселенной. Том III

<https://litres.ru/74319933>

ISBN 9785007090810

Аннотация

«Мандала. Закон проявления Вселенной» — масштабное произведение о сознании, энергии, форме, внутреннем Свете и законах сотворения реальности. Ранее книга была опубликована целиком единым изданием объёмом 1798 страниц. Для удобства печати и чтения настоящее издание выходит в трёх томах, сохраняя последовательность 70 глав и целостность авторского замысла.

Содержание

Манда́ла. Закон проявления Вселенной. Том III	15
МАНДАЛА	16
Закон проявления Вселенной	17
ОГЛАВЛЕНИЕ	17
ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА	17
ОГЛАВЛЕНИЕ	17
ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА	18
ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА	18
ОТКУДА Я ЗНАЮ ЯЗЫК МАНДАЛЫ	18
Я РОДИЛАСЬ НОСИТЕЛЕМ ЯЗЫКА	20
МАНДАЛЫ	
ЗАЧЕМ НАПИСАНА ЭТА КНИГА	21
ЧАСТЬ VIII	23
ГЛАВА 47. Я И МОИ	24
ЧАСТЬ VIII	24
ГЛАВА 47. Я И МОИ	24
МОЁ И НЕ МОЁ	27
ПОРЯДОК В СОБСТВЕННОЙ ТОЧКЕ	28
МОЁ ВЛИЯНИЕ НА БЛИЗКИХ	29
ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗАРАЖЕНИЕ И	31
СОНАСТРОЙКА	
МОЛЧАЛИВОЕ ВЛИЯНИЕ	32
МОЁ ВЛИЯНИЕ НА ПРОСТРАНСТВО	34

ДОМ КАК ВНЕШНЯЯ МАНДАЛА	35
ПРОСТРАНСТВО ОТНОШЕНИЙ	36
МОЁ ВЛИЯНИЕ НА СОБЫТИЯ	37
СОБЫТИЕ КАК ПЕРЕСЕЧЕНИЕ ЛИНИЙ	38
МАЛОЕ ДЕЙСТВИЕ И ДАЛЬНЕЕ	39
ПРОДОЛЖЕНИЕ	
ОШИБКА МАГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ	39
ГДЕ НАХОДИТСЯ МОЯ СИЛА	40
ПОТЕНЦИАЛ И ВМЕСТИМОСТЬ ПОЛЯ	41
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА МАСШТАБ	44
ПОЧЕМУ ВЛИЯНИЕ НАЧИНАЕТСЯ С	44
СЕБЯ	
Я И МОИ	49
ЗАБОТА О СВОИХ	50
ПРАКТИКА ВНУТРЕННЕГО ПОЛЯ	51
ПРАКТИКА ВЛИЯНИЯ НА БЛИЗКИХ	52
ПРАКТИКА ПРОСТРАНСТВА	52
ПРАКТИКА СОБЫТИЯ	53
СЕМЬ ЦЕНТРОВ МАЛОГО ФРАКТАЛА	54
ГЛАВА 48. СНАЧАЛА ПРИВЕСТИ СЕБЯ В	58
ПОРЯДОК	
Глава 48. Сначала привести себя в порядок	58
Беспокойный ум не создаёт порядка	58
ПОРЯДОК НАЧИНАЕТСЯ С ОДНОЙ	62
ТОЧКИ	
ТРЕВОГА НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЗАБОТОЙ	62

ЗАБОТА ИМЕЕТ ФОРМУ	64
ВНУТРЕННИЙ КОНФЛИКТ	66
ОСЛАБЛЯЕТ ДЕЙСТВИЕ	
КОНФЛИКТ НЕ УСТРАНЯЕТСЯ	67
ПРИКАЗОМ	
ПРАКТИКИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ	69
ВОЗВРАЩЕНИЕ В ТЕЛО	70
НАБЛЮДЕНИЕ ДЫХАНИЯ	71
НАЗВАТЬ ФАКТЫ	71
ПЕРЕПРОСМОТР	72
ГОЛОС КАК ВОССТАНОВЛЕНИЕ	73
СВЯЗИ	
ДВИЖЕНИЕ И ПРОСТОЕ ДЕЙСТВИЕ	73
ПРОСЬБА О ПОМОЩИ	74
РЕЖИМ ДНЯ	75
РЕЖИМ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ТЮРЬМОЙ	76
ОПОРНЫЕ ТОЧКИ ДНЯ	76
СОН КАК ОСНОВАНИЕ ПОРЯДКА	77
ПИТАНИЕ, ВОДА И ТЕПЛО	77
РЕЖИМ ТРУДА	78
РЕЖИМ ОТДЫХА	79
РЕЖИМ КАК ОБЕЩАНИЕ ТЕЛУ	79
ОСОЗНАННОСТЬ В КАЖДОМ	80
МОМЕНТЕ	
ОДИН МОМЕНТ — ОДНО ДЕЙСТВИЕ	81
ОСОЗНАННОСТЬ В ПЕРЕХОДАХ	81

ОСОЗНАННОСТЬ НЕ ОТМЕНЯЕТ	82
СПОНТАННОСТЬ	
ВОЗВРАЩЕНИЕ БЕЗ	83
САМОНАКАЗАНИЯ	
СТАБИЛЬНОСТЬ КАК ОСНОВА	83
ВЛИЯНИЯ	
СТАБИЛЬНОСТЬ НЕ РАВНА	84
НЕПОДВИЖНОСТИ	
ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СТАБИЛЬНОСТЬ	85
СТАБИЛЬНОСТЬ СОЗДАЁТ ДОВЕРИЕ	85
СТАБИЛЬНОСТЬ И БОЛЬШОЕ ПОЛЕ	86
ПРАКТИКА ВОЗВРАЩЕНИЯ ПОРЯДКА	88
ПРАКТИКА РАЗЛИЧЕНИЯ ТРЕВОГИ И	89
ЗАБОТЫ	
ПРАКТИКА РЕЖИМА	89
ПРАКТИКА ОСОЗНАННОСТИ	90
МОМЕНТА	
СЕМЬ ЦЕНТРОВ ВНУТРЕННЕГО	91
ПОРЯДКА	
ГЛАВА 49. ТРЕСНУВШИЙ СОСУД	95
Глава 49. Треснувший сосуд	95
Форма, которая не удерживает энергию	95
НЕ ОБВИНЯТЬ СОСУД	98
ТРЕЩИНА МЕЖДУ СЛОВОМ И	100
ДЕЙСТВИЕМ	
ТРЕЩИНА НЕПРИНЯТОГО ЖЕЛАНИЯ	101

ТРЕЩИНА НЕПРИНЯТОГО ДАРА	102
ТРЕЩИНА СТЫДА	103
ТРЕЩИНА НЕЗАВЕРШЁННОСТИ	104
ТРЕЩИНА СКРЫТОГО ОЖИДАНИЯ	105
ВЫСОКАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ БЕЗ ОПОРЫ	107
ШИРОКИЙ ДИАПАЗОН И ТЕЛО	108
ЦЕЛОСТНОСТЬ НЕ ОЗНАЧАЕТ ОДИНАКОВОСТЬ	109
ВОССТАНОВЛЕНИЕ СОСУДА	110
НАЗВАТЬ РАЗЛОМ ТОЧНО	111
ВОССТАНОВЛЕНИЕ ГРАНИЦЫ	112
ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЧЕРЕЗ ЗАВЕРШЕНИЕ	113
ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЧЕРЕЗ ПРИНЯТИЕ	113
ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЧЕРЕЗ ПРАВДУ ТЕЛА	114
ШРАМ КАК ЧАСТЬ ЦЕЛОСТНОСТИ	115
ЧИСТОТА ПРОВЕДЕНИЯ	116
ЧИСТОТА НЕ РАВНА СТЕРИЛЬНОСТИ	117
ЧИСТОТА СЛОВА	118
ЧИСТОТА ДЕЙСТВИЯ	119
ЧИСТОТА ОТКЛИКА	119
РЕЗОНАНС С БОЛЬШИМИ ВИБРАЦИЯМИ	120
БОЛЬШАЯ ВИБРАЦИЯ УСИЛИВАЕТ	120

СУЩЕСТВУЮЩЕЕ	
РЕЗОНАНС НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЗАХВАТОМ	122
РЕЗОНАНС КАК СООТНОШЕНИЕ	122
ВМЕСТИМОСТЕЙ	
БОЛЬШАЯ СИЛА И МАЛОЕ ДЕЙСТВИЕ	123
СОСУД КАК МУЗЫКАЛЬНЫЙ	124
ИНСТРУМЕНТ	
ПРАКТИКА ОБНАРУЖЕНИЯ	124
ТРЕЩИНЫ	
ПРАКТИКА УКРЕПЛЕНИЯ СОСУДА	125
ПРАКТИКА ЧИСТОТЫ ПРОВЕДЕНИЯ	126
ПРАКТИКА БОЛЬШОГО РЕЗОНАНСА	126
СЕМЬ ЦЕНТРОВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ	127
СОСУДА	
ГЛАВА 50. КАЧЕСТВО ЭНЕРГИИ	132
СОНАСТРОЙКА	135
ПОЛЕ ЗНАКОМОГО ЧЕЛОВЕКА	136
ПРИСУТСТВИЕ ДО СЛОВА	136
СТРУКТУРИРОВАННАЯ ЭНЕРГИЯ	137
ЦЕНТР СТРУКТУРИРОВАННОЙ	138
ЭНЕРГИИ	
ВИДИМЫЕ ПРИЗНАКИ СТРУКТУРЫ	139
СТРУКТУРА КАК УДЕРЖИВАНИЕ	140
НАПРЯЖЕНИЯ	
СТРУКТУРА И ЗАВЕРШЕНИЕ	140
СТРУКТУРА НЕ РАВНА ЖЁСТКОСТИ	141

ХАОТИЧНАЯ ЭНЕРГИЯ	142
ХАОС КАК РАССЕИВАНИЕ	142
ХАОС ВНИМАНИЯ	143
ТВОРЧЕСКИЙ ХАОС	145
КОНФЛИКТНАЯ ЭНЕРГИЯ	145
ДВОЙНОЕ ПОСЛАНИЕ	146
КОНФЛИКТ ВНУТРИ И СНАРУЖИ	147
РАЗРЕШЕНИЕ КОНФЛИКТНОЙ ЭНЕРГИИ	148
КАЧЕСТВЕННАЯ ЭНЕРГИЯ ДАЁТ ОПОРУ	150
ПРОСТРАНСТВО ВОЗМОЖНОСТЕЙ	151
ОПАСНОСТЬ ПРИТЯЖЕНИЯ	152
ОБМЕН ЭНЕРГИЕЙ	152
ДАР, ОБМЕН И СЛУЖЕНИЕ	154
ОБМЕН ВНИМАНИЕМ	155
ОБМЕН ЧЕРЕЗ ТВОРЧЕСТВО	156
ИСТОЩАЮЩИЙ ОБМЕН	156
ПИТАЮЩИЙ ОБМЕН	157
ОБМЕН И СВОБОДА	158
ВНУТРЕННЯЯ ПРОСТОРНОСТЬ	159
ПРОСТРАНСТВО БЕЗ СПАСАТЕЛЬСТВА	160
ПРОСТРАНСТВО ПРАВДЫ	160
ПРОСТРАНСТВО, В КОТОРОМ ЕСТЬ ГРАНИЦЫ	161

НЕ СОЗДАВАТЬ	162
ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ СПЕЦИАЛЬНО	
БЫТЬ ПРОСТРАНСТВОМ И	163
ОСТАВАТЬСЯ ЧЕЛОВЕКОМ	
КАЧЕСТВО СИЛЬНЕЕ	163
ИНТЕНСИВНОСТИ	
КАЧЕСТВО И ЧИСТОТА ПРОВЕДЕНИЯ	164
ПРАКТИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ КАЧЕСТВА	165
ЭНЕРГИИ	
ПРАКТИКА СТРУКТУРИРОВАНИЯ	166
ПРАКТИКА ОБМЕНА	167
ПРАКТИКА ПРОСТРАНСТВА	167
СЕМЬ ЦЕНТРОВ КАЧЕСТВА ЭНЕРГИИ	168
ГЛАВА 51. ПОВСЕДНЕВНАЯ	173
СВЯЩЕННОСТЬ	
Глава 51. Повседневная священность	173
Почему духовный путь начинается с	173
простого	
ПРОСТОЕ ДЕЙСТВИЕ И УВАЖЕНИЕ К	176
ФОРМЕ	
УМЫТЬСЯ	177
УВИДЕТЬ СВОЁ ЛИЦО	179
ПРИЧЕСАТЬСЯ	179
ЗАБОТА БЕЗ БОРЬБЫ С ВНЕШНОСТЬЮ	181
ПОЧИСТИТЬ ЗУБЫ	182
РЕГУЛЯРНОСТЬ ВАЖНЕЕ ПОРЫВА	182

НЕ ПРЕВРАЩАТЬ ГИГИЕНУ В СТЫД	183
СДЕЛАТЬ ЗАРЯДКУ	184
ДВИЖЕНИЕ КАК ПРОБУЖДЕНИЕ	185
РАДИУСОВ	
ЗАРЯДКА НЕ РАВНА ТРЕНИРОВКЕ	186
ДЫХАНИЕ В ДВИЖЕНИИ	186
НАДЕТЬ ЧИСТУЮ ОДЕЖДУ	187
КРАСОТА БЕЗ ОБЯЗАННОСТИ	188
ПРОВЕТРИТЬ ДОМ	189
ДОМ КАК СОСУД ДЫХАНИЯ	189
СВЕЖЕСТЬ КАК ТЕЛЕСНЫЙ ОТКЛИК	190
УБРАТЬ МУСОР	191
МУСОР И ПАМЯТЬ	191
НЕ ПУТАТЬ БЕДНОСТЬ С	192
НЕЧИСТОТОЙ	
УБРАТЬ ВНУТРЕННИЙ МУСОР?	193
ВОССТАНОВИТЬ ПОРЯДОК	194
ПОРЯДОК КАК ВИДИМОСТЬ	195
ФУНКЦИЙ	
Конец ознакомительного фрагмента.	197

Манда́ла. Закон проявления Вселенной. Том III

КаМа

© КаМа, 2026

ISBN 978-5-0070-9081-0 (т. 3)

ISBN 978-5-0070-9074-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

МАНДАЛА

ЗАКОН ПРОЯВЛЕНИЯ ВСЕЛЕННОЙ



Том III

КаМа

Картины КаМа

Манда́ла. Зако́н проя́вления Все́ленной. То́м III

Ман мандала аааааааааааа

Благодарности Беспредельна...

Как капли Любви...

В моем теле отдельно...

Картину сплели...

Улыбками бабочек...

Крыльями Звезд...

Сей-час и Всерьез...

В Блаженной Восторге...

Из нитей судьбы...

Мы Мандалу Счастья...

Сегодня сплели...

Звучит она Нежно...

И Радугой Вечной...

Сияет Она...

Ман Мандала АААААААААААА...

МАНДАЛА

Закон проявления Вселенной

КаМа

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

Откуда я знаю язык Мандалы

Как знание Мандалы жило во мне прежде, чем я смогла выразить его словами.

Я родилась носителем языка Мандалы

Почему Мандала для меня не теория, а естественный способ видеть и передавать действительность.

Зачем написана эта книга

Перевод с языка Света, формы, импульса и целостного знания на человеческий язык.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

Откуда я знаю язык Мандалы

Как знание Мандалы жило во мне прежде, чем я смогла выразить его словами.

Я родилась носителем языка Мандалы

Почему Мандала для меня не теория, а естественный способ видеть и передавать действительность.

Зачем написана эта книга

Перевод с языка Света, формы, импульса и целостного знания на человеческий язык.

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

ОТКУДА Я ЗНАЮ ЯЗЫК МАНДАЛЫ

Знание Мандалы было во мне всегда.

Я рисовала Мандалы, создавала их из разных форм и материалов, видела их в пространстве и передавала через них информацию задолго до того, как смогла объяснить себе, откуда во мне это знание.

Для меня Мандала никогда не была только рисунком или сочетанием геометрических фигур. Я воспринимала её как

живое поле, в котором цвет, форма, звук, движение и смысл существуют одновременно и образуют единое целое.

Я видела, как из одной точки рождается следующая, как между ними возникает связь, как импульс разворачивается, создавая линию, треугольник, круг, волну и всё более сложную структуру. За каждой видимой формой я ощущала невидимое движение энергии.

Долгое время мне казалось, что и другие люди воспринимают мир подобным образом. Я не понимала, почему то, что для меня было ясным и естественным, оказывалось таким сложным для объяснения.

Мне потребовались годы практик, наблюдений и внутренней работы, чтобы осознать: я воспринимаю Мандалу как особый язык.

Этот язык не складывается из отдельных слов. Он передаёт знание сразу — через целостный образ, внутреннее узнавание и прямое ощущение структуры поля.

Но увидеть целое самой было недостаточно. Мне необходимо было научиться переводить увиденное на человеческий язык — последовательно раскрывать то, что внутри меня существовало одновременно.

Так начался мой путь перевода языка Мандалы в слова.

Я РОДИЛАСЬ НОСИТЕЛЕМ ЯЗЫКА МАНДАЛЫ

Я не изучала язык Мандалы как чужую систему.

Я родилась его носителем.

Это не означает, что мне сразу были доступны все объяснения. Напротив, самым трудным оказалось не увидеть Мандалу, а рассказать о ней так, чтобы другой человек смог пройти путь понимания вместе со мной.

Внутри целостного восприятия не существует привычно-го разделения на главы, определения и доказательства. Пустота, импульс, центр, форма, поле, человек и Вселенная видятся как части одного непрерывного процесса.

Человеческому уму необходима последовательность.

Поэтому мне пришлось учиться разделять единый образ на отдельные ступени, не разрушая связи между ними. Приходилось останавливаться возле каждой точки, рассматривать её с разных сторон и находить слова, способные сохранить хотя бы часть первоначального знания.

Я наблюдала Мандалу в сакральной геометрии, природе, человеческом теле, музыке, сознании, отношениях и событиях. Я видела её в устройстве древних систем знания, в ведической астрологии, духовных практиках и священных текстах.

Но ни одна отдельная система не исчерпывала Мандалу

полностью.

Каждая из них описывала определённый аспект единого закона: рождение импульса, взаимодействие энергий, формирование сознания, развитие формы или возвращение к первоначальному центру.

Постепенно я поняла, что Мандала — это не предмет, который находится перед человеком.

Сам человек является Мандалой.

Его тело, память, сознание, слово, выбор и путь представляют собой живое разворачивание единого Вселенского закона.

ЗАЧЕМ НАПИСАНА ЭТА КНИГА

Эта книга написана для того, чтобы перевести язык Света, формы, импульса и целостного знания на язык человека.

Мандала здесь рассматривается не как декоративный рисунок, эзотерический символ или отвлечённая сакральная геометрия.

Мандала — это закон проявления Вселенной.

Она показывает, как из безграничного потенциала Пустоты возникает первый импульс; как импульс создаёт центр; как между центрами рождаются связи; как из связей формируются волны, образы, тела и целые системы.

Этот же закон действует внутри человека.

Мы воспринимаем мир, создаём внутренние образы, при-

нимаем решения, направляем энергию и проявляем её в словах, поступках, отношениях и материальных формах.

Когда наши внутренние точки согласованы, Мандала свободно дышит и расширяется.

Когда между ними возникает конфликт, форма искажается, энергия застревает, а человек начинает воспринимать часть своего опыта как всю полноту себя.

Поэтому эта книга не только о строении Вселенной.

Она о возвращении человека к собственному центру.

О способности стать чистым свидетелем, увидеть конфликтную точку, восстановить порядок, собрать себя и сделать следующий шаг в неизвестное.

Она написана для того, чтобы человек вспомнил:

он не является случайной песчинкой в равнодушном пространстве;

**он является малым фракталом живой Вселенной;
через него Великая Маа продолжает познавать,
раскрывать и проявлять Саму Себя.**

Мы не просто рассматриваем Мандалу.

Мы есть Мандала.

ЧАСТЬ VIII
МАЛЫЙ ФРАКТАЛ
И БОЛЬШОЙ МИР

ГЛАВА 47. Я И МОИ

Моё внутреннее поле

Моё влияние на близких

Моё влияние на пространство

Моё влияние на события

Чем шире потенциал, тем шире поле взаимодействия

Почему влияние начинается с себя

ЧАСТЬ VIII

МАЛЫЙ ФРАКТАЛ И БОЛЬШОЙ МИР

ГЛАВА 47. Я И МОИ

МОЁ ВНУТРЕННЕЕ ПОЛЕ

Человек существует не только как отдельное тело.

Вокруг его решений, чувств, слов, привычек и отношений формируется внутреннее поле.

Это поле не нужно понимать как доказанную физическую оболочку, которую можно измерить обычным прибором.

В философском языке этой книги внутреннее поле — это

вся система связей, из которых складывается человеческое присутствие:

состояние тела;
направление внимания;
эмоции;
убеждения;
память;
желания;
решения;
слова;
действия;
и незавершённые линии.

Всё это образует малую Мандалу человека.

Если внутри существует согласованность, энергия движется более точно.

Если части находятся в постоянном конфликте, поле становится напряжённым и рассеянным.

Человек может говорить спокойно, но его тело будет ожидать нападения.

Улыбаться, одновременно удерживая обиду.

Обещать помощь, внутренне сопротивляясь.

Говорить о свободе, но требовать от близких постоянного подтверждения своей ценности.

Так внутреннее поле передаёт окружающим не только слова, но и качество связи.

Моё поле начинается с того, что я действительно

переживаю и провожу, а не с того, каким хочу казаться.

Поле как система внутренних отношений

Внутреннее поле состоит не только из отдельных чувств.

Важно, как части относятся друг к другу.

Есть ли у страха право быть услышанным?

Разрешено ли телу сообщать об усталости?

Может ли желание существовать без стыда?

Способен ли гнев стать границей, а не разрушением?

Есть ли у внутреннего Свидетеля возможность видеть происходящее без осуждения?

Когда одна часть подавляет остальные, внутреннее пространство теряет гибкость.

Например, воля говорит:

«Нужно продолжать».

Тело:

«Я истощено».

Но голос тела запрещён.

Тогда действие может сохраняться внешне, но поле становится всё более раздробленным.

Или Сердце хочет близости.

Страх запрещает приближение.

Ум объясняет, что никто не достоин доверия.

Внешне человек может говорить, что ему никто не нужен, но внутреннее поле продолжает излучать напряжение неразрешённого желания.

Собранное поле не требует, чтобы все части хотели одного и того же.

Оно требует, чтобы каждая была услышана, а решение принималось из центра.

МОЁ И НЕ МОЁ

Для устойчивости необходимо различать, что действительно принадлежит моему внутреннему полю.

Мои чувства.

Мои решения.

Мои границы.

Моя ответственность.

Моё слово.

Но рядом существуют другие центры.

Их переживания.

Их свобода.

Их выбор.

Человек легко присваивает чужое.

Настроение близкого становится доказательством собственной вины.

Чужая тревога — задачей, которую нужно немедленно решить.

Чужое несогласие — угрозой собственному существованию.

Тогда внутреннее поле перестаёт иметь ясную границу.

Человек говорит:

«Мне плохо, потому что ему плохо».

Но точнее может быть:

«Мне трудно выдерживать его состояние, и я начинаю терять собственный центр».

Различение не делает человека холодным.

Оно позволяет любить, не превращаясь в чужую нервную систему.

Моё внутреннее поле должно оставаться открытым связи, но не лишённым границ.

ПОРЯДОК В СОБСТВЕННОЙ ТОЧКЕ

Влияние на мир начинается с порядка в доступной точке.

Это не означает, что человек сначала обязан стать идеальным и только потом вступать в отношения.

Полной внутренней завершённости не существует.

Но необходимо хотя бы видеть собственное состояние.

Не перекладывать его полностью на других.

Не требовать, чтобы окружающие постоянно удерживали то, что человек отказывается удерживать сам.

Если я не признаю собственный гнев, он войдёт в отношения скрытым давлением.

Если не признаю страх, начну контролировать.

Если отказываюсь видеть усталость, могу обвинять близких в том, что они требуют слишком много, хотя сама не

обозначила предел.

Чем точнее человек видит своё внутреннее поле, тем меньше бессознательных импульсов он передаёт дальше.

МОЁ ВЛИЯНИЕ НА БЛИЗКИХ

Близкие люди входят в зону наиболее сильного взаимного влияния.

Они слышат не только наши слова.

Они живут рядом с нашим ритмом.

Реакциями.

Молчанием.

Незавершёнными конфликтами.

Способом переживать страх.

Отношением к телу.

Деньгам.

Труду.

Любви.

Границам.

Особенно сильным бывает влияние на ребёнка, зависимого человека, ученика или того, кто находится в неравном положении.

Близкий человек обучается не только тому, что ему объясняют.

Он наблюдает, как мы живём.

Можно говорить ребёнку:

«Нужно уважать себя»,

но ежедневно позволять унижать себя.

Учить отдыху, но самой отдыхать только после полного истощения.

Говорить о честности и при этом скрывать важные решения.

Тогда передаётся не словесный закон, а живой образ поведения.

Близкие считают не идею, а повторяющуюся форму.

Влияние не равно полному формированию другого

Важно не присваивать себе всю причинность.

Человек влияет на близких, но не создаёт их полностью.

У другого есть собственный темперамент.

Опыт.

Воля.

Внешняя среда.

Другие отношения.

Внутренние решения.

Родитель влияет на ребёнка, но не является единственным автором всей его судьбы.

Партнёр участвует в отношениях, но не управляет всей внутренней жизнью другого.

Учитель способен открыть путь, но не прожить обучение за ученика.

Признание влияния увеличивает ответственность.

Но присвоение всей причинности создаёт вину и контроль.

Я влияю. Но другой остаётся отдельной Мандалой.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗАРАЖЕНИЕ И СОНАСТРОЙКА

Состояния передаются через множество реальных механизмов.

Интонацию.

Мимику.

Темп речи.

Поведение.

Предсказуемость или хаотичность реакции.

Безопасность пространства.

Человек рядом с постоянно напряжённым близким может сам становиться тревожнее.

Рядом со спокойным и устойчивым — постепенно ослабляться.

Это не означает мистическое поглощение чужой энергии.

Но показывает, насколько сильно люди сонастраиваются друг с другом.

Особенно там, где существует зависимость, Любовь или длительное совместное проживание.

Если один человек умеет удерживать собственное состояние, не отрицая происходящее, он способен уменьшить хаос

общего поля.

Не приказом:

«Успокойся».

А качеством присутствия:

«Я вижу, что происходит. Я не исчезаю. Я не усиливаю разрушение. Я сохраняю границу».

МОЛЧАЛИВОЕ ВЛИЯНИЕ

Не всё влияние происходит через прямое действие.

Иногда человек никому не читает наставлений.

Просто живёт иначе.

Не участвует в привычном унижении.

Отказывается лгать.

Не передаёт дальше семейную жестокость.

Уважает своё тело.

Создаёт порядок там, где привыкли к хаосу.

Заканчивает начатое.

Так в общей системе появляется новая возможность.

Кто-то рядом впервые видит:

можно говорить без нападения;

отдыхать без стыда;

любить без обладания;

создавать без разрешения;

завершать отношения без уничтожения другого.

Так малый фрактал влияет на большой мир через каче-

ство собственной формы.

Не заставлять близких изменяться вместе с нами

Когда человек открывает новый уровень осознания, ему хочется немедленно изменить всех рядом.

Объяснить.

Исправить.

Разбудить.

Он видит прежние рисунки и больше не может считать их нормой.

Но другой может быть не готов.

Не разделять язык.

Иметь другую задачу.

Попытка насильно передать осознание превращает новое знание в давление.

Влияние зрелого человека начинается не с требования:

«Стань таким, как я теперь вижу».

А с изменения собственного участия.

Если я больше не поддерживаю разрушительный разговор, я прекращаю в нём участвовать.

Если не согласна с прежним обменом, называю новые условия.

Если хочу другой близости, проявляю её качество и позволяю другому выбрать.

Моё пробуждение не даёт мне права распоряжаться чужим центром.

МОЁ ВЛИЯНИЕ НА ПРОСТРАНСТВО

Пространство сохраняет следы человеческого присутствия.

Не в мистическом смысле неизбежного энергетического отпечатка каждого чувства, а в конкретной форме.

Как расположены вещи.

Есть ли место для отдыха.

Насколько безопасен дом.

Какие звуки постоянно звучат.

Можно ли свободно двигаться.

Есть ли порядок в необходимых предметах.

Каким образом люди входят друг к другу.

Существует ли возможность уединения.

Пространство влияет на состояние человека.

Но и человек постоянно формирует пространство.

Дом может поддерживать или истощать.

Рабочее место — собирать внимание или рассеивать его.

Комната — давать ощущение опоры или напоминать о бесконечном незавершённом.

Влияние на пространство начинается с того, какие отношения человек создаёт между вещами, телом и действием.

ДОМ КАК ВНЕШНЯЯ МАНДАЛА

Дом является продолжением человеческой формы.

В нём видны ритм и приоритеты.

Что находится в центре?

Что спрятано?

Что не имеет места?

Где человек отдыхает?

Где создаёт?

Где хранит незавершённое?

Но нельзя превращать состояние дома в нравственный приговор.

Беспорядок может быть связан с болезнью, бедностью, отсутствием места, уходом за детьми, кризисом или тяжёлым трудом.

Он не доказывает духовную несостоятельность.

Задача не в идеальном доме.

А в том, чтобы создать хотя бы одну точку, которая поддерживает жизнь.

Стол.

Постель.

Угол для творчества.

Место для необходимых вещей.

Даже малый порядок способен вернуть часть энергии из постоянного поиска и раздражения.

ПРОСТРАНСТВО ОТНОШЕНИЙ

Пространство существует не только физически.

Есть пространство разговора.

Можно ли в нём говорить правду?

Есть ли место несогласию?

Можно ли молчать без наказания?

Можно ли ошибаться?

Есть ли право завершить разговор?

Человек влияет на это пространство каждой реакцией.

Если на чужую правду он отвечает унижением, пространство закрывается.

Если способен услышать неприятное, не разрушая связь, оно расширяется.

Если требует полной открытости, но использует услышанное против другого, доверие исчезает.

Создание безопасного пространства — это не обещание, что никто никогда не испытает боли.

Это ясность границ, предсказуемость ответственности и отсутствие сознательного насилия.

Красота как влияние на пространство

Красота тоже является действием.

Цвет.

Свет.

Музыка.

Растение.

Ручная вещь.

Порядок форм.

Они меняют качество внимания.

Не решают всех проблем.

Но напоминают, что пространство существует не только для выживания.

Человек, создающий красоту, вводит в мир форму, которой прежде не было.

Так малый фрактал участвует в большой Мандале не только через борьбу, но и через созидание.

МОЁ ВЛИЯНИЕ НА СОБЫТИЯ

Человек влияет на события через решения и участие.

Выходит или остаётся.

Говорит или молчит.

Отправляет предложение.

Отказывается от договора.

Создаёт произведение.

Знакомит людей.

Поддерживает.

Завершает.

Каждое действие изменяет сеть возможностей.

Но влияние на события нельзя путать с полным контролем событий.

Множество причин находится вне личной воли.

Другие люди принимают решения.

Системы имеют инерцию.

Случайность существует.

Материальные условия ограничивают.

**Я участвую в создании событий, но не являюсь
единственным источником всего происходящего.**

СОБЫТИЕ КАК ПЕРЕСЕЧЕНИЕ ЛИНИЙ

Большое событие часто возникает из пересечения множества малых действий.

Кто-то написал.

Другой прочитал.

Третий предложил встречу.

Четвёртый подготовил пространство.

К определённом моменту соединились время, ресурс, навык и необходимость.

Один участник может воспринимать это как судьбоносный поворот.

Но событие принадлежит общей Мандале.

В нём переплетаются множество центров.

Осознание этого не уменьшает личную силу.

Оно делает благодарность точнее.

МАЛОЕ ДЕЙСТВИЕ И ДАЛЬНЕЕ ПРОДОЛЖЕНИЕ

Человек не всегда видит, куда дойдёт его импульс.

Сказанная фраза может остаться в памяти другого.

Созданная песня — сопровождать незнакомого человека.

Честная граница — изменить семейный рисунок.

Один отказ участвовать в насилии — показать возможность остальным.

Но нельзя заранее присваивать себе все дальнейшие последствия.

Человек отвечает за качество собственного импульса и доступные последствия.

Дальше он входит в большое поле, где начинает взаимодействовать с другими причинами.

ОШИБКА МАГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ

Опасно считать, что каждое событие является прямым отражением внутреннего состояния.

Тогда успех объявляется доказательством правильной вибрации.

А болезнь, бедность, насилие или потеря — признаком внутренней ошибки.

Это несправедливо и неточно.

Внутреннее состояние влияет на восприятие и действие.

Но не управляет всей реальностью.

Можно быть собранной и столкнуться с чужой жестокостью.

Любящей — пережить утрату.

Осознанной — заболеть.

Трудолюбивой — оказаться в несправедливой системе.

Философия Мандалы не должна превращаться в обвинение страдающего.

Она возвращает человеку доступную силу, но не приписывает ему авторство всех событий.

ГДЕ НАХОДИТСЯ МОЯ СИЛА

Вместо вопроса:

«Почему я создала всё это?»

точнее спросить:

«Какова моя реальная часть в происходящем?»

Что я могу изменить?

Что поддерживаю молчанием?

Какой выбор доступен?

Где необходима помощь?

Что не зависит от меня?

Какие последствия уже возникли?

Так влияние становится конкретным.

Не всемогущим.

Но реальным.

Чем шире потенциал, тем шире поле взаимодействия

Чем больше раскрыта способность человека, тем большее поле может вступить с ней во взаимодействие.

Если голос тих и скрыт, его слышит малая группа.

Когда он получает форму и выходит в пространство, количество связей увеличивается.

Творец создаёт произведение — и оно начинает взаимодействовать с людьми, которых автор не знает.

Руководитель принимает решение — и оно влияет на многих.

Учитель передаёт знание — и его продолжение выходит за пределы личного контакта.

Чем шире потенциал, тем шире возможный радиус Отклика.

Но это означает и рост ответственности.

Большая сила увеличивает не только возможность добра.

Она увеличивает масштаб ошибки.

ПОТЕНЦИАЛ И ВМЕСТИМОСТЬ ПОЛЯ

Не всякий большой потенциал должен сразу проявляться в максимальном масштабе.

Форма должна созреть.

Человеку необходимо научиться выдерживать:

видимость;

критику;

объём взаимодействий;

ответственность за слово;

непредсказуемость Отклика;

и ограниченность собственного контроля.

Если потенциал раскрывается быстрее, чем вместимость, человек может потерять центр.

Начать зависеть от реакции поля.

Использовать влияние для подтверждения личной исключительности.

Разрушать тело чрезмерной нагрузкой.

Поэтому расширение радиуса должно сопровождаться укреплением внутренней формы.

Большее поле требует большей точности

В малом круге неясная фраза затрагивает несколько человек.

В большом — тысячи.

Чем шире аудитория, тем важнее различать:

факт;

мнение;

метафору;

личный опыт;

и призыв к действию.

Чем больше власть, тем точнее должны быть границы.

Чем выше доверие, тем осторожнее нельзя использовать чужую уязвимость.

Расширенный потенциал не даёт права на большую свободу от ответственности.

Он требует большей зрелости.

Поле взаимодействия не равно полю принадлежности

Когда человек влияет на многих, он может начать считать их «своими».

Мои читатели.

Мои ученики.

Мои люди.

Мои последователи.

Но слово «**мои**» не должно означать владение.

Связь существует.

Влияние реально.

Но каждый человек остаётся отдельным центром.

Он может принять часть переданного.

Понять иначе.

Уйти.

Не согласиться.

Создать собственное продолжение.

Зрелое влияние не превращает общность в собственность.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА МАСШТАБ

Перед расширением поля полезно спросить:

способна ли я выдержать отказ?

Могу ли признать ошибку публично?

Есть ли у меня границы нагрузки?

Не буду ли требовать от людей подтверждать мою ценность?

Уважаю ли право другого уйти?

Как буду обращаться с доверием?

Потенциал раскрывается зрелее, когда человек готов не только получить влияние, но и не присвоить его.

ПОЧЕМУ ВЛИЯНИЕ НАЧИНАЕТСЯ С СЕБЯ

Человек легче видит, что должны изменить другие.

Близкий должен стать спокойнее.

Ребёнок — послушнее.

Общество — справедливее.

Люди — осознаннее.

Мир — добрее.

Но первое доступное поле находится внутри собственной точки.

Не потому, что внешние проблемы не реальны.

И не потому, что человек обязан молча приспособливаться к несправедливости.

А потому, что именно здесь начинается действие, за которое он отвечает непосредственно.

Как я говорю?

Что поддерживаю?

Где лгу?

Как распределяю силу?

Как отношусь к телу?

Как создаю границу?

Что передаю дальше?

Изменение себя не заменяет общественное действие.

Оно определяет качество, с которым человек входит в него.

Нельзя принести миру то, чего не умеешь удерживать

Человек хочет создавать мир.

Но если внутри не способен слышать несогласие, он построит систему, где несогласие будет наказано.

Хочет свободы.

Но если боится чужой автономии, свобода станет привилегией только для него.

Говорит о Любви.

Но если не умеет отпускать, Любовь превратится в контроль.

Поэтому влияние начинается с себя не как с объекта бес-

конечного исправления, а как с первой мастерской формы.

Здесь человек учится:

видеть;

различать;

выдерживать;

говорить;

исправлять;

и отпускать.

Начать с себя не значит обвинить себя

Фраза «**начни с себя**» может использоваться для подавления справедливого протеста.

Человеку говорят:

«Не требуй изменений в системе, сначала стань совершенным».

Но никто не обязан достигать идеальности, прежде чем защищать права, говорить о вреде или участвовать в общественном изменении.

Начать с себя означает проверить собственный способ участия.

Не воспроизвожу ли я ту же жестокость, против которой выступаю?

Не присваиваю ли себе всю истину?

Уважаю ли границы?

Готова ли отвечать за последствия?

Внутренняя работа и внешнее действие должны поддерживать друг друга.

Внутренний порядок как источник свободной энергии

Когда человек возвращает части к центру, уменьшается количество силы, расходуемой на скрытый конфликт.

Эта энергия становится доступной для действия во внешнем мире.

Он меньше доказывает.

Точнее говорит.

Раньше замечает перегрузку.

Не тратит годы на ожидание чужого разрешения.

Так изменение себя реально увеличивает способность влиять.

Не магически.

Через освобождение внимания, времени, воли и ясности.

Малый фрактал не является малозначимым

Слово «**малый**» не означает неважный.

Малый фрактал содержит тот же принцип связи, что и большой.

Внутри одного человека существуют центр, радиусы, точки, напряжения, связи и способы согласования.

То, что он учится делать внутри себя, становится способом участия во внешнем поле.

Если умеет слышать разные внутренние части, ему легче выдерживать различия между людьми.

Если способен признавать ошибку, может создавать культуру, где исправление не равно уничтожению достоинства.

Если уважает собственные границы, яснее видит границы другого.

Малый фрактал становится местом обучения большому миру.

Большой мир входит в малого человека

Связь действует в обе стороны.

Человек влияет на мир.

Но и мир формирует человека.

Язык.

Культура.

Семья.

Экономика.

Природа.

История.

Общественные нормы.

Возможности и ограничения среды.

Внутреннее поле не возникает изолированно.

Оно несёт следы большого мира.

Поэтому работа с собой иногда требует увидеть, что личная боль поддерживается системной причиной.

Не всё можно решить только медитацией или изменением убеждения.

Иногда нужны:

новые условия;

безопасность;

доступ к ресурсам;

общественная поддержка;

закон;

или совместное действие.

Малый и большой фракталы постоянно создают друг друга.

Я И МОИ

Слово «**мои**» может выражать Любовь.

Мои близкие.

Мой дом.

Моя земля.

Моё дело.

Мой народ.

В нём присутствует связь и ответственность.

Но оно может стать и присвоением.

Мои — значит обязаны быть такими, как я хочу.

Не имеют права уйти.

Должны подтверждать мою картину мира.

Зрелое «мои» не отменяет самостоятельность другого.

Оно говорит:

«Мы связаны. Я признаю эту связь и свою ответственность внутри неё. Но не владею твоим центром».

ЗАБОТА О СВОИХ

Заботиться о своих естественно.

Близость создаёт особую ответственность.

Но забота не должна означать делать за другого всё.

Она может включать:

защиту;

поддержку;

присутствие;

обучение;

материальную помощь;

и честную границу.

Иногда забота состоит в том, чтобы не поддерживать разрушительное действие.

Не давать ресурс, который будет использован против жизни.

Не скрывать последствия.

Зрелая забота соединяет Сердце и различие.

Не делить мир только на своих и чужих

Если круг «своих» становится единственной нравственной мерой, человек может оправдывать вред «чужим».

Но большой мир состоит из множества центров, каждый из которых для кого-то является своим.

Расширение сознания постепенно увеличивает способность видеть человеческое достоинство за пределами лично-

го круга.

Это не отменяет особых обязанностей перед близкими.

Но не позволяет считать остальных лишёнными ценности.

Мандала расширяется от личного к общему, не уничтожая конкретных связей.

ПРАКТИКА ВНУТРЕННЕГО ПОЛЯ

Остановиться и спросить:

Что сейчас происходит внутри меня?

Каково тело?

Какие чувства присутствуют?

Что я хочу?

Чего боюсь?

Какое действие считаю необходимым?

Какая часть не услышана?

Затем назвать центральное качество:

Что я хочу провести в мир из этой точки?

Не образ.

Не роль.

Качество.

Ясность.

Любовь.

Границу.

Творчество.

Покой.

После этого определить, что нужно согласовать внутри,

прежде чем действовать.

ПРАКТИКА ВЛИЯНИЯ НА БЛИЗКИХ

Выбрать одну повторяющуюся ситуацию.

Спросить:

Что я говорю?

Что делаю?

Какой образ поведения передаю?

Как близкий может воспринимать мою реакцию?

Не требую ли я от него регулировать моё состояние?

Какую более зрелую форму могу провести?

Не пытаться немедленно исправить другого.

Изменить одну собственную линию.

Темп речи.

Границу.

Обещание.

Способ слушания.

И увидеть Отклик.

ПРАКТИКА ПРОСТРАНСТВА

Выбрать одну малую точку дома или работы.

Не всё пространство.

Одно место, которое должно поддерживать конкретную функцию.

Сон.

Творчество.

Питание.

Хранение.

Очистить его от лишнего настолько, насколько возможно.

Разместить необходимое.

Создать ясную границу.

Затем заметить, как изменилось действие.

Так влияние на пространство становится материальным и проверяемым.

ПРАКТИКА СОБЫТИЯ

Выбрать событие, которое хочется создать.

Разделить:

что зависит от меня;

что требует участия других;

что не контролируется.

Затем совершить действие в собственной части.

Предложить.

Подготовить.

Отправить.

Назвать условия.

Но не присваивать весь исход.

Так событие получает шанс возникнуть без иллюзии полного контроля.

СЕМЬ ЦЕНТРОВ МАЛОГО ФРАКТАЛА

Первый центр спрашивает:

Как моё внутреннее состояние проявляется в теле, доме и материальном действии?

Второй:

Какие желания влияют на близких и не превращают ли я их в обязанность другого?

Третий:

Как я использую волю, влияние и право принимать решения?

Четвёртый:

Могу ли я любить своих, не присваивая их свободу и не отрицая ценность чужих?

Пятый:

Как моё слово формирует пространство отношений и событий?

Шестой:

Какие реальные связи между моим действием и большим полем я вижу, не присваивая всей причинности?

Седьмой:

Способна ли я признать себя малым фракталом це-

лого — значимым, влияющим, но не единственным центром мира?

Моё внутреннее поле начинается с правды моей точки.

С того, что происходит в теле.

Какие чувства присутствуют.

Какое решение принято.

Есть ли расхождение между словом и действием.

Чем собраннее внутреннее поле, тем яснее человек входит в отношения.

Он влияет на близких не только советами.

Но способом жить.

Отдыхать.

Говорить.

Любить.

Выдерживать страх.

Обращаться с границами.

Завершать.

Признавать ошибку.

Он влияет на пространство тем, какой порядок создаёт между вещами, телом и действием.

На события — через решения, предложения, отказ и участие.

Но не становится единственным автором всего происходящего.

Влияние реально. Всомогущество — иллюзия.

Чем шире раскрывается потенциал, тем шире становится поле взаимодействия.

Больше людей слышат голос.

Больше связей входит в действие.

Больше последствий требует внимания.

Поэтому расширение силы должно сопровождаться расширением ответственности.

Начинать с себя — не значит обвинять себя во всём.

Не значит отказаться от изменения мира.

Это значит войти в большой мир через ту точку, где действие действительно принадлежит мне.

****Собери своё внутреннее поле.**

Не требуй от близких удерживать то,
что ты отказываешься видеть в себе.

Создай порядок в одной доступной точке.

Проведи ясное слово.

Назови границу.

Заверши действие.

Участвуй в событиях,
не объявляя себя их единственным источником.

Раскрывай потенциал,
не присваивая поле, которое на него ответило.

Люби своих —

не превращая их в собственность.

И помни: каждый, кого ты называешь чужим,
является центром чьей-то живой Мандалы.******

Человек — малый фрактал большого мира.

Он несёт внутри себя следы рода, культуры, природы, времени и множества связей.

И одновременно каждое его действие входит в общее поле и изменяет его.

Не всегда заметно.

Не всегда сразу.

Но реально.

Поэтому влияние начинается с себя.

С одного честного чувства.

Одного точного слова.

Одного безупречного действия.

Одной границы, которая прекращает старое продолжение.

Одной формы красоты, которой раньше не было.

Малый фрактал не управляет всем миром.

Но через качество своего присутствия участвует в том, каким этот мир становится дальше.

ГЛАВА 48. СНАЧАЛА ПРИВЕСТИ СЕБЯ В ПОРЯДОК

**Беспокойный ум не создаёт порядка
Тревога не является заботой
Внутренний конфликт ослабляет действие
Практики восстановления
Режим дня
Осознанность в каждом моменте
Стабильность как основа влияния**

Глава 48. Сначала привести себя в порядок

Беспокойный ум не создаёт порядка

Человек видит хаос вокруг и хочет немедленно его исправить.

Упорядочить пространство.

Изменить близких.

Разрешить все конфликты.

Предусмотреть будущие трудности.

Удерживать множество процессов одновременно.

Но если действие начинается из внутреннего беспокойства, оно часто приумножает то, что пытаются устранить.

Беспокойный ум торопится.

Перескакивает между задачами.

Не различает главное и второстепенное.

Начинает одно, замечает другое, бросает первое и открывает третью линию.

Он хочет привести в порядок всё поле сразу, потому что не способен спокойно находиться рядом с незавершённостью.

Тогда внешняя деятельность становится способом избежать внутреннего состояния.

Человек много делает, но его действие не собирается вокруг центра.

Беспокойный ум не создаёт порядка.

Он создаёт большое количество движений, не обязательно связанных между собой.

Порядок начинается не с увеличения числа действий.

Он начинается с возвращения к точке:

Что происходит сейчас?

Что действительно требует моего участия?

Какое действие является центральным?

Что может подождать?

Когда ум перестаёт одновременно удерживать всю жизнь,

появляется возможность увидеть ближайший радиус.

Порядок не является полным контролем

Человек может представлять порядок как состояние, в котором всё предсказуемо.

Все вещи находятся на местах.

Все люди выполняют договорённости.

Все события развиваются по плану.

Но живой мир не может быть полностью контролируемым.

Дети меняются.

Тело устаёт.

Люди пересматривают решения.

Возникают неожиданные обстоятельства.

Любая система нуждается в способности отвечать на новое.

Поэтому порядок — не неподвижность.

Порядок является такой организацией поля, в которой изменение не уничтожает центр.

В доме может появиться беспорядок, но человек знает, как постепенно восстановить необходимую структуру.

План может измениться, но остаётся ясность приоритетов.

Разговор может пойти неожиданно, но внутренний Свидетель не исчезает.

Такой порядок живой.

Он не требует, чтобы реальность никогда не отклонялась

от картинки.

Ум, который пытается решить всё заранее

Беспокойство часто выдаёт себя за мышление.

Человек снова и снова прокручивает возможные события.

Что будет, если откажут?

Если другой обидится?

Если денег не хватит?

Если решение окажется ошибочным?

Кажется, что таким образом он готовится.

Но подготовка создаёт новые данные, план и действие.

Беспокойство повторяет одни и те же вопросы без изменения формы.

Ум движется по кругу и считает это работой.

Полезно спросить:

Появилась ли новая информация?

Есть ли действие, которое можно совершить сейчас?

Или я только повторяю воображаемую угрозу?

Если действие возможно — его следует определить.

Если невозможно — внимание необходимо вернуть в настоящее.

Иначе энергия продолжает расходоваться на ситуацию, которой ещё нет.

ПОРЯДОК НАЧИНАЕТСЯ С ОДНОЙ ТОЧКИ

Когда всё кажется хаотичным, человек пытается охватить всю систему.

Но большое поле редко перестраивается одним движением.

Сначала нужна одна опорная точка.

Приготовить пищу.

Освободить место для сна.

Ответить на важное сообщение.

Записать обязательства.

Определить ближайший срок.

Завершить одну открытую линию.

Одна упорядоченная точка не решает всю жизнь.

Но создаёт центр, вокруг которого следующая часть может занять место.

Так строится Мандала:

не через насильственное исправление всего сразу, а через последовательное восстановление связей.

ТРЕВОГА НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЗАБОТОЙ

Тревога и забота могут внешне выглядеть похоже.

Обе направляют внимание к возможной трудности.

Обе заставляют проверять, готовиться и искать решение.
Но их внутреннее качество различно.

Тревога говорит:

«Я должна непрерывно думать об этом, иначе произойдёт беда».

Забота:

«Я вижу риск и совершаю доступное действие».

Тревога стремится получить невозможную гарантию.

Забота создаёт достаточную опору.

Тревога не знает завершения.

Даже после выполненного действия она находит новую угрозу.

Забота способна сказать:

«На данный момент сделано всё доступное».

Тревога удерживает внимание возле опасности.

Забота возвращает энергию в действие.

Тревога как попытка предотвратить боль

Человек тревожится не потому, что хочет страдать.

Он пытается защититься.

Если заранее представить худшее, оно не застанет врасплох.

Если всё время думать о близком, с ним ничего не случится.

Если постоянно проверять работу, ошибка будет предотвращена.

Так тревога становится внутренним оберегом.

Человек начинает верить:

«Пока я беспокоюсь, я забочусь».

Поэтому успокоиться кажется опасным и даже безответственным.

Но тревожная мысль сама по себе не управляет событиями.

Она может помочь заметить реальный риск один раз.

После этого необходимы решение и действие.

Если действие выполнено, дальнейшее повторение страха не усиливает защиту.

Оно истощает форму, которая должна быть готова отвечать на реальность.

ЗАБОТА ИМЕЕТ ФОРМУ

Настоящая забота конкретна.

Если близкий задерживается, можно написать или позвонить.

Если тело подаёт устойчивый тревожный сигнал, оценить состояние и при необходимости обратиться за помощью.

Если существует финансовый риск, записать обязательства и определить доступный план.

Если ребёнку небезопасно, изменить условия.

Забота спрашивает:

Что именно я могу сделать?

После действия она наблюдает Отклик.

Тревога спрашивает:

Как мне добиться, чтобы ничего плохого никогда не произошло?

На этот вопрос нет ответа.

Поэтому она не завершается.

Забота о близких без присвоения их жизни

Тревога особенно сильна там, где человек любит.

Хочется защитить близкого от ошибки, болезни, боли и потери.

Но даже глубокая Любовь не даёт полного контроля над чужой жизнью.

Можно предупреждать.

Поддерживать.

Создавать безопасные условия.

Предлагать помощь.

Но нельзя прожить весь путь другого.

Когда забота превращается в постоянный контроль, близкий теряет пространство собственного опыта.

Тревожный человек тоже теряет центр, потому что всё его состояние зависит от чужих действий.

Зрелая забота говорит:

«Я рядом. Я сделаю свою часть. Но не присвою себе всю твою судьбу».

Тревога требует сочувствия, а не стыда

Нельзя просто приказать себе перестать тревожиться.

Тревога может быть связана с пережитой опасностью,

нестабильностью, длительным стрессом или отсутствием опоры.

Она нуждается не в осуждении, а в восстановлении чувства реальности и доступной безопасности.

Сначала важно признать:

«Да, мне страшно».

Затем различить:

что происходит сейчас;

что является воспоминанием;

что только предполагается;

какая помощь необходима;

что можно сделать;

а что не находится в контроле.

Так тревога постепенно перестаёт быть единственным голосом Мандалы.

ВНУТРЕННИЙ КОНФЛИКТ ОСЛАБЛЯЕТ ДЕЙСТВИЕ

Когда части человека направлены в разные стороны, энергия расходуется ещё до внешнего действия.

Человек хочет перемены и боится потерять привычное.

Хочет быть видимым и скрывает работу.

Мечтает об отдыхе и считает покой недостойным.

Желает близости и отвергает каждого, кто приближается.

Решает поставить границу и тут же объясняет другому,

почему её можно не учитывать.

Действие становится слабым не потому, что у человека мало силы.

А потому, что сила разделена между противоположными линиями.

Одна часть создаёт импульс.

Другая отменяет его.

Третья скрывает сам конфликт.

В результате человек устаёт, не продвинувшись.

КОНФЛИКТ НЕ УСТРАНЯЕТСЯ ПРИКАЗОМ

Нельзя просто заставить все части согласиться.

Если страх существует, он имеет причину или функцию.

Если тело сопротивляется, нужно услышать состояние.

Если желание исчезло, важно понять, завершилось ли направление или форма стала разрушительной.

Внутренний конфликт ослабевает тогда, когда каждая сторона получает точное место.

Например:

«Я хочу выступить, потому что мне важно передать музыку.

Я боюсь оценки и возможного унижения.

Мне необходимы подготовка, понятные условия и право отказаться от небезопасной формы».

Здесь желание не уничтожает страх.

Страх не запрещает желание.

Они участвуют в общем решении.

Скрытый конфликт требует больше энергии

Открытый конфликт хотя бы видим.

Скрытый действует постоянно.

Человек говорит себе, что давно принял решение, но каждый день возвращается к нему.

Утверждает, что отношения завершены, но продолжает внутренние разговоры.

Считает, что согласился помочь, но сопротивляется каждому шагу.

Энергия удерживается незакрытой линией.

Поэтому порядок начинается с честного признания:

«Я ещё не приняла это решение полностью».

«Часть меня не согласна».

«Здесь существует скрытое ожидание».

Такая правда может временно усилить напряжение.

Но делает его доступным для разрешения.

Не всякое противоречие нужно немедленно устранить

Иногда человек действительно не знает, какое направление выбрать.

Обе стороны содержат важную правду.

Требуется время.

Информация.

Разговор.

Пробный шаг.

Тогда зрелый порядок состоит не в искусственном решении, а в ясном признании периода неопределённости.

Можно сказать:

«Решение пока не принято. До такого-то момента я собираю данные и не совершаю необратимого действия».

Так неопределённость получает границу.

Она перестаёт захватывать всё поле.

ПРАКТИКИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Практика восстановления возвращает человеку связь с реальностью, телом и собственным центром.

Она не обязана быть сложной.

Не требует необычного состояния.

Её качество определяется тем, становится ли после неё человек:

более присутствующим;

способным видеть факты;

чувствующим тело;

готовым к точному действию;

и менее захваченным внутренним хаосом.

Практика не должна становиться новым наказанием.

Если человек выполняет её из страха:

«Я обязана немедленно привести себя в идеальное состояние»,

она усиливает внутреннее давление.

Восстановление начинается с уважения к текущей форме.

ВОЗВРАЩЕНИЕ В ТЕЛО

Первый шаг — почувствовать материальную опору.

Стопы.

Вес тела.

Поверхность под собой.

Температуру.

Положение рук.

Не искать особого потока.

Просто вернуться к факту присутствия.

Можно назвать:

«Я нахожусь здесь.

Сейчас моё тело соприкасается с землёй, полом или постелью.

Вот ближайшее пространство».

Это не решает внешнюю задачу.

Но возвращает точку, из которой решение может быть принято.

НАБЛЮДЕНИЕ ДЫХАНИЯ

Дыхание не обязательно нужно немедленно изменять.

Сначала увидеть, какое оно.

Глубокое или поверхностное.

Свободное или прерывистое.

Где чувствуется движение.

Иногда попытка дышать «правильно» только увеличивает напряжение.

Достаточно позволить одному выдоху завершиться естественно.

Затем следующему.

Дыхание становится мостом между телом и вниманием.

Интенсивные дыхательные практики подходят не всем и могут усиливать головокружение или тревогу. Восстановление не является соревнованием в глубине вдоха или длительности задержки.

НАЗВАТЬ ФАКТЫ

Беспокойный ум смешивает факты и прогнозы.

Поэтому полезно разделить их.

Факт: я пока не получила ответа.

Предположение: мне обязательно отказали.

Факт: денег сейчас недостаточно для всей задачи.

Прогноз: выхода никогда не будет.

Факт: человек сердится.

История: я полностью разрушила отношения.

Так Свидетель возвращает явлениям реальный масштаб.

Факты могут быть трудными.

Но они дают точку действия.

Катастрофическая история создаёт бесконечное поле, в котором невозможно определить ближайший шаг.

ПЕРЕПРОСМОТР

Перепросмотр помогает увидеть, где энергия остаётся связанной с прошлым.

Но его задача — не бесконечно переживать событие заново.

Нужно определить:

что произошло;

что я почувствовала;

какое решение приняла тогда;

продолжает ли оно действовать сейчас;

и какая новая форма доступна.

Если возвращение к прошлому вызывает сильную дезориентацию, панику или длительное ухудшение состояния, практику необходимо остановить и искать безопасную поддержку.

Восстановление не должно разрушать способность жить в

настоящем.

ГОЛОС КАК ВОССТАНОВЛЕНИЕ СВЯЗИ

Иногда порядок возвращается через произнесённую правду.

«Я устала».

«Мне страшно».

«Я не могу сделать всё».

«Мне нужна помощь».

«Я хочу продолжить, но другим способом».

Голос переводит неопределённое внутреннее напряжение в форму.

Не каждую фразу необходимо сразу говорить другому.

Сначала можно произнести её себе.

Записать.

Услышать, насколько она соответствует состоянию.

Когда правда получает язык, внутренний конфликт становится яснее.

ДВИЖЕНИЕ И ПРОСТОЕ ДЕЙСТВИЕ

Иногда восстановлению помогает небольшое движение.

Пройтись.

Потянуться в доступном объёме.

Умыться.

Открыть окно.

Убрать одну поверхность.

Приготовить еду.

Материальное действие возвращает сознание из бесконечного внутреннего пространства в конкретный радиус.

Но движение не должно использоваться для отрицания состояния.

Если тело истощено или больно, восстановлением может стать покой и обращение за необходимой помощью.

ПРОСЬБА О ПОМОЩИ

Привести себя в порядок не означает сделать всё в одиночку.

Внутренний порядок включает способность увидеть предел собственной силы.

Иногда нужна помощь близкого.

Специалиста.

Врача.

Психолога.

Социальной службы.

Наставника.

Человека, который просто побудет рядом.

Просьба о помощи не передаёт другому весь центр.

Она становится точным действием собственной ответ-

ственности:

«Я вижу, что сейчас мне нужен дополнительный ресурс».

РЕЖИМ ДНЯ

Режим дня является внешним ритмом Мандалы.

Он связывает внутренние намерения с повторяющимся временем.

Сон.

Пробуждение.

Питание.

Работа.

Движение.

Практика.

Отдых.

Без ритма каждое простое действие требует нового решения.

Когда поесть?

Когда лечь?

Когда работать?

Можно ли остановиться?

Ум расходует энергию на постоянное переопределение.

Режим уменьшает число лишних решений.

Тело начинает узнавать последовательность.

Появляется опора.

РЕЖИМ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ТЮРЬМОЙ

Живой режим отличается от жестокого расписания.

Он учитывает реальные условия.

Здоровье.

Возраст.

Работу.

Заботу о близких.

Время года.

Непредвиденные события.

Если человек нарушил режим, это не делает день потерянным.

Можно вернуться в следующей доступной точке.

Жёсткий режим говорит:

«Либо всё идеально, либо всё разрушено».

Живой:

«Ритм сбился. Я восстанавливаю его с ближайшего действия».

ОПОРНЫЕ ТОЧКИ ДНЯ

Не обязательно сразу расписывать каждый час.

Достаточно создать несколько опор.

Примерное время сна и пробуждения.

Первый приём пищи.

Один период сосредоточенной работы.

Пауза.

Время завершения нагрузки.

Короткое приведение пространства в порядок.

Опорные точки создают контур.

Внутри него жизнь может двигаться свободно.

СОН КАК ОСНОВАНИЕ ПОРЯДКА

Человек может искать сложные причины рассеянности, раздражения и отсутствия силы, когда тело систематически не получает достаточного сна.

Сон не является пустым временем.

Восстановление — часть действия.

Если режим требует постоянно отнимать время у сна ради продуктивности, он разрушает форму, которую должен поддерживать.

Ответственность начинается с признания:

тело не может бесконечно жить за счёт будущего ресурса.

ПИТАНИЕ, ВОДА И ТЕПЛО

Порядок сознания связан с простыми условиями.

Голод.

Жажда.

Холод.

Физический дискомфорт.

Они изменяют состояние и способность различать.

Это не означает, что любая тревога исчезнет после еды или отдыха.

Но нельзя строить духовную практику, полностью игнорируя материальное основание.

Иногда правильное действие очень простое:

согреться;

поесть;

выпить воды;

сесть;

поспать.

Человеческий аватар должен иметь возможность проводить сознание.

РЕЖИМ ТРУДА

Работа без границы захватывает весь день.

Даже когда человек не действует, он внутренне остаётся в незавершённой задаче.

Полезно определить:

когда работа начинается;

какой объём является центральным;

что означает завершение на сегодня;

когда внимание возвращается к другим радиусам.

Остановка не является предательством дела.

Она позволяет следующему циклу начаться не из истощения, а из опоры.

РЕЖИМ ОТДЫХА

Отдых тоже нуждается в месте.

Иначе он появляется только после разрушения всех сил.

Можно заранее определить время, когда от человека не требуется производить результат.

Но отдых должен действительно возвращать присутствие.

Иногда бесконечное поглощение информации не восстанавливает, а продолжает перегружать внимание.

Полезно различать:

что меня успокаивает;

что оживляет;

что возвращает тело;

а что только временно заглушает тревогу.

РЕЖИМ КАК ОБЕЩАНИЕ ТЕЛУ

Повторяющийся ритм сообщает телу:

«Я не забуду о тебе.

У действия будет конец.

У отдыха будет место.

Пища не зависит от полного завершения всех дел.

Сон не нужно заслужить разрушением».

Так режим становится не внешним контролем, а формой доверия между сознанием и телом.

ОСОЗНАННОСТЬ В КАЖДОМ МОМЕНТЕ

Осознанность часто представляют как особое состояние, которое нужно поддерживать непрерывно.

Наблюдать каждую мысль.

Контролировать каждое движение.

Не выпадать из Свидетеля ни на секунду.

Но такое требование создаёт ещё одно напряжение.

Человеческое внимание естественно меняется.

Углубляется в задачу.

Устаёт.

Отвлекается.

Возвращается.

Осознанность — не постоянный внутренний надзиратель.

Это способность снова замечать:

где я;

что делаю;

из какого состояния;

и соответствует ли действие моей точке.

Не нужно быть идеально осознанной каждую секунду.

Важно уметь возвращаться.

ОДИН МОМЕНТ — ОДНО ДЕЙСТВИЕ

Осознанность собирается легче, когда человек знает центр текущего момента.

Сейчас я ем.

Сейчас слушаю.

Сейчас пишу.

Сейчас отдыхаю.

Сейчас принимаю решение.

Даже если рядом существуют другие задачи, одна получает главное место.

Так внимание перестаёт быть растянутым между множеством линий.

Полнота одного действия создаёт больше порядка, чем тревожная попытка одновременно удерживать всё.

ОСОЗНАННОСТЬ В ПЕРЕХОДАХ

Особенно важны переходы между действиями.

Закончилась работа.

Начался разговор.

Человек вышел из дома.

Вернулся.

Лёг спать.

В таких точках прежняя энергия часто автоматически пе-

реносится дальше.

Раздражение с работы входит в отношения.

Тревога разговора — в сон.

Можно сделать короткую паузу:

«Этот цикл завершён. Сейчас начинается другой».

Почувствовать тело.

Сделать выдох.

Назвать новое действие.

Так между радиусами появляется граница.

ОСОЗНАННОСТЬ НЕ ОТМЕНЯЕТ СПОНТАННОСТЬ

Живое присутствие не означает постоянно анализировать себя.

Человек может танцевать.

Петь.

Смеяться.

Творить.

Быть полностью поглощённым действием.

Это тоже осознанность, если он не теряет связь с реальностью и способен услышать границу.

Иногда чрезмерное самонаблюдение мешает жизни течь.

Свидетель должен освещать действие, а не разрывать его на бесконечные оценки.

ВОЗВРАЩЕНИЕ БЕЗ САМОНАКАЗАНИЯ

Человек замечает, что снова действовал автоматически.

Сорвался.

Забыл о теле.

Согласился из страха.

В этот момент можно начать обвинять себя.

Но самонаказание не возвращает осознанность.

Оно создаёт новый конфликт.

Точнее сказать:

«Я увидела это сейчас. Значит, точка возвращения находится здесь».

Не существует другого момента, в котором можно исправить действие.

Осознанность всегда начинается с текущей точки, даже если предыдущая была потеряна.

СТАБИЛЬНОСТЬ КАК ОСНОВА ВЛИЯНИЯ

Человек влияет на поле не только силой импульса, но и способностью удерживать качество во времени.

Одно спокойное слово может изменить момент.

Но стабильность создаётся повторением.

Сегодня обозначить границу.

Завтра не отменить её из страха.

Через неделю проверить, остаётся ли форма точной.

Один день порядка не создаёт устойчивого режима.

Одно вдохновение не завершает произведение.

Одна практика не перестраивает всю Мандалу.

Влияние становится глубоким, когда качество действия перестаёт быть редкой вспышкой и становится доступной позицией.

СТАБИЛЬНОСТЬ НЕ РАВНА НЕПОДВИЖНОСТИ

Стабильный человек не тот, кто никогда не меняется.

Он способен проходить изменения, не теряя связь с основанием.

Может пересматривать решение.

Признавать ошибку.

Изменять режим.

Уходить из прежней формы.

Но делает это из центра, а не из каждого случайного колебания.

Стабильность похожа не на камень, который не чувствует ветра, а на дерево.

Ветви движутся.

Ствол выдерживает.

Корни сохраняют связь с землёй.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СТАБИЛЬНОСТЬ

Эмоциональная стабильность не означает постоянного спокойствия.

Человек может сильно чувствовать.

Плакать.

Злиться.

Бояться.

Радоваться.

Стабильность проявляется в способности не передавать каждому состоянию полную власть над действием.

«Я переживаю это. Но я всё ещё способна различать, просить помощь и не разрушать то, что хочу сохранить».

Иногда сильное состояние действительно временно снижает эту способность.

Тогда стабильным действием становится остановиться и не принимать необратимых решений до возвращения достаточной ясности.

СТАБИЛЬНОСТЬ СОЗДАЁТ ДОВЕРИЕ

Близкие начинают доверять не обещаниям, а повторяющейся форме.

Если человек говорит одно, а делает другое, поле остаётся непредсказуемым.

Если граница появляется только во вспышке гнева и исчезает после чувства вины, её невозможно учитывать.

Если помощь сегодня безгранична, а завтра превращается в обвинение, отношения становятся тревожными.

Стабильность означает:

слово имеет вес;

условия достаточно ясны;

реакции не обязаны быть одинаковыми, но их основное качество предсказуемо;

ошибка признаётся;

обещание либо выполняется, либо честно пересматривается.

Так возникает безопасное пространство взаимодействия.

СТАБИЛЬНОСТЬ И БОЛЬШОЕ ПОЛЕ

Чем шире влияние, тем важнее внутренняя устойчивость.

Если один человек зависит только от собственного колебания, последствия ограничены.

Но если от его решений зависят дети, ученики, сотрудники, читатели или участники общего дела, хаотичность центра распространяется дальше.

Большое поле усиливает проведённый импульс.

Поэтому раскрытие потенциала должно сопровождаться

способностью:

сохранять режим;

останавливаться до истощения;

принимать критику;

не менять правила под влиянием каждой эмоции;

и восстанавливать себя после сильной нагрузки.

Сначала себя — не только ради других

Человека могут призывать приводить себя в порядок, чтобы он был удобнее, продуктивнее и полезнее другим.

Но внутренний порядок имеет ценность и для него самого.

Тело достойно заботы не только как инструмент труда.

Покой важен не только ради будущего влияния.

Жизнь не обязана оправдываться пользой.

Сначала привести себя в порядок означает вернуть собственной Мандале право на существование.

Не использовать себя исключительно как средство для чужих задач.

Порядок не должен стать новым насилием

Стремление к порядку тоже способно исказиться.

Человек начинает контролировать каждую вещь.

Каждую мысль.

Каждый час.

Не допускает усталости, спонтанности и изменения плана.

Тогда порядок становится страхом хаоса.

Живая система нуждается в свободном пространстве.

Возможности отложить второстепенное.

Прожить неожиданный день.

Не выполнить идеальную норму.

Настоящий порядок служит Жизни.

Если ради него уничтожается сама жизнь, форма потеряла смысл.

ПРАКТИКА ВОЗВРАЩЕНИЯ ПОРЯДКА

Когда внутреннее и внешнее поле кажется перегруженным, можно пройти несколько точек.

Сначала остановиться.

Почувствовать тело.

Назвать три факта настоящего момента.

Затем спросить:

Что сейчас является главной задачей?

Не всей жизни.

Этого часа или дня.

После этого определить одно действие.

Малое и завершённое.

Сделать его без одновременного решения остальных вопросов.

Затем увидеть Отклик и выбрать следующую точку.

Так порядок возвращается последовательно.

ПРАКТИКА РАЗЛИЧЕНИЯ ТРЕВОГИ И ЗАБОТЫ

Назвать то, о чём человек беспокоится.

Затем разделить:

Что реально происходит?

Какой риск существует?

Что я могу сделать?

Что уже сделано?

Что не зависит от меня?

Если действие доступно — совершить его.

Если оно назначено на определённое время — записать.

Если всё доступное сделано — признать завершение текущего цикла:

«До появления нового факта моя забота выполнена».

Возвращающуюся тревогу можно услышать, но не превращать каждый раз в новый приказ.

ПРАКТИКА РЕЖИМА

Выбрать три опорные точки дня.

Не весь идеальный распорядок.

Например:

время начала сна;

приём пищи;

один период работы или творчества.

Поддерживать их достаточно мягко в течение нескольких дней.

Наблюдать:

становится ли телу легче;

уменьшается ли количество лишних решений;

появляется ли больше доступной энергии.

Режим должен быть проверен жизнью, а не навязан ей.

ПРАКТИКА ОСОЗНАННОСТИ МОМЕНТА

Несколько раз в день задавать три вопроса:

Где моё тело?

Что я сейчас делаю?

Какое качество провожу?

Не оценивать себя долго.

Если действие соответствует точке — продолжить.

Если нет — внести одно малое изменение.

Выпрямиться.

Сделать паузу.

Закрыть лишнее.

Произнести правду.

Вернуться к центральной задаче.

СЕМЬ ЦЕНТРОВ ВНУТРЕННЕГО ПОРЯДКА

Первый центр спрашивает:

Получает ли тело сон, пищу, тепло, движение и материальную опору?

Второй:

Какие желания и страхи создают беспокойство и услышаны ли они без стыда?

Третий:

Какое решение является центральным и способна ли я последовательно его проводить?

Четвёртый:

Не называю ли я тревогу Любовью и не присваиваю ли ответственность близких?

Пятый:

Какая правда должна быть названа, чтобы прекратить внутреннее расхождение?

Шестой:

Различаю ли я факты, предположения и повторяющуюся тревожную историю?

Седьмой:

Могу ли я возвращаться к настоящему моменту без требования быть осознанной идеально?

Прежде чем пытаться упорядочить большое поле, человеку необходимо вернуться в собственную точку.

Беспокойный ум не создаёт порядка.

Он создаёт множество незавершённых движений.

Тревога не является заботой.

Она может указывать на важный риск, но заботой становится только тогда, когда переводится в доступное действие и получает границу.

Внутренний конфликт ослабляет импульс.

Но его нельзя устранить приказом.

Необходимо услышать части, определить их функции и собрать вокруг общего решения.

Практики восстановления возвращают:

тело;

дыхание;

голос;

факты;

простое действие;

и право просить помощь.

Режим дня создаёт ритм, в котором телу не приходится каждый раз бороться за сон, пищу и остановку.

Осознанность в каждом моменте не требует постоянного самоконтроля.

Она означает способность снова вернуться и увидеть:

«Вот моя точка. Вот моё действие. Вот качество, которое я провожу».

Стабильность становится основой влияния.

Не потому, что стабильный человек никогда не колеблется.

А потому, что после колебания умеет возвращаться к центру.

****Сначала вернись к себе.**

Не для того, чтобы замкнуться в себе,
а чтобы не приносить в большое поле
собственный неузнанный хаос.

Услышь тело.

Отличи заботу от тревоги.

Назови внутренний конфликт.

Заверши одну открытую линию.

Создай ритм, в котором действие имеет начало,
а нагрузка — конец.

Не требуй от себя вечной устойчивости.

Учись возвращаться.

Снова и снова занимать собственную точку
и только из неё входить во взаимодействие с миром.**

Привести себя в порядок — не значит стать идеальной.

Не значит устранить все чувства.

Не значит навсегда победить тревогу и больше никогда не теряться.

Это значит создать внутри такую Мандалу, в которой человек способен заметить рассеивание, восстановить связи и вернуться к безупречному действию.

Тогда влияние перестаёт быть вспышкой.

Слово получает вес.

Забота освобождается от контроля.

Сила не рассеивается во внутренней войне.

И малый фрактал становится достаточно устойчивым, чтобы входить в большой мир не как новый источник хаоса, а как **живая точка порядка, присутствия и созидания**.

ГЛАВА 49. ТРЕСНУВШИЙ СОСУД

Форма, которая не удерживает энергию
Потеря силы через внутренние разломы
Почему широкий диапазон требует целостности
Восстановление сосуда
Чистота проведения
Резонанс с большими вибрациями

Глава 49. Треснувший сосуд

Форма, которая не удерживает энергию

Сосуд существует не только для того, чтобы принять со-
держимое.

Он должен удержать его.

Сохранить.

Не исказить.

Передать дальше в подходящий момент.

Если сосуд треснул, в него можно снова и снова наливать
воду, но она будет уходить через разлом.

Человек видит потерю и думает, что ему не хватает энер-

гии.

Начинает искать новый источник.

Более сильную практику.

Вдохновение.

Поддержку.

Признание.

Любовь.

Но иногда проблема находится не в количестве поступающей силы.

Проблема в форме, которая не способна её удержать.

Человек получает возможность — и немедленно отказывается от неё из страха.

Зарабатывает — и расходует всё без различия.

Создаёт произведение — и прячет его перед самой передачей.

Получает Любовь — и начинает испытывать другого, ожидая неизбежной потери.

Принимает решение — и отменяет его после первого недовольства окружающих.

Испытывает вдохновение — и одновременно открывает столько направлений, что ни одно не получает завершения.

Энергия входит.

Но не становится устойчивой частью жизни.

Треснувший сосуд — это форма, в которой сила появляется, но не может собраться, сохраниться и пройти полный цикл проявления.

В духовно-философском языке этой книги сосудом является человеческая Мандала:

тело;

психика;

границы;

способность принимать;

режим;

отношения;

слово;

и внутренняя структура решений.

Трещина — это не доказанный физический разлом в невидимом теле.

Это образ повторяющейся внутренней связи, через которую человек теряет доступный ресурс или искажает его проведение.

Сосуд не обязан быть совершенным

Любой человеческий сосуд имеет ограничения.

Тело устаёт.

Внимание рассеивается.

Эмоции колеблются.

Старые реакции возвращаются.

Человек ошибается.

Поэтому целостность не означает отсутствие всякой уязвимости.

Не означает идеальную дисциплину, вечное спокойствие или невозможность потери силы.

Целостный сосуд тоже нуждается в отдыхе и восстановлении.

Он не бесконечен.

Но его основные связи позволяют:

принимать ресурс;

удерживать его достаточное время;

выбирать направление;

совершать действие;

завершать цикл;

и возвращаться к центру после нагрузки.

Трещина отличается от обычной усталости тем, что потеря повторяется в одной и той же точке.

Как только появляется определённое качество, включается привычный разлом.

Приходит успех — возникает самоуничтожение.

Появляется близость — начинается бегство.

Возникает покой — человек создаёт новый кризис.

Получена помощь — появляется стыд, и помощь отвергается.

Освобождается время — оно немедленно заполняется новыми задачами.

Так сосуд как будто не разрешает себе быть наполненным.

НЕ ОБВИНЯТЬ СОСУД

Образ треснувшего сосуда не должен становиться новым

обвинением.

Трещины возникают не потому, что человек плох или духовно нечист.

Часто они когда-то помогали выжить.

Недоверие защищало после предательства.

Отказ принимать уменьшал риск зависимости.

Постоянная готовность к опасности помогала жить в непредсказуемой среде.

Привычка всё отдавать сохраняла принадлежность группе.

Молчание защищало от наказания.

Когда обстоятельства меняются, прежний защитный способ продолжает действовать.

Теперь он уже не сохраняет форму, а не позволяет ей расширяться.

Поэтому восстановление начинается не с ненависти к трещине.

А с понимания:

«Когда-то эта связь выполняла защитную функцию.

Теперь мне необходим другой способ сохранять жизнь».

Потеря силы через внутренние разломы

Энергия теряется не только в тяжёлой работе.

Она может уходить через постоянное внутреннее расхождение.

Человек делает одно и одновременно мысленно отменяет сделанное.

Говорит «да», когда хочет сказать «нет».

Обещает и заранее знает, что не сможет выполнить.

Ждёт признания, но отказывается показывать результат.

Хочет отдыха, но в момент покоя обвиняет себя в бесплезности.

Каждая такая линия требует дополнительного напряжения.

Нужно поддерживать внешнюю форму.

Скрывать внутреннюю правду.

Объяснять себе происходящее.

Подавлять телесный Отклик.

Защищать образ личности.

Поэтому человек может чувствовать себя истощённым, даже если количество внешних дел не кажется большим.

Сила уходит на удержание несовместимых конструкций.

ТРЕЩИНА МЕЖДУ СЛОВОМ И ДЕЙСТВИЕМ

Один из главных разломов возникает там, где слово не соединено с действием.

«Я выбираю себя»,

но человек каждый раз отказывается от собственной границы.

«Мне важно творчество»,

но всё свободное время отдаётся чужим требованиям.

«Я доверяю»,

но постоянно проверяет и контролирует.

«Я закончила эти отношения»,

но продолжает жить внутренним ожиданием ответа.

Слово создаёт направление.

Действие создаёт реальную форму.

Если между ними постоянно существует разрыв, энергия импульса рассеивается.

Восстановление не требует произносить более сильные утверждения.

Оно требует сделать слово меньше, но правдивее.

Не:

«Я никогда больше не позволю нарушать мои границы».

А:

«Сегодня в этой ситуации я скажу „нет“ и не буду объяснять его бесконечно».

Малое выполненное слово укрепляет сосуд сильнее, чем великое обещание, которое невозможно удержать.

ТРЕЩИНА НЕПРИНЯТОГО ЖЕЛАНИЯ

Человек может обладать сильным желанием и одновре-

менно считать его недостойным.

Хочет быть увиденным, но стыдится потребности в признании.

Хочет достатка, но считает деньги духовным падением.

Желает близости, но называет потребность слабостью.

Хочет покоя, но ценит себя только в борьбе.

Тогда желание не исчезает.

Оно проводит энергию скрыто.

Человек утверждает, что ничего не ждёт, но переживает сильную обиду.

Говорит, что ему не нужны деньги, но постоянно зависит от чужой помощи.

Отрицает потребность в Любви, но строит всю жизнь вокруг тех, кто её не даёт.

Принять желание не означает автоматически исполнить его.

Это значит вернуть его в поле осознания.

Увидеть потребность.

Отделить качество от возможной разрушительной формы.

И выбрать зрелый способ проведения.

ТРЕЩИНА НЕПРИНЯТОГО ДАРА

Иногда сосуд умеет отдавать, но не умеет принимать.

Человек способен поддерживать других.

Создавать.

Дарить.

Работать.

Но когда помощь, оплата, Любовь или признание направлены к нему, возникает внутреннее сопротивление.

Он уменьшает значение дара.

Отказывается.

Сразу пытается вернуть больше.

Чувствует долг.

Подозревает скрытое условие.

Тогда обмен не завершается.

Энергия входит, но не занимает место.

Чтобы принимать, необходима вместимость.

Способность сказать:

«Да, это пришло ко мне.

Я вижу ценность.

Я могу принять её без немедленного самоуменьшения».

Принятие не делает человека зависимым.

Но требует различать дар, обмен, долг и манипуляцию.

Чем яснее условия, тем меньше сила теряется в тревоге.

ТРЕЩИНА СТЫДА

Стыд сообщает человеку:

«Не только моё действие было неточным. Непра-

вильна сама моя форма».

Он не просто видит ошибку.

Он начинает уменьшать право на существование.

Скрывается.

Не просит помощи.

Не показывает работу.

Отказывается от следующей попытки.

Так одна ошибка получает власть над всем сосудом.

Ответственность говорит:

«Здесь я поступила неточно. Что могу исправить?»

Стыд:

«Я сама являюсь ошибкой, поэтому лучше не проявляться».

Пока эти два состояния не различены, энергия исправления уходит в самонаказание.

Сосуд не восстанавливается.

Он получает новую трещину.

ТРЕЩИНА НЕЗАВЕРШЁННОСТИ

Каждая открытая линия удерживает часть внимания.

Дела, к которым человек не возвращается и которые не решаются закрыть.

Обещания без срока.

Разговоры без окончания.

Вещи, постоянно ожидающие решения.

Проекты, которые уже не живы, но продолжают занимать внутреннее пространство.

Одна незавершённость может быть малой.

Но множество таких линий превращает сосуд в систему утечек.

Энергия не собирается в настоящем, потому что её части прикреплены к прошлым импульсам.

Иногда восстановление начинается не с новой практики, а с завершения.

Выполнить.

Отменить.

Передать.

Отказаться.

Признать, что продолжения не будет.

Вернуть внимание в текущую точку.

ТРЕЩИНА СКРЫТОГО ОЖИДАНИЯ

Человек совершает действие, но внутренне привязывает к нему условие.

Помогает и ждёт близости.

Творит и требует признания.

Молчит и надеется, что другой сам всё поймёт.

Отдаёт и ожидает, что ему вернут без просьбы.

Когда условие не выполняется, возникает боль и потеря силы.

Само желание ответа не является трещиной.

Разлом создаёт его скрытость.

Человек строит внешний дар и внутреннюю сделку одновременно.

Восстановление требует назвать ожидание.

Если нужен обмен — определить условия.

Если это дар — отпустить право управлять дальнейшим Откликом.

Если невозможно отдавать без ожидания — честно уменьшить участие.

Почему широкий диапазон требует целостности

Чем шире диапазон человеческой формы, тем больше качеств она способна проводить.

Тонкость и силу.

Тишину и голос.

Близость и самостоятельность.

Творческий экстаз и простую повседневную работу.

Большую видимость и внутреннее уединение.

Сочувствие и твёрдую границу.

Но широкий диапазон увеличивает нагрузку на связи.

Человек, способный переживать сильные состояния, должен уметь возвращаться к телу и повседневности.

Тот, кто влияет на большое поле, должен выдерживать разные реакции.

Творец с мощным импульсом нуждается в структуре завершения.

Человек с глубокой чувствительностью — в ясных границах.

Чем больше энергии и различий входит в Мандалу, тем прочнее должны быть связи между её частями.

Иначе диапазон не раскрывает силу, а увеличивает рассеивание.

ВЫСОКАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ БЕЗ ОПОРЫ

Чувствительный человек замечает тонкие изменения.

Интонации.

Настроения.

Скрытые напряжения.

Красоту.

Боль.

Возможные связи.

Это большой дар.

Но без устойчивого центра он может воспринимать каждое движение поля как собственную обязанность.

Чужое настроение становится личной виной.

Чужое желание — приказом.

Любая напряжённость — угрозой.

Человек пытается обработать слишком много сигналов и быстро истощается.

Целостность чувствительного сосуда требует различать:

**я чувствую — но не обязана немедленно действовать;
я вижу — но не знаю всей истории;
я сопереживаю — но другой остаётся отдельным центром.**

Чувствительность становится силой, когда соединяется с границей.

Большая сила без нравственной целостности

Если человек способен сильно влиять, но его внутренние мотивы остаются неосознанными, трещина увеличивает масштаб последствия.

Желание помочь смешивается с потребностью во власти.

Знание — с жадой превосходства.

Любовь — со страхом потери.

Служение — с потребностью быть незаменимым.

В малом поле это затрагивает нескольких людей.

В большом — многих.

Поэтому широкий потенциал требует не поклонения силе, а большей честности формы.

Чем больше влияние, тем важнее способность слышать:

«Здесь я уже провожу не только Истину. Здесь к ней примешалось моё непризнанное желание».

ШИРОКИЙ ДИАПАЗОН И ТЕЛО

Человеческое тело остаётся конечной формой.

Оно не обязано выдерживать любую интенсивность только потому, что сознание стремится к расширению.

Длительная нагрузка.

Недостаток сна.

Голод.

Боль.

Постоянное возбуждение.

Они уменьшают вместимость сосуда.

Человек может воспринимать истощение как духовное испытание и пытаться проводить ещё больше силы.

Но широкий диапазон раскрывается устойчивее там, где тело получает ритм восстановления.

Максимальная сила не проводится через постоянное разрушение основания.

ЦЕЛОСТНОСТЬ НЕ ОЗНАЧАЕТ ОДИНАКОВОСТЬ

Широкий диапазон включает противоположные качества. Целостность не делает человека всегда мягким или всегда сильным.

Она позволяет разным формам появляться из одного центра.

Твёрдость не отменяет Любовь.

Молчание не уничтожает голос.

Отдых не противоречит Дхарме.

Гнев не отменяет осознанность.

Человек способен менять регистр, сохраняя внутреннюю правду.

Как голос, который проходит разные высоты, но остаётся узнаваемым по тембру.

Целостность находится не в постоянстве внешней формы, а в сохранении связи с центральным качеством.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ СОСУДА

Треснувший сосуд нельзя восстановить, просто наливая в него ещё больше.

Сначала необходимо увидеть место утечки.

Где именно сила исчезает?

После какого события?

При появлении какого качества?

Какая мысль запускает привычную отмену?

Какой человек или тип отношений включает разлом?

Без этого человек будет считать потерю случайной и снова искать дополнительный ресурс.

Восстановление начинается с наблюдения за повторением.

Я получаю возможность — и что происходит дальше?

Я чувствую Любовь — и какой следующий шаг совершаю?

**У меня появляются деньги — что я испытываю?
Освобождается время — чем немедленно его заполняю?**

Меня хвалят — могу ли я принять это?

Трещина видна не только в момент боли.

Она особенно ясно проявляется в момент наполнения.

НАЗВАТЬ РАЗЛОМ ТОЧНО

Недостаточно сказать:

«Я теряю энергию».

Нужно уточнить форму.

«Я соглашаюсь на задачи, которых не хочу».

«Я не завершаю проекты после первого несовершенного результата».

«Я начинаю оправдываться, когда называю цену».

«После успеха беру на себя слишком много и истощаюсь».

«Когда получаю заботу, ищу скрытую угрозу».

Точное название превращает мистическую утечку в доступную связь.

Тогда можно создать конкретное действие восстановления.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ГРАНИЦЫ

Многие трещины находятся на границе между человеком и миром.

Сосуд слишком открыт.

В него входит всё.

Чужие просьбы.

Оценки.

Тревоги.

Требования.

Или, наоборот, полностью закрыт и не способен принимать поддержку.

Здоровая граница избирательна.

Она не является глухой стеной.

Она определяет:

что входит;

на каких условиях;

в каком объёме;

что остаётся снаружи;

и когда взаимодействие должно завершиться.

Восстановить границу можно через малое действие:

не отвечать немедленно;

попросить время;

назвать цену;

ограничить длительность разговора;

отказаться от задачи;

закрыть доступ после нарушения.

Граница укрепляется не мыслью о ней, а повторяющимся действием.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЧЕРЕЗ ЗАВЕРШЕНИЕ

Сосуд укрепляется, когда энергия проходит полный цикл.
Возник импульс.

Принято решение.

Сделано действие.

Получен Отклик.

Исправлено доступное.

Поставлена точка.

Каждое завершение сообщает внутренней форме:

«Я способна удержать направление от начала до конца».

Не обязательно начинать с великой задачи.

Одна завершённая малая форма часто полезнее десяти вдохновляющих начал.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЧЕРЕЗ ПРИНЯТИЕ

Если трещина находится в неспособности принимать,

практика должна включать именно принятие.

Не сразу большой объём.

Малую форму.

Принять комплимент без немедленного отрицания.

Помощь — без стремления сразу вернуть больше.

Оплату — без стыда.

Отдых — без оправдания.

Радость — без ожидания наказания.

Сказать:

«Благо Дарю. Я принимаю».

И позволить полученному занять место.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЧЕРЕЗ ПРАВДУ ТЕЛА

Тело показывает пределы сосуда.

Но человек часто слышит его только после разрушения.

Восстановление включает более раннее распознавание.

Где появляется напряжение?

Когда теряется сон?

После каких взаимодействий истощение особенно сильное?

Какой объём нагрузки ещё сохраняет ясность?

Не всякая телесная проблема объясняется внутренним конфликтом или «энергетической утечкой». Физические симптомы могут иметь медицинские причины и требуют со-

ответствующего внимания.

Философия сосуда не должна заменять реальную заботу о здоровье.

Восстановление не всегда возвращает прежнюю форму

Иногда трещину нельзя просто закрыть и сделать сосуд таким, каким он был.

Опыт изменил структуру.

Прежняя роль завершилась.

Тело стало другим.

Отношения перестроились.

Тогда восстановление означает создать новую форму.

Не возвращать прошлую вместимость любой ценой.

А понять, какой сосуд способен жить сейчас.

Возможно, меньше по объёму.

Но точнее.

Медленнее.

Но устойчивее.

С другими границами и ритмом.

ШРАМ КАК ЧАСТЬ ЦЕЛОСТНОСТИ

Восстановленный сосуд не обязан скрывать место разлома.

Опыт может остаться видимым.

Человек помнит уязвимость.

Знает, где требуется особая забота.

Это не делает его неполноценным.

Напротив, осознанный шрам может увеличить точность.

Он напоминает:

какую нагрузку форма не выдерживает;

какие условия необходимы;

где нельзя снова предавать собственную правду.

Целостность не является возвращением к невинности до всякого опыта.

Это способность включить пережитое в новую структуру без вечного подчинения прошлой травме.

ЧИСТОТА ПРОВЕДЕНИЯ

Чистота проведения не означает отсутствие всех человеческих чувств и мотивов.

Человек редко действует из единственного импульса.

Он может одновременно хотеть помочь и быть увиденным.

Любить и бояться потери.

Создавать ради самого творчества и желать признания.

Смешанность не делает всякое действие ложным.

Но чистота требует видеть примеси.

Не позволять скрытому мотиву полностью управлять формой.

Чистота проведения — это степень соответствия

между названным качеством, реальным мотивом и совершённым действием.

Если я называю даром то, что является обменом, проведение нечисто.

Если объявляю заботой контроль, качество искажено.

Если говорю о служении, но создаю зависимость, форма не соответствует слову.

Чистота начинается с точного названия.

ЧИСТОТА НЕ РАВНА СТЕРИЛЬНОСТИ

Иногда человек ждёт, когда мотив станет абсолютно чистым.

И только тогда разрешает себе действовать.

Но человеческая форма сложна.

Полная стерильность мотива может быть недостижимой.

Важнее спросить:

какой импульс является центральным;

какие дополнительные мотивы присутствуют;

искажают ли они действие;

какие границы нужны, чтобы сохранить качество.

Можно хотеть признания и всё же честно создать хорошую работу.

Но нельзя заставлять другого восхищаться, называя это служением искусству.

Можно помогать и чувствовать радость от собственной значимости.

Но важно не делать получателя вечным должником.

Чистота — не отсутствие человеческого.

Это отсутствие сознательной подмены.

ЧИСТОТА СЛОВА

Слово становится чистым, когда не несёт скрытого противоположного действия.

«Решай сама»,

произнесённое с последующим наказанием за самостоятельность, нечисто.

«Мне ничего не нужно»,

если внутри растёт ожидание, создаёт разлом.

«Я не обижаюсь»,

когда молчание используется как наказание, разрушает доверие.

Чистое слово может быть неудобным:

«Мне важна благодарность».

«Я не готова помочь без оплаты».

«Я злюсь и мне нужно время».

«Я люблю тебя, но не согласна с этой формой».

Точность очищает проведение от скрытой сделки.

ЧИСТОТА ДЕЙСТВИЯ

Чистое действие соответствует своему объёму.

Не обещает больше, чем человек способен выполнить.

Не создаёт показного величия.

Не перекладывает скрытую цену на другого.

Не разрушает тело ради образа духовной силы.

Оно может быть несовершенным.

Но в нём достаточно мало расхождения между центром и проявлением.

ЧИСТОТА ОТКЛИКА

Проведение не завершается действием.

Нужно принять Отклик.

Если человек готов слышать только одобрение, он защищает образ, а не качество.

Чистота требует позволить реальности ответить.

Увидеть ошибку.

Отказ.

Непонимание.

Неожиданное последствие.

Не вся критика справедлива.

Не каждый отказ доказывает неточность.

Но зрелый сосуд способен рассмотреть Отклик, не разру-

шаясь и не объявляя себя непогрешимым.

РЕЗОНАНС С БОЛЬШИМИ ВИБРАЦИЯМИ

Выражение «**большие вибрации**» используется здесь как духовно-философский образ.

Оно обозначает сильные, сложные и масштабные импульсы:

большую Любовь;

творческую мощь;

широкую ответственность;

общественное влияние;

глубокое видение;

сильные переживания;

и взаимодействие с большим количеством людей.

Это не утверждение о конкретной измеряемой частоте человеческого сознания.

Резонанс с большой вибрацией означает, что форма способна встретить мощный импульс и не потерять внутреннюю связность.

БОЛЬШАЯ ВИБРАЦИЯ УСИЛИВАЕТ СУЩЕСТВУЮЩЕЕ

Сильный импульс не только приносит новое.

Он делает заметными уже существующие трещины.

Большая Любовь усиливает страх потери.

Большая известность — зависимость от оценки.

Большие деньги — неясность границ и обмена.

Большая власть — скрытое желание контроля.

Глубокая практика — непризнанные психические противоречия.

Поэтому расширение может сначала переживаться не как блаженство, а как обнажение слабых связей.

Это не обязательно означает, что путь ошибочен.

Возможно, сосуд показывает, какую часть нужно укрепить прежде, чем проводить больший объём.

Не вызывать больше, чем можешь удержать

Человек может стремиться к максимально сильным состояниям.

Долгим практикам.

Интенсивному дыханию.

Экстазу.

Постоянному творческому напряжению.

Но сила переживания не равна зрелости.

Если после практики человек теряет сон, связь с реальностью, способность заботиться о теле или выполнять простые обязанности, форма может быть перегружена.

Зрелый путь не требует доказывать духовность количеством напряжения.

Иногда правильным становится уменьшить интенсив-

ность.

Вернуться к телу.

Упростить.

Обратиться за помощью.

Интегрировать уже полученное.

РЕЗОНАНС НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЗАХВАТОМ

Когда человек соприкасается с большой идеей, коллективным движением или сильной личностью, он может потерять собственный центр.

Начать повторять чужой язык.

Отказываться от различия.

Считать, что принадлежность к большому полю освобождает от личной ответственности.

Но зрелый резонанс не уничтожает собственную ноту.

Человек способен участвовать в общей Мандале и сохранять право видеть, спрашивать, не соглашаться и уходить.

Если связь требует полного отказа от внутреннего Свидетеля, это не когерентность, а захват.

РЕЗОНАНС КАК СООТНОШЕНИЕ ВМЕСТИМОСТЕЙ

Чтобы войти в большое поле, недостаточно сильно желать

этого.

Нужны навыки, опора, границы и ритм.

Большая аудитория требует способности выдерживать множество интерпретаций.

Большой проект — распределять ответственность.

Глубокая близость — говорить о страхе и границах.

Сильное творчество — завершать и восстанавливаться.

Резонанс возникает там, где качество импульса и вместимость формы достаточно соответствуют друг другу.

БОЛЬШАЯ СИЛА И МАЛОЕ ДЕЙСТВИЕ

Иногда большая вибрация проводится через очень малую форму.

Глубокая Любовь — через одну заботливую фразу.

Огромное понимание — через точный отказ от разрушительного действия.

Творческое поле — через завершённый небольшой фрагмент.

Сила не обязана проявляться в масштабе, равном её внутренней интенсивности.

Зрелый сосуд выбирает такую форму, которую может удержать и завершить.

СОСУД КАК МУЗЫКАЛЬНЫЙ ИНСТРУМЕНТ

Сосуд можно сравнить не только с чашей, но и с музыкальным инструментом.

Если в нём есть разлом, звук дребезжит, гаснет или искажается.

Но восстановление не всегда должно сделать инструмент похожим на новый.

Иногда пережитое меняет тембр.

Голос становится глубже.

Тише.

Точнее.

Человек уже не звучит как прежде.

Но его новая форма способна проводить качество, недоступное до разлома.

Так трещина, осознанная и включённая в целое, перестаёт быть только местом утечки.

Она становится частью уникального тембра.

ПРАКТИКА ОБНАРУЖЕНИЯ ТРЕЩИНЫ

Выбрать качество, которое трудно удерживать.

Любовь.

Деньги.

Покой.

Успех.

Вдохновение.

Видимость.

Помощь.

Спросить:

Что происходит, когда это приходит ко мне?

В какой момент начинается потеря?

Какое чувство возникает первым?

Какая мысль отменяет принятие?

Какое повторяющееся действие создаёт утечку?

Затем сформулировать трещину одним предложением.

Например:

«Когда меня признают, я беру на себя слишком много, чтобы сохранить признание».

Или:

«Получив деньги, я немедленно отдаю их, потому что боюсь права иметь».

Точное предложение уже создаёт контур восстановления.

ПРАКТИКА УКРЕПЛЕНИЯ СОСУДА

После обнаружения трещины выбрать одно действие, противоположное привычной утечке.

Принять комплимент без отрицания.

Оставить часть ресурса себе.

Не открывать новый проект до завершения текущего.

Не отвечать сразу на просьбу.

Назвать условие обмена.

После успеха сохранить прежний ритм, не увеличивая нагрузку немедленно.

Сосуд восстанавливается не одним великим осознанием, а повторением новой связи.

ПРАКТИКА ЧИСТОТЫ ПРОВЕДЕНИЯ

Перед действием спросить:

Какое качество я называю?

Какой реальный мотив присутствует?

Есть ли скрытое ожидание?

Не выдаю ли я контроль за заботу, страх — за мудрость, жертву — за Любовь?

Затем уточнить форму так, чтобы слово и действие стали ближе друг к другу.

ПРАКТИКА БОЛЬШОГО РЕЗОНАНСА

Перед входом в более широкий радиус проверить:

достаточно ли восстановлено тело;

ясны ли границы;

есть ли режим;

способна ли я завершать;
могу ли выдержать отказ;
не теряю ли центр рядом с сильным полем;
какая поддержка необходима.

Не спрашивать только:

«Насколько велик мой потенциал?»

Спросить:

«Какой объём моя Мандала способна провести чисто сейчас?»

СЕМЬ ЦЕНТРОВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СОСУДА

Первый центр спрашивает:

Удерживает ли тело доступную нагрузку и получает ли необходимое восстановление?

Второй:

Какие желания, страхи и стыд создают утечку энергии?

Третий:

Какое решение должно быть повторено, чтобы укрепить форму?

Четвёртый:

Умею ли я принимать Любовь и помощь, не превращая их в долг или угрозу?

Пятый:

Где слово расходится с реальным действием и какая правда восстановит связь?

Шестой:

Какой повторяющийся рисунок показывает место разлома?

Седьмой:

Какой объём силы я способна провести, не объявляя себя безграничной и не разрушая сосуд?

Треснувший сосуд не удерживает энергию.

Но это не означает, что в нём нет силы.

Иногда сила постоянно входит, а человек не понимает, почему снова остаётся пустым.

Потеря происходит через внутренние разломы:

между словом и действием;

желанием и стыдом;

дарением и скрытым ожиданием;

силой и непризнанной уязвимостью;

импульсом и незавершённостью;

творчеством и неспособностью принять Отклик.

Широкий диапазон требует целостности.

Чем больше качеств проводит человек, тем прочнее должны быть связи между телом, желанием, волей, Сердцем, голосом, видением и осознанием.

Большая сила не исправляет трещины автоматически.

Она делает их заметнее и увеличивает последствия.

Поэтому путь к большой энергии начинается не с требования получить ещё больше, а с восстановления способности удерживать уже приходящее.

Восстановить сосуд — не значит вернуться в состояние до всякого разлома.

Это значит создать новую форму, в которой опыт занял своё место.

Граница стала яснее.

Слово — точнее.

Ритм — устойчивее.

Тело — услышанным.

Принятие — возможным.

А завершение — естественной частью действия.

Чистота проведения не требует стерильной безличности.

Она требует не скрывать смешанность мотива и не подменять одно качество другим.

Резонанс с большими вибрациями не является наградой за духовную исключительность.

Это ответственность формы, способной встретить сильный импульс и сохранить его живое качество.

****Не проси большей силы,**

пока не увидела, где теряется доступная.

Найди трещину.

Не осуждай её.

Узнай, что она когда-то защищала.

И создай новую связь,

которая сможет хранить жизнь без прежней утечки.

Учись принимать.

Учись завершать.

Учись оставлять часть ресурса внутри.

Пусть слово соединится с действием.

Желание — с ответственностью.

Любовь — с границей.

Сила — с телом.

И только затем открывай сосуд шире,
чтобы большая волна могла войти в него
не как разрушение,

а как чистое звучание.**

Треснувший сосуд не нужно выбрасывать.

Его можно услышать.

Укрепить.

Иногда — перестроить полностью.

Он уже не станет прежним.

Но способен стать глубже.

Вместительнее не по объёму, а по качеству.

Не без трещин, а без тайных утечек.

И тогда человеческая Мандала начинает удерживать не
только силу одного мгновения, но и её продолжение:

принять,

сохранить,

провести,

завершить

и вернуть миру живой Отклик без лишнего искажения.

ГЛАВА 50. КАЧЕСТВО ЭНЕРГИИ

Почему люди чувствуют поле друг друга

Структурированная энергия

Хаотичная энергия

Конфликтная энергия

**Почему к качественной энергии стремятся
присоединиться**

Обмен энергией

**Человек как пространство, к которому хочется
приблизиться**

Глава 50. Качество энергии

Почему люди чувствуют поле друг друга

Человек входит в пространство раньше, чем успевает подробно рассказать о себе.

Его присутствие уже передаёт множество сигналов.

Положение тела.

Выражение лица.

Темп движения.

Интонацию.

Громкость голоса.

Способ смотреть и слушать.

Готовность приближаться или отступать.

Предсказуемость реакции.

Внутреннее напряжение.

Соответствие между словом и действием.

Другой человек может не анализировать всё это сознательно, но его тело и внимание уже отвечают.

Рядом с одним становится легче дышать.

Рядом с другим возникает необходимость быть настороже.

В одном пространстве хочется говорить.

В другом — тщательно выбирать каждое слово.

Иногда человек ещё ничего не сделал, но присутствующие уже чувствуют:

здесь можно ошибиться;

здесь тебя будут оценивать;

здесь не нужно защищаться;

здесь от тебя чего-то ждут;

здесь твоё «нет» будет услышано;

или здесь любая самостоятельность вызовет недовольство.

В духовно-философском языке этой книги совокупность таких проявлений называется **полем человека**.

Это не утверждение о невидимом физическом излучении, свойства которого можно точно определить без наблюдения и проверки.

Поле — образ целого присутствия.

Того, как внутренний порядок человека входит во взаимодействие с окружающими.

Люди чувствуют не только то, что мы хотим передать.

Они встречаются со всей структурой нашего присутствия.

Чувствовать не значит знать точно

Ощущение рядом с человеком может быть важной информацией.

Но оно не является безошибочным знанием о нём.

Тревога рядом с кем-то может указывать на реальную небезопасность.

А может быть связана с тем, что его голос, внешность или манера поведения напоминают прежний болезненный опыт.

Сильное доверие может возникать рядом с действительно надёжным человеком.

Но иногда знакомость старого рисунка ошибочно переживается как близость.

Поэтому зрелое восприятие различает:

«Я чувствую напряжение»

и

«Этот человек точно опасен».

Первое является фактом внутреннего опыта.

Второе — выводом, которому нужны дополнительные основания.

Чувство следует услышать.

Посмотреть на поступки.

Проверить границы.

Увидеть, совпадают ли слова с действиями.

Не отрицать собственную реакцию, но и не превращать её немедленно в окончательный приговор другому.

СОНАСТРОЙКА

При длительном взаимодействии люди сонастраиваются.

Меняется темп речи.

Поза.

Громкость.

Ритм дыхания.

Способ выражать чувства.

В семье формируется общий стиль реагирования.

В одном доме трудность обсуждают спокойно.

В другом — скрывают до взрыва.

В одной группе несогласие считается естественным.

В другой воспринимается как предательство.

Общее поле создаётся не одним человеком, но каждый участник влияет на его качество.

Самый громкий не всегда оказывает самое глубокое воздействие.

Иногда центральной точкой становится тот, кто способен не усиливать хаос.

Не передать дальше страх.

Не присоединиться к унижению.

Назвать факт.

Остановить разрушительную линию.

Так структурированное присутствие начинает перестраивать общую Мандалу.

ПОЛЕ ЗНАКОМОГО ЧЕЛОВЕКА

Чем ближе связь, тем тоньше люди чувствуют изменения друг друга.

Мать замечает необычную тишину ребёнка.

Партнёр слышит изменение одной интонации.

Друг узнаёт усталость за привычной улыбкой.

Это не обязательно мистическое чтение мыслей.

Близость создаёт память множества малых признаков.

Человек знает обычный ритм другого и замечает отклонение.

Но и здесь важно спрашивать, а не объявлять своё ощущение полной истиной.

«Мне кажется, ты сейчас напряжена. Это так?»

Так чувствительность соединяется с уважением к чужому центру.

ПРИСУТСТВИЕ ДО СЛОВА

Иногда человек говорит о Любви, но рядом с ним трудно быть свободным.

Говорит о покое, но постоянно требует немедленного от-

вета.

Объявляет пространство безопасным, но высмеивает чужую уязвимость.

Слова передают один сигнал.

Поведение — другой.

Именно это расхождение часто ощущается как неясное беспокойство.

Человек не всегда может объяснить, что именно не так.

Но его Мандала замечает отсутствие когерентности.

Поэтому качество поля создаётся не красивыми словами, а повторяющимся соответствием между:

намерением;

телом;

голосом;

границами;

и действием.

СТРУКТУРИРОВАННАЯ ЭНЕРГИЯ

Структурированная энергия имеет направление.

Она собрана вокруг центра.

Человек знает, что сейчас делает.

Какой объём берёт.

Где заканчивается его ответственность.

Что хочет сказать.

Какое действие последует за словом.

Это не означает, что он знает всю жизнь заранее.

И не требует постоянного спокойствия.

Структурированность проявляется в способности организовать доступную силу внутри конкретного радиуса.

Я чувствую многое, но сейчас провожу одно действие.

У меня есть несколько желаний, но центральным является это.

Я вижу разные задачи, но сначала завершаю одну.

Энергия перестаёт расходоваться сразу во все стороны.

Она получает форму.

ЦЕНТР СТРУКТУРИРОВАННОЙ ЭНЕРГИИ

Центр — не обязательно наиболее сильное чувство.

Человек может испытывать страх, но центральным качеством выбрать правду.

Может быть сердитым, но направить действие на защиту границы, а не на унижение.

Может хотеть признания, но центром творчества оставить само произведение.

Структурированная энергия не требует уничтожить остальные импульсы.

Она располагает их относительно выбранного направления.

Страх сообщает о риске.
Желание даёт движение.
Память напоминает опыт.
Тело определяет доступный объём.
Свидетель удерживает целое.
Так внутреннее множество становится системой.

ВИДИМЫЕ ПРИЗНАКИ СТРУКТУРЫ

В присутствии структурированного человека обычно легче понять:

что происходит;
что предлагается;
где проходит граница;
какое решение уже принято;
а что остаётся открытым.

Он может сказать:

«Я не знаю ответа и вернусь к вопросу завтра».

Вместо того чтобы создавать видимость ясности.

Может признать:

«Я сейчас злюсь, поэтому не хочу продолжать разговор в этой форме».

Может обозначить:

«Эту часть беру я, а эта остаётся вашей».

Структура уменьшает необходимость угадывать.

Не делает человека полностью предсказуемым.

Но создаёт достаточную ясность для взаимодействия.

СТРУКТУРА КАК УДЕРЖИВАНИЕ НАПРЯЖЕНИЯ

Структурированная энергия не является энергией без конфликта.

Человек может находиться в сложной точке.

Любить и завершать.

Бояться и действовать.

Хотеть помочь и понимать необходимость отказа.

Структура позволяет удержать противоположности, не отдавая каждой немедленную власть.

Она создаёт пространство, в котором напряжение может быть переработано в решение.

Сила структуры не в том, что в ней нет противоречий.

А в том, что противоречия не разрывают центр.

СТРУКТУРА И ЗАВЕРШЕНИЕ

Энергия становится структурированной, когда способна проходить полный цикл.

Начать.

Развиться.

Воплотиться.

Получить Отклик.

Завершиться.

Если человек постоянно начинает и не заканчивает, сила остаётся в форме импульса.

Если принимает решение, но не переводит его в действие, структура не закрепляется.

Если действует, но не принимает последствия, линия продолжает оставаться открытой.

Каждое завершение укрепляет внутреннюю способность удерживать направление.

СТРУКТУРА НЕ РАВНА ЖЁСТКОСТИ

Жёсткая система не умеет отвечать на изменение.

Она защищает первоначальный план, даже если реальность стала другой.

Структурированная энергия гибка.

Она имеет центр, но способна менять форму.

План уточняется.

Граница пересматривается.

Темп уменьшается.

Решение исправляется после нового Отклика.

Структура служит Жизни.

Жёсткость требует, чтобы Жизнь служила структуре.

ХАОТИЧНАЯ ЭНЕРГИЯ

Хаотичная энергия не обязательно слабая.

Она может быть очень мощной.

Человек быстро говорит.

Создаёт множество идей.

Вступает во множество связей.

Одновременно начинает несколько проектов.

Переходит от восторга к отчаянию.

Заражает окружающих интенсивностью.

Но сила не имеет устойчивого направления.

Возникает много движения и мало завершённой формы.

Сегодня объявляется одно решение.

Завтра — противоположное.

Окружающие не знают, какое слово следует считать действительным.

Планы возникают быстрее, чем могут быть проверены.

Обещания превышают ресурс.

Хаос не является свободой.

Это состояние, в котором множество импульсов борются за центр, но ни один не получает зрелого проведения.

ХАОС КАК РАССЕЙВАНИЕ

Человек может обладать большим потенциалом, но отда-

вать его малыми несвязанными порциями.

Одному обещает помощь.

Другому — сотрудничество.

Третьему — новый проект.

Одновременно пытается изменить дом, отношения, работу и весь внутренний мир.

Каждое направление получает немного внимания.

Ни одно — достаточного объёма для завершения.

Затем возникает ощущение:

«Я делаю так много, но ничего не движется».

В действительности энергия движется.

Но не собирается в форму.

ХАОС ВНИМАНИЯ

Современное пространство постоянно предлагает новые сигналы.

Сообщения.

Новости.

Чужие просьбы.

Идеи.

Образы.

Возможности.

Если человек не определяет, чему отдаёт внимание, поле извне начинает выбирать за него.

Каждый сигнал становится временным центром.

Сознание реагирует.

Переключается.

Теряет связь с первоначальным действием.

Так хаотичная энергия может быть не только внутренним свойством, но и результатом среды, в которой внимание постоянно разрывается.

Восстановление требует границ:

времени без сообщений;

одной центральной задачи;

завершения предыдущего действия перед новым;

и права не отвечать на каждый импульс немедленно.

Хаос не всегда является характером

Человек может выглядеть хаотичным из-за перегрузки, болезни, недосыпания, опасных условий, отсутствия пространства или слишком большого количества обязанностей.

Нельзя всякое рассеивание объявлять духовной незрелостью.

Иногда форма требует не глубокой символической работы, а:

сна;

помощи;

уменьшения нагрузки;

материальной опоры;

или изменения условий.

Качество энергии невозможно рассматривать отдельно от человеческой реальности.

ТВОРЧЕСКИЙ ХАОС

В начале творчества хаотичность может быть плодотворной.

Возникают образы.

Неожиданные связи.

Фрагменты.

Разные направления.

Пустота наполняется множеством возможностей.

Но затем нужен этап отбора и структуры.

Если человек остаётся только в порождении импульсов, произведение не рождается.

Зрелое творчество умеет проходить оба состояния:

открытое множество;

и точное воплощение.

Хаос становится материалом.

Структура — формой.

КОНФЛИКТНАЯ ЭНЕРГИЯ

Конфликтная энергия возникает, когда части не просто различаются, а активно отменяют друг друга.

Человек хочет приблизиться и одновременно наказывает за близость.

Просит помощи и отвергает каждого, кто предлагает её.

Говорит, что свободен, но требует подтверждения.

Выбирает путь и постоянно доказывает себе, что он ошибочен.

В таком поле окружающие получают двойной сигнал.

«Подойди».

И одновременно:

«Не приближайся».

«Скажи правду».

И:

«Если твоя правда мне не понравится, связь будет разрушена».

Конфликтная энергия создаёт напряжение, потому что любой ответ оказывается неправильным.

ДВОЙНОЕ ПОСЛАНИЕ

Двойное послание особенно истощает отношения.

Мать говорит ребёнку:

«Ты можешь рассказать мне всё»,

но на неприятную правду отвечает стыдом или наказанием.

Партнёр говорит:

«Будь самостоятельной»,

но воспринимает самостоятельное решение как отвержение.

Руководитель просит инициативу, но унижает за любую

ошибку.

Внешнее правило и реальное последствие противоречат друг другу.

Человек рядом начинает всё время угадывать скрытое условие.

Его внимание уходит не в действие, а в защиту.

Так конфликтная энергия одного поля распространяет конфликт в другое.

КОНФЛИКТ ВНУТРИ И СНАРУЖИ

Внешние конфликты не всегда являются прямой копией внутренних.

Другой человек может действительно нарушать границы.

Система — быть несправедливой.

Обстоятельства — сталкивать разные интересы.

Но непризнанный внутренний конфликт влияет на способ участия.

Если человек не разрешает себе злиться, он долго молчит, а затем взрывается.

Если боится потерять Любовь, не называет условия, но накапливает обиду.

Если хочет власти и стыдится этого, может управлять скрыто, называя контроль заботой.

Поэтому работа с внутренним конфликтом не отменяет внешнего действия.

Она очищает его форму.

Конфликтная энергия и зависимость от реакции

Когда человек не имеет устойчивого внутреннего решения, центр переносится в реакцию окружающих.

Если его одобрили — путь кажется правильным.

Не согласились — всё рушится.

Похвалили — появляется сила.

Не заметили — исчезает смысл.

Так поле постоянно колеблется.

Окружающие чувствуют, что от них требуется не просто ответить на предложение, а поддержать само существование другого.

Это создаёт тяжесть.

Даже Любовь становится обязанностью непрерывно укреплять чужой центр.

РАЗРЕШЕНИЕ КОНФЛИКТНОЙ ЭНЕРГИИ

Конфликт нельзя разрешить только внешним спокойствием.

Нужно увидеть обе линии.

Чего я хочу?

Что одновременно запрещает мне это получить или провести?

Какую опасность видит сопротивляющаяся часть?

Какое решение способно учесть её функцию, не передавая ей всю власть?

Например:

«Я хочу близости, но боюсь потерять свободу. Поэтому буду входить в отношения постепенно и заранее говорить о своих границах».

Тогда двойной сигнал становится единой формой.

Почему к качественной энергии стремятся присоединиться

Качественная энергия создаёт пространство, в котором другому легче сохранить собственный центр.

Рядом с таким человеком не нужно непрерывно угадывать скрытые условия.

Его слово достаточно ясно.

Граница не превращается в наказание.

Помощь не создаёт тайного долга.

Несогласие не уничтожает достоинство.

Он может быть сильным, но не захватывает всё поле.

Может быть чувствительным, но не требует, чтобы другие регулировали каждое его состояние.

Может ошибиться и исправить.

Такое присутствие уменьшает лишнее напряжение.

Поэтому к нему естественно хочется приблизиться.

Не обязательно потому, что человек обладает мистическим магнетизмом.

А потому, что взаимодействие с ним требует меньше за-

щитной энергии и оставляет больше сил для жизни, творчества и связи.

КАЧЕСТВЕННАЯ ЭНЕРГИЯ ДАЁТ ОПОРУ

Опора ощущается там, где существует достаточная последовательность.

Человек не обязан всегда быть в одном настроении.

Но его основное качество остаётся узнаваемым.

Если говорит «нет», это не скрытое приглашение уговаривать.

Если обещает, старается выполнить или честно пересматривает.

Если слушает, не использует услышанное позднее как оружие.

Если не знает, не изображает всезнание.

Рядом возникает ощущение:

здесь реальность можно называть реальностью.

Это одно из глубочайших качеств безопасного поля.

Качественная энергия не требует присоединения

Парадокс состоит в том, что именно отсутствие требования делает поле привлекательным.

Человек не цепляется.

Не заставляет выбрать его.

Не требует немедленного доверия.

Не объявляет своё присутствие единственным спасением.
Он предлагает связь и оставляет свободу.

Так другой способен приблизиться не из вины, страха или обязанности, а из собственного движения.

К качественной энергии хочется присоединиться потому, что она не присваивает присоединяющегося.

ПРОСТРАНСТВО ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Структурированное поле не только успокаивает.

Оно открывает возможности.

В нём легче думать.

Творить.

Говорить правду.

Пробовать.

Ошибаться.

Собранность одного человека может помочь группе перейти от взаимных обвинений к задаче.

Ясность учителя — сделать сложное доступным.

Спокойная граница родителя — позволить ребёнку исследовать мир без ощущения полного хаоса.

Качественная энергия увеличивает не зависимость, а способность других действовать.

ОПАСНОСТЬ ПРИТЯЖЕНИЯ

Не всякое сильное притяжение означает качество.

Людей может привлекать харизма.

Уверенность.

Обещание особого знания.

Образ силы.

Интенсивное внимание.

Но за этим могут скрываться контроль, зависимость и подавление различий.

Поэтому важно смотреть не только на первое ощущение.

Что происходит со временем?

Становится ли человек свободнее?

Может ли не соглашаться?

Сохраняет ли собственный голос?

Увеличивается ли его способность действовать самостоятельно?

Качественное поле не требует уменьшить себя, чтобы оставаться рядом.

ОБМЕН ЭНЕРГИЕЙ

Любое взаимодействие является обменом.

Люди обмениваются не только словами и материальными ресурсами.

Они передают внимание.

Время.

Эмоциональный труд.

Знание.

Поддержку.

Признание.

Отклик.

Присутствие.

В философском языке всё это можно назвать обменом энергией.

Но важно не сводить отношения к мистическому «забиранию» или «отдаванию» силы.

Часто истощение имеет вполне конкретные причины:

долгий разговор;

неравная ответственность;

необходимость постоянно подавлять себя;

отсутствие сна;

неясные границы;

чужие требования;

или собственная неспособность завершить взаимодействие.

Точное название возвращает человеку возможность действовать.

Равный обмен не означает одинаковое количество

В отношениях люди не всегда дают одно и то же.

Ребёнок и родитель имеют разную ответственность.

Больной временно принимает больше поддержки.

Учитель и ученик обмениваются разными формами ценности.

Один даёт знания.

Другой — оплату, внимание и готовность учиться.

Равенство состоит не в математической одинаковости каждого вклада.

А в признании достоинства, условий и границ участников.

Обмен становится искажённым, когда одна сторона систематически отдаёт, а другая считает это естественной обязанностью.

Или когда дар позднее превращается в средство управления.

ДАР, ОБМЕН И СЛУЖЕНИЕ

Эти формы нужно различать.

Дар не требует заранее установленного возврата.

Обмен предполагает условия.

Служение направлено на сохранение определённого качества или общего блага.

Но даже служение не отменяет границ тела и ответственности.

Человек может дарить и радоваться благодарности.

Может служить и получать оплату.

Может любить и ожидать взаимности в отношениях.

Чистота возникает тогда, когда форма названа честно.

Я дарю.

Я предлагаю обмен.

Я беру эту часть как служение, но мой объём ограничен.

Нечистый обмен начинается со скрытых условий.

ОБМЕН ВНИМАНИЕМ

Внимание является одной из самых ценных форм участия.

Когда человек действительно слушает, он временно предоставляет другому место в своём внутреннем пространстве.

Но постоянное одностороннее слушание истощает.

Особенно если другому неинтересно состояние слушающего.

Зрелый обмен включает вопрос:

Есть ли здесь взаимность?

Могу ли я тоже присутствовать?

Существует ли граница времени?

Не стала ли моя доступность бесконечной обязанностью?

Отказ продолжать разговор после истощения не означает отсутствие Любви.

Это сохранение сосуда.

ОБМЕН ЧЕРЕЗ ТВОРЧЕСТВО

Творец вкладывает в произведение внимание, время, навык и переживание.

Слушатель или читатель отвечает вниманием, оплатой, Откликом, распространением или внутренним изменением.

Не всякий обмен видим автору.

Произведение может жить далеко от него.

Но материальная сторона творчества тоже требует ясности.

Бесплатный дар и оплачиваемая работа являются разными формами.

Их не нужно смешивать из страха показаться недостаточно духовным.

Качественная энергия способна не только отдавать, но и принимать точный ответ поля.

ИСТОЩАЮЩИЙ ОБМЕН

После некоторых взаимодействий человек чувствует постоянную опустошённость.

Нужно исследовать не мистический ярлык другого, а структуру связи.

Приходилось ли всё время защищаться?

Угадывать настроение?

Поддерживать чужую самооценку?

Брать ответственность за его решения?

Подавлять собственное несогласие?

Отдавать больше, чем было возможно?

Не иметь права завершить разговор?

Если да, истощает не чужое существование само по себе, а конкретная форма взаимодействия.

Изменить её можно через границу, новый договор, уменьшение участия или завершение связи.

ПИТАЮЩИЙ ОБМЕН

Питающий обмен не обязательно всегда приятен.

Честный разговор может быть трудным.

Обучение — требовательным.

Творческая работа — утомительной.

Но после взаимодействия остаётся ощущение смысла, ясности или живого движения.

Человек может устать физически, но не чувствовать внутреннего распада.

Питающий обмен увеличивает связность.

Помогает лучше слышать себя.

Создаёт новое действие.

Не требует отказаться от центра ради сохранения связи.

ОБМЕН И СВОБОДА

Зрелый обмен сохраняет возможность пересмотра.

Человек имеет право сказать:

«Прежний объём для меня больше невозможен».

«Условия изменились».

«Мне нужна оплата».

«Я больше не хочу продолжать эту форму».

Свободный обмен не означает, что любые обязательства можно отменить без последствий.

Но позволяет честно обсуждать изменение, а не удерживать участие через вину и скрытое давление.

Человек как пространство, к которому хочется приблизиться

Иногда присутствие человека воспринимается как пространство.

Не как объект, который нужно оценить.

А как место, рядом с которым можно стать более собой.

Там есть воздух.

Пауза.

Тишина, не требующая немедленно заполнять её.

Внимание, которое не захватывает.

Тепло, не превращающееся во владение.

Граница, не унижающая.

Такой человек не обязательно самый яркий.

Не всегда говорит красиво.

Не обязан обладать необычными состояниями.

Но рядом с ним меньше необходимости притворяться.

Он не требует быть меньше.

Не нуждается в постоянном поклонении.

Не использует уязвимость для власти.

К такому пространству хочется приблизиться, потому что оно не поглощает. Оно позволяет существовать.

ВНУТРЕННЯЯ ПРОСТОРНОСТЬ

Чтобы создавать пространство для другого, человеку необходима внутренняя просторность.

Способность не отвечать немедленно на каждую эмоцию.

Не заполнять каждую паузу советом.

Не превращать чужой рассказ в собственную историю.

Не требовать, чтобы другой чувствовал то же самое.

Внутренняя просторность рождается, когда сознание способно удерживать Отклик, не теряя центра.

Другой может грустить.

Не соглашаться.

Молчать.

Выбирать иной путь.

И связь не обязана немедленно разрушиться.

ПРОСТРАНСТВО БЕЗ СПАСАТЕЛЬСТВА

Человек, к которому хочется приблизиться, не обещает решить всё.

Он может сказать:

«Я рядом».

Но не:

«Теперь твоя жизнь принадлежит моей заботе».

Он помогает в доступном объёме.

Не забирает чужую задачу.

Не делает другого зависимым от своего присутствия.

Его поддержка возвращает человеку собственную силу.

Это важнейший признак качественного поля:

после контакта другой становится не более беспомощным, а более способным занимать свою точку.

ПРОСТРАНСТВО ПРАВДЫ

Близость невозможна там, где можно приносить только приятные чувства.

Качественное поле выдерживает правду.

Не всякую форму её выражения.

Унижение не становится правдой только потому, что человек злится.

Но сам факт гнева, боли, несогласия или желания может быть назван.

Человек как пространство не требует вечной гармонии.

Он умеет организовать напряжение так, чтобы оно не превращалось в разрушение.

ПРОСТРАНСТВО, В КОТОРОМ ЕСТЬ ГРАНИЦЫ

Без границ пространство перестаёт быть безопасным.

Каждый входит когда хочет.

Берёт сколько хочет.

Остаётся бесконечно.

Тогда хозяин пространства исчезает.

Качественное присутствие имеет двери.

Можно войти с согласием.

Можно быть приглашённым.

Можно услышать, что встреча завершена.

Граница не противоречит гостеприимству.

Она делает его возможным.

Только тот, кто способен закрыть дверь, может по-настоящему открыть её.

НЕ СОЗДАВАТЬ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ СПЕЦИАЛЬНО

Попытка стать человеком, к которому все захотят приблизиться, создаёт новую зависимость от Отклика.

Человек начинает конструировать образ:

всегда спокойного;

понимающего;

мудрого;

светлого;

безопасного.

Но подавленные чувства и скрытая потребность в признании всё равно войдут в поле.

Качественная энергия рождается не из стремления понравиться всем.

Она появляется как следствие внутренней согласованности.

Человек не обязан подходить каждому.

Некоторым его граница покажется неудобной.

Его тишина — непонятной.

Правда — слишком прямой.

Качество не равно универсальной привлекательности.

БЫТЬ ПРОСТРАНСТВОМ И ОСТАВАТЬСЯ ЧЕЛОВЕКОМ

Тот, рядом с кем другим хорошо, может начать чувствовать обязанность всегда удерживать всех.

Но он тоже устаёт.

Нуждается в поддержке.

Может не иметь ресурса слушать.

Имеет право на собственную боль.

Нельзя превращать качественное поле в вечную общественную службу.

Иначе человек снова становится функцией для окружающих.

Зрелая форма говорит:

«Я могу быть опорой, когда у меня есть ресурс.

Но не обязана быть пространством для всех и всегда».

КАЧЕСТВО СИЛЬНЕЕ ИНТЕНСИВНОСТИ

Интенсивная энергия быстро привлекает внимание.

Громкое слово.

Яркая эмоция.

Сильное обещание.

Мощное переживание.

Но качество раскрывается во времени.

Можно ли доверять этому слову?

Сохраняется ли уважение после первого восторга?

Выдерживает ли связь несогласие?

Способна ли сила завершать?

Не превращается ли близость в захват?

Качественная энергия может быть тихой.

Её главное свойство — не величина, а связность.

КАЧЕСТВО И ЧИСТОТА ПРОВЕДЕНИЯ

Качество энергии определяется тем, насколько мало внутреннее искажение между импульсом и действием.

Любовь проводится как Любовь, а не как контроль.

Сила — как граница и созидание, а не как унижение.

Забота — как поддержка, а не присвоение.

Знание — как ясность, а не превосходство.

Свобода — как осознанный выбор, а не отказ от последствий.

Чем точнее проведение, тем меньше окружающим приходится защищаться от скрытой противоположности.

Качество не является моральной безупречностью

Человек с качественной энергией может ошибаться.

Раздражаться.

терять центр.

Говорить неточно.

Главное — способен ли он увидеть это и восстановить связь.

Признать:

«Я сейчас усилил хаос».

«Моё слово не соответствовало намерению».

«Я потребовала от тебя того, что должна была удерживать сама».

Исправление является частью качества.

Не падением с идеального уровня.

ПРАКТИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ КАЧЕСТВА ЭНЕРГИИ

Перед важным взаимодействием можно спросить:

Каково состояние моего тела?

Какой импульс является центральным?

Есть ли внутри скрытый конфликт?

Что я хочу получить от другого?

Названы ли условия?

Какой объём участия способен удержать мой сосуд?

Смогу ли я принять отказ или иной Отклик?

Эти вопросы помогают увидеть качество поля до того, как оно войдёт в связь.

ПРАКТИКА СТРУКТУРИРОВАНИЯ

Если энергия рассеяна, назвать все активные направления.

Затем выбрать одно центральное действие.

Определить:

начало;

доступный объём;

условия завершения;

и то, что временно остаётся за пределами радиуса.

Сказать себе:

«Остальные импульсы не уничтожены. Но сейчас центр находится здесь».

После завершения выбрать следующую линию.

Практика выхода из двойного послания

Записать две противоположные фразы, которые передаются окружающим.

Например:

«Будь свободной».

«Но не делай ничего, что вызовет моё недовольство».

Или:

«Я ничего не жду».

«Но если не получу благодарности, буду считать тебя неблагодарной».

Затем назвать реальное условие честно.

«Мне важно участвовать в решении, которое затрагивает нас обоих».

«Я могу помочь в таком объёме и хочу, чтобы это было признано».

Прямое условие уменьшает конфликт поля.

ПРАКТИКА ОБМЕНА

После значимого взаимодействия спросить:

Что я отдала?

Что приняла?

Были ли условия ясны?

Не создала ли скрытый долг?

Осталась ли я в собственном центре?

Увеличилась ли связность или возник внутренний распад?

Не оценивать отношения по одному эпизоду.

Смотреть на повторяющийся рисунок.

ПРАКТИКА ПРОСТРАНСТВА

Перед встречей почувствовать тело и внутренние границы.

Определить:

сколько времени есть;
какой объём внимания доступен;
что я готова обсуждать;
а что нет.

Во время разговора не спешить заполнять каждую паузу.
Слышать другого.

Не терять собственное дыхание и положение тела.

После встречи закрыть цикл.

Признать, что взаимодействие завершено, и вернуть внимание к себе.

СЕМЬ ЦЕНТРОВ КАЧЕСТВА ЭНЕРГИИ

Первый центр спрашивает:

Создаёт ли моё присутствие материальную опору и достаточно ясные границы?

Второй:

Какие желания входят в обмен и названы ли они честно?

Третий:

Есть ли у энергии направление или каждый импульс временно захватывает центр?

Четвёртый:

Могу ли я соединяться, не присваивая и не создавая скрытого долга?

Пятый:

Соответствует ли слово реальному условию взаимодействия?

Шестой:

Вижу ли я структуру поля, не объявляя своё ощущение окончательной истиной о другом?

Седьмой:

Могу ли я быть пространством для связи, не теряя себя и не требуя всеобщего присоединения?

Люди чувствуют поле друг друга через целостность присутствия.

Через тело.

Голос.

Темп.

Границы.

Повторяющиеся действия.

Соответствие между сказанным и сделанным.

Но чувствовать — не значит безошибочно знать.

Ощущение нужно услышать и проверить реальностью.

Структурированная энергия имеет центр.

Она способна удерживать различия, направлять силу и завершать цикл.

Хаотичная энергия может быть мощной, но рассеивается по множеству линий.

Конфликтная передаёт противоположные сигналы и заставляет окружающих угадывать скрытые условия.

Качественная энергия не обязательно самая сильная.

Она самая связная.

К ней стремятся присоединиться не потому, что она обещает спасение.

А потому, что рядом с ней не нужно постоянно защищаться от хаоса, скрытого долга и внезапной отмены правил.

Она создаёт опору.

Оставляет свободу.

Увеличивает способность другого занимать собственную точку.

Обмен энергией происходит через внимание, время, слово, труд, заботу, знание, материальные ресурсы и Отклик.

Он становится чистым, когда ясно различены дар, договор, служение и граница.

Человек как качественное пространство не поглощает.

Не требует уменьшиться ради близости.

Не обещает решить чужую жизнь.

Он способен слушать, не исчезая.

Поддерживать, не присваивая.

Говорить правду, не унижая.

Закрывать дверь, не превращая границу в месть.

****Не стремись стать самой яркой энергией в поле.**

Стань энергией, рядом с которой меньше лжи.

Собери импульсы вокруг центра.

Назови настоящее условие.

Заверши скрытый договор.

Пусть твоё «да» будет пространством для действия.

Пусть твоё «нет» не требует уничтожить другого.

Пусть помощь не создаёт рабства.

Пусть Любовь не забирает свободу.

Не притягивай силой захвата.

Создай такую целостность,

рядом с которой другой сможет услышать

собственную живую ноту.**

Качество энергии раскрывается не в одном впечатлении.

Оно становится видимым во времени.

В способности сохранять слово.

Принимать Отклик.

Исправлять ошибку.

Не делать близкого ответственным за внутренний центр.

Не разрушать слабого своей силой.

Не использовать Свет для сокрытия тени.

Тогда человек становится пространством, к которому хочется приблизиться.

Не потому, что рядом с ним исчезают все трудности.

А потому, что в этом пространстве можно оставаться живым.

Чувствовать.

Говорить.

Различаться.

Создавать.

И не бояться, что близость потребует отдать право быть собственной Мандалой.

ГЛАВА 51. ПОВСЕДНЕВНАЯ СВЯЩЕННОСТЬ

Умыться

Причесаться

Почистить зубы

Сделать зарядку

Надеть чистую одежду

Проветрить дом

Убрать мусор

Восстановить порядок

Почему духовный путь начинается с простого

Глава 51. Повседневная священность

Почему духовный путь начинается с простого

Человеку хочется начать духовный путь с великого.
С глубокого видения.
Длительной медитации.

Постижения Пустоты.

Открытия тайных законов.

Соединения с Источником.

Необычного состояния сознания.

Но человеческая Мандала проявляется не только в редкие минуты озарения.

Она проявляется утром, когда человек открывает глаза.

В том, как он встаёт.

Как относится к телу.

Замечает ли жажду.

Умывается ли.

Приводит ли в порядок волосы.

Чистит ли зубы.

Надевает ли чистую одежду.

Открывает ли окно.

Выносит ли мусор.

Возвращает ли вещам место.

Именно здесь духовный принцип встречается с материальной формой.

Можно говорить о священности тела и не заботиться о нём.

Размышлять о чистоте сознания, но жить среди незавершённых бытовых линий.

Стремиться влиять на большое поле и не иметь устойчивости в малой точке.

Тогда высокое знание остаётся отдельным внутренним об-

разом.

Оно ещё не стало жизнью.

Духовный путь начинается с простого, потому что именно простое показывает, способно ли сознание воплотить своё знание в форме.

Не в абстрактной форме.

В этой.

В собственном теле.

В сегодняшнем дне.

В ближайшем пространстве.

Священное не отделено от бытового

Человек делит жизнь на высокое и низкое.

Медитация кажется духовной.

Мытьё посуды — бытовым.

Молитва — священной.

Уборка — необходимой, но незначительной.

Творчество — проявлением Души.

Чистая одежда — мелочью.

Но если Мандала является законом проявления, то любой переход от хаоса к связной форме принадлежит её движению.

Вода, касающаяся лица.

Расчёска, разделяющая спутанные волосы.

Щётка, очищающая зубы.

Воздух, входящий в дом.

Мусор, покидающий пространство.

Это реальные действия различения.

Что сохраняет жизнь?

Что уже завершило функцию?

Что должно быть очищено?

Что возвращается на место?

Священность повседневности не означает объявить каждое действие магическим обрядом.

Она означает **присутствовать в нём как в части собственной жизни, а не считать жизнь начинающейся только после него.**

ПРОСТОЕ ДЕЙСТВИЕ И УВАЖЕНИЕ К ФОРМЕ

Человеческий аватар не является случайной помехой на пути к чистому сознанию.

Через него сознание действует.

Тело чувствует.

Голос звучит.

Руки создают.

Ноги проходят путь.

Лицо встречается с миром.

Заботиться о теле — не значит поклоняться внешнему образу.

Это значит уважать форму, через которую проходит Жизнь.

Даже малое действие сообщает внутренней Мандале:
«Я вижу тебя.
Ты не оставлена.
Твои потребности имеют место.
Жизнь в тебе достойна заботы».

УМЫТЬСЯ

Умывание возвращает человека к телу.
Ночь завершилась.
Начинается новый цикл.
Вода касается кожи и обозначает переход.
Человек может совершить это действие автоматически.
Не заметить ни температуры воды, ни собственного лица.
Но может на несколько мгновений присутствовать.
Почувствовать ладони.
Закрытые глаза.
Воду.
Дыхание.
Не требовать особого духовного состояния.
Просто вернуться в форму.
Я проснулась.
Я здесь.
Этот день начинается через моё тело.
Умыться — значит удалить то, что накопилось на поверхности.

Но в философии Мандалы это ещё и образ возвращения ясности.

Не стирания прошлого.

Не отрицания усталости.

А признания:

предыдущий цикл закончился;

сейчас начинается новый.

Вода как граница между циклами

Вода часто сопровождает переходы.

Утро.

Возвращение с дороги.

Завершение труда.

Подготовку ко сну.

Она помогает телу почувствовать изменение состояния.

Но не нужно приписывать воде обязанность мистически удалить все переживания или болезни.

Её простая материальная функция уже священна.

Она очищает кожу.

Охлаждает или согревает.

Возвращает ощущение свежести.

Священность не требует выдумывать дополнительное чудо там, где чудом уже является возможность поддерживать жизнь.

УВИДЕТЬ СВОЁ ЛИЦО

Во время умывания человек встречается с собственным лицом.

Не с образом для других.

С тем, какое оно сейчас.

Уставшее.

Отдохнувшее.

Печальное.

Живое.

Изменившееся.

Можно немедленно начать оценивать.

Искать недостатки.

Сравнивать с прежним собой.

Но можно увидеть лицо как свидетельство пути.

Это форма, через которую я сегодня буду смотреть, говорить, улыбаться и выражать границу.

Повседневная священность начинается не с восхищения своей внешностью.

А с отказа обращаться с собой как с отвергнутым предметом.

ПРИЧЕСАТЬСЯ

Волосы легко спутываются.

Ветер.

Сон.

Движение.

Время.

Оставляют в них след.

Причесаться — значит не вырвать спутанность силой, а постепенно разделить её.

Найти узел.

Ослабить.

Провести расчёску снова.

Это простая модель внутренней работы.

Сознание тоже запутывается.

Мысли соединяются со страхами.

Настоящее — с памятью.

Чужое слово — с собственным стыдом.

Если тянуть всё сразу, возникает боль.

Если различать постепенно, структура восстанавливается.

Но расчёсывание не обязано каждый раз становиться сложной метафизической практикой.

Иногда достаточно просто привести волосы в порядок.

Священность простого состоит в полноте действия, а не в количестве смыслов, которые человек обязан ему приписать.

ЗАБОТА БЕЗ БОРЬБЫ С ВНЕШНОСТЬЮ

Причесаться не означает привести себя к чужому стандарту красоты.

Волосы могут быть короткими.

Длинными.

Седыми.

Редкими.

Непослушными.

Закрытыми платком.

Главное не соответствие картинке.

А действие заботы, доступное этой форме.

Если человек болен, истощён или ограничен в движении, помощь другого тоже может стать частью священного действия.

Забота не уменьшается от того, что выполняется не самостоятельно.

Расчёска как возвращение границы

Волосы окружают голову и лицо.

Когда они приведены в порядок удобным для человека способом, меняется ощущение собственной границы.

Становится легче двигаться.

Работать.

Встречаться с людьми.

Не потому, что внешность определяет достоинство.

А потому, что тело получает сигнал завершённого утреннего действия.

Малая форма создаёт собранность.

ПОЧИСТИТЬ ЗУБЫ

Зубы участвуют в питании, речи и выражении лица.

Забота о них — материальная необходимость.

Она не является незначительной по сравнению с духовными практиками.

Нельзя говорить о чистоте вибраций и одновременно считать реальную гигиену слишком низкой для внимания.

Почистить зубы — значит поддержать ту часть тела, которая ежедневно служит жизни.

Не ради идеального образа.

Ради уменьшения налёта, неприятного запаха и риска заболеваний полости рта.

Простая физическая забота не противоречит духовному пути.

Она является его воплощением там, где сознание принимает ответственность за доступную форму.

РЕГУЛЯРНОСТЬ ВАЖНЕЕ ПОРЫВА

Зубы не очищаются навсегда одной великой практикой.

Действие нужно повторять.

Утром.

Вечером.

Снова и снова.

Именно в этом проявляется закон повседневной формы.

Не всё великое создаётся уникальным усилием.

Многое поддерживается регулярным малым действием.

Человек может один раз пережить глубокое озарение.

Но если не умеет повторять необходимое, форма быстро теряет устойчивость.

Зрелость проявляется не только в способности однажды подняться высоко, но и в готовности ежедневно поддерживать то, что уже доверено тебе.

НЕ ПРЕВРАЩАТЬ ГИГИЕНУ В СТЫД

Забота о чистоте не должна становиться унижением.

Человек может не справляться с гигиеной из-за болезни, депрессии, истощения, отсутствия воды, безопасного пространства или необходимых средств.

Это не делает его духовно нечистым.

Тогда первым священным действием может стать не обвинение, а помощь.

Принести воду.

Подготовить вещи.

Напомнить без унижения.

Сделать вместе.

Уменьшить действие до доступного объёма.

Повседневная священность всегда учитывает реальную вместимость формы.

СДЕЛАТЬ ЗАРЯДКУ

Тело создано для движения.

Но образ зарядки часто связан с насилием.

Нужно преодолеть лень.

Заставить.

Выдержать.

Доказать силу воли.

Тогда движение превращается в борьбу сознания с телом.

Повседневная зарядка может иметь другое качество.

Не наказание за несовершенную форму.

А разговор с ней.

Потянуться.

Почувствовать суставы.

Медленно повернуть голову, если это безопасно.

Размять кисти.

Подвигать стопами.

Пройтись.

Сделать несколько движений, соответствующих состоянию.

Задача — не выполнить универсальную норму.

А вернуть телу подвижность и присутствие.

ДВИЖЕНИЕ КАК ПРОБУЖДЕНИЕ РАДИУСОВ

После сна тело может ощущаться неподвижным и тяжёлым.

Малое движение постепенно включает разные части.

Стопы.

Колени.

Таз.

Спину.

Плечи.

Руки.

Шею.

Тело вспоминает, что оно является не одним напряжённым узлом, а системой связей.

В этом смысле зарядка становится настройкой телесной Мандалы.

Каждый радиус получает внимание.

Но движение должно учитывать боль, состояние здоровья и ограничения.

Резкая или чрезмерная нагрузка не становится священной только потому, что совершается с духовным намерением.

ЗАРЯДКА НЕ РАВНА ТРЕНИРОВКЕ

Утренняя зарядка может быть короткой.

Её задача — не обязательно развить максимальную силу или выносливость.

Она может просто помочь перейти от сна к действию.

Пять осознанных движений иногда полезнее, чем сложный комплекс, который человек не способен поддерживать.

Регулярность создаёт доверие.

Тело знает:

утро не начнётся сразу с требований;

сначала оно будет услышано.

ДЫХАНИЕ В ДВИЖЕНИИ

Во время зарядки можно замечать дыхание.

Не задерживается ли оно?

Не возникает ли чрезмерного напряжения?

Но не нужно превращать каждое движение в строгий контроль.

Дыхание должно помогать присутствовать, а не становиться новой обязанностью.

Если появляется боль, головокружение, одышка или необычное ухудшение самочувствия, важно остановиться и оценить состояние.

Забота о теле включает право не продолжать.

НАДЕТЬ ЧИСТУЮ ОДЕЖДУ

Одежда создаёт границу между телом и миром.

Согревает.

Защищает.

Помогает участвовать в социальной жизни.

Передаёт настроение и отношение к себе.

Надеть чистую одежду — не значит обязательно надеть новую, дорогую или модную.

Чистота не равна богатству.

Одежда может быть старой.

Зашитой.

Простой.

Но она способна быть выстиранной, сухой и подходящей телу.

Так человек сообщает себе:

«Я готова войти в день.

Моё тело заслуживает ткани, которая не несёт лишней грязи и дискомфорта».

Одежда как внешний слой Мандалы

Одежда продолжает форму человека во внешнем пространстве.

Она влияет на свободу движения.

Температуру.

Самочувствие.

Способ участия.

Если одежда причиняет боль, сковывает или постоянно требует следить за чужой оценкой, часть внимания уходит из действия.

Точная одежда соответствует моменту.

Работе.

Погоде.

Телу.

Не обязательно выражает всё внутреннее содержание.

Но не воюет с человеком.

КРАСОТА БЕЗ ОБЯЗАННОСТИ

Иногда чистая одежда приносит радость.

Цвет.

Ткань.

Украшение.

Форма.

Всё это может стать способом проявить творческую природу.

Но красота не должна быть новой повинностью.

Человек не обязан каждый день выглядеть торжественно, чтобы уважать себя.

Иногда священная одежда дня — тёплая и удобная.

Иногда — рабочая.

Иногда — праздничная.

Важно не величие внешнего образа, а согласование с телом и действием.

ПРОВЕТРИТЬ ДОМ

Дом дышит через окна и двери.

В закрытом помещении накапливаются запахи, влага, углекислый газ и ощущение неподвижности.

Проветрить — значит создать обмен между внутренним и внешним пространством.

Впустить свежий воздух.

Выпустить застоявшееся.

Но делать это нужно с учётом погоды, безопасности, отопления и состояния живущих в доме.

Повседневная священность не требует замёрзнуть ради красивого символа очищения.

Она соединяет смысл с реальностью.

ДОМ КАК СОСУД ДЫХАНИЯ

В предыдущих главах человеческая форма сравнивалась с сосудом.

Дом тоже является сосудом.

Он удерживает тепло.

Вещи.

Запахи.

Звуки.

Истории.

Состояния людей.

Если сосуд никогда не открывается, воздух становится тяжёлым.

Так и внутреннее поле нуждается в обмене.

Получать новое.

Отпускать завершённое.

Открывать окно не только наружу, но и внутрь собственной жизни.

Что уже должно уйти?

Какая мысль давно перестала быть полезной?

Какой разговор пора завершить?

Но сначала достаточно открыть настоящее окно.

СВЕЖЕСТЬ КАК ТЕЛЕСНЫЙ ОТКЛИК

После проветривания человек может заметить изменение.

Дышать легче.

Появляется прохлада.

Иначе воспринимается пространство.

Это простой пример того, как материальное действие меняет внутреннее состояние.

Не всякая тяжесть требует сложного духовного объясне-

ния.

Иногда помещению просто нужен воздух.

Точность начинается с ближайшей причины.

УБРАТЬ МУСОР

Мусор — это то, что завершило функцию и больше не должно занимать пространство.

Упаковка.

Испорченная пища.

Пыль.

Сломанная вещь, которую невозможно или не планирует-
ся восстановить.

Отходы необходимой жизнедеятельности.

Убрать мусор — значит признать завершение.

Не всё нужно сохранять.

Не всякая форма остаётся священной после того, как вы-
полнила задачу.

Священным может быть и отпускание.

**Манда́ла сохраняет Жизнь не только через накоп-
ление, но и через выведение того, что больше не
участвует в живом обмене.**

МУСОР И ПАМЯТЬ

Иногда вещь трудно выбросить, потому что она связана с

человеком, временем или надеждой.

Тогда перед нами уже не просто бытовой предмет.

Он удерживает внутреннюю линию.

Не обязательно избавляться от всего, что связано с прошлым.

Память имеет право на материальную форму.

Но важно различать:

я действительно хочу сохранить это;

или боюсь признать завершение?

Вещь поддерживает жизнь;

или только занимает место, которое не разрешено отдать новому?

Уборка мусора может стать встречей с потерей.

Поэтому она не всегда выполняется легко.

НЕ ПУТАТЬ БЕДНОСТЬ С НЕЧИСТОТОЙ

Человек может сохранять предметы из-за нехватки ресурсов.

То, что выглядит ненужным одному, для другого может быть материалом для ремонта, творчества или будущего использования.

Нельзя навязывать универсальную норму пустого пространства.

Порядок определяется функцией.

Важно, чтобы сохранённые вещи имели понятное место и не создавали угрозы здоровью или безопасности.

Повседневная священность уважает условия жизни, а не изображает идеальный дом.

УБРАТЬ ВНУТРЕННИЙ МУСОР?

Выражение «**внутренний мусор**» нужно использовать осторожно.

Чувства, воспоминания и части личности не являются отходами, которые следует выбросить.

Страх.

Гнев.

Печаль.

Стыд.

Они могут быть трудными, но несут информацию и историю.

Удалению подлежат не живые части человека, а формы, которые уже не выполняют полезной функции:

повторяющаяся ложь;

завершённый скрытый договор;

обещание, которое не будет исполнено;

чужое требование, принятое за собственную истину;

бесконечное самонаказание после уже исправленной ошибки.

Внутренний порядок не выбрасывает человека из самого

себя.

Он освобождает его от мёртвых связей.

ВОССТАНОВИТЬ ПОРЯДОК

Порядок нарушается каждый день.

Вещи используются.

Посуда появляется.

Одежда перемещается.

Работа создаёт материалы.

Дети играют.

Творчество раскрывает множество предметов и идей.

Поэтому беспорядок не является доказательством неудачи.

Он является естественным следом жизни.

Порядок тоже не устанавливается однажды навсегда.

Его нужно восстанавливать.

Возвращать вещам место.

Закрывать выполненные процессы.

Подготавливать пространство к следующему циклу.

Порядок — не состояние, в котором никто не живёт.

Это способность после жизни снова собрать пространство.

ПОРЯДОК КАК ВИДИМОСТЬ ФУНКЦИЙ

В упорядоченном пространстве понятно:

где спать;

где есть;

где работать;

где лежат необходимые предметы;

куда помещается мусор;

что требует ремонта;

что уже завершено.

Порядок уменьшает количество лишних решений.

Человеку не нужно каждый раз искать чашку, одежду, инструмент или документ.

Освобождённое внимание становится доступно творчеству, общению и отдыху.

Так бытовой порядок превращается в основу более широкого действия.

Начать не со всего дома

Когда пространство сильно перегружено, попытка убрать всё сразу может вызвать отчаяние.

Тогда нужно выбрать один радиус.

Место сна.

Стол.

Проход.

Угол для одежды.

Зону приготовления пищи.

Закончить её настолько, насколько возможно.

Одна восстановленная функция создаёт опору.

После этого можно перейти к следующей.

Мандала собирается последовательно.

Уборка не должна уничтожать тело

Человек может начать восстанавливать порядок и работать до полного истощения.

Тогда пространство становится чище, но сосуд разрушается.

Священное действие учитывает объём.

Можно установить время.

Сделать паузу.

Попросить помощь.

Разделить задачу на дни.

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.