

# ЖИЗНЬ. СЛЕДУЮЩИЙ УРОВЕНЬ



СОДЕРЖИТ  
НЕЦЕНЗУРНУЮ  
БРАНЬ

18+

Наталья Кузина

**Жизнь. Следующий уровень**

«Автор»

2026

**Кузина Н.**

Жизнь. Следующий уровень / Н. Кузина — «Автор», 2026

После первой книги, где я разбирала жизнь как школу-игру, мне захотелось пойти дальше. Теперь я пишу не о правилах системы, а о том, как мы на самом деле в неё играем. Почему искреннее раскаяние часто оказывается всего лишь сменой маски. Почему попытка «почистить чакры» не работает без изменения поступков. И как человек, прошедший через боль и предательство, может стать воином света, не превратившись в жестокость. Это книга для тех, кто устал от красивых слов и хочет наконец увидеть механизмы собственной игры.

© Кузина Н., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| Покаяние                                         | 7  |
| Центр внимания                                   | 10 |
| Мир не меняется                                  | 13 |
| Как измениться?                                  | 16 |
| Почему одним легче измениться, чем другим?       | 19 |
| Лукавый — противник, которого игрок впускает сам | 22 |
| Что такое зло                                    | 24 |
| Одна клетка отвечает за всё                      | 27 |
| Ошибка — это не конец игры                       | 30 |
| Как отличить подсказку от Лукавого               | 32 |
| Дым без огня                                     | 34 |
| Не отделяй внешнее от внутреннего                | 37 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                | 42 |

## Наталья Кузина

# Жизнь. Следующий уровень

В первой книге мы разобрали основной принцип нашей модели: жизнь — это не случайный набор событий, а школа-игра, в которую игрок входит для получения опыта, развития и прохождения определённых задач, причём сам игрок является частью гораздо большей системы, чем способен увидеть изнутри своей человеческой жизни. Мы разобрали устройство этой модели, роль игрока, существование Администратора, свободу выбора, забвение после входа в игру и главное правило, без которого невозможно понять происходящее с человеком и с человечеством в целом: после начала игры игрок получает право самостоятельно выбирать свои действия и тем самым становится не только участником событий, но и непосредственным создателем огромного количества последствий.

Мы также разобрали то, насколько сильно игроки связаны между собой, хотя внутри игры эта связь почти полностью скрыта. Человек воспринимает себя отдельной единицей, живущей собственной жизнью, со своими желаниями, проблемами, решениями и последствиями, однако в действительности его выбор постоянно пересекается с выборами других игроков, а потому одна человеческая жизнь способна изменить десятки, сотни и даже тысячи других жизней. Иногда человек становится причиной чужого падения, иногда — причиной чужого спасения, иногда его решение запускает цепочку событий, последствия которой он никогда не увидит. Поэтому невозможно рассматривать жизнь одного игрока отдельно от остальных: мы играем каждый свою партию, но игровое поле у нас общее.

Отдельно мы рассмотрели и вопрос событий, которые человек привык воспринимать как наказание свыше: войны, катастрофы, разрушения, социальные потрясения и другие масштабные трагедии. В рамках нашей модели Администратор не выбирает войны за игроков, не принимает решение уничтожить город, не заставляет человека нажимать на спусковой крючок, не создаёт человеческую жестокость и не распоряжается каждым поступком миллиардов игроков. Система предоставляет пространство для игры, правила и возможность выбора, а уже сами игроки своими решениями способны создать как мир, в котором большинство живёт в согласии, так и реальность, наполненную конфликтами, насилием и разрушением. Это принципиальное различие: наличие Администратора не означает отсутствия свободы игроков и не превращает каждое событие в заранее написанный приказ.

Мы разобрали и то, что сам уровень игры не является случайной лотереей. До входа игрока в человеческую жизнь существует другой уровень сознания, на котором условия будущей игры согласуются между игроком и Администратором, выбираются основные параметры, задачи и обстоятельства, необходимые для прохождения конкретного опыта. Но в момент входа в игру происходит забвение. Игрок забывает, кем он является за пределами человеческой роли, откуда пришёл, зачем выбрал именно эти обстоятельства и какую общую картину видел до своего рождения. И именно это забвение делает игру настоящей игрой, потому что если бы человек с самого начала помнил весь сценарий, знал все ответы, видел последствия каждого решения и точно понимал устройство всей системы, свобода выбора превратилась бы в формальность.

Забвение не является наказанием и не является ошибкой системы. Оно является одним из её главных условий. Человек входит в игру, не помня правил в полном объёме, и именно поэтому вынужден принимать решения, опираясь на собственное понимание добра и зла, на опыт, совесть, интуицию, знания и последствия уже сделанных выборов. Он может ошибаться, менять направление, начинать заново, помогать другим игрокам, причинять им вред, подниматься после падений и постепенно становиться тем, кем способен стать. Поэтому челове-

ская жизнь ценна не тем, что игрок заранее знает правильный ответ, а тем, что он получает возможность самостоятельно его найти.

На этом фундаменте была построена первая книга.

Вторая книга начинается уже с другого уровня рассмотрения. Здесь нам не нужно снова подробно доказывать устройство всей системы и возвращаться к каждому фундаментальному принципу, который был разобран ранее. Теперь мы можем взять уже знакомую модель и посмотреть на неё с более бли

## Покаяние

Одна женщина однажды пришла в общество верующих людей и, слушая разговоры о любви, смирении, милосердии и ответственности человека за свои мысли, вдруг увидела в себе то, чего раньше за собой не замечала: она постоянно судила других. Её раздражала соседка из первого подъезда, потому что та слишком громко разговаривала и часто возвращалась домой поздно, соседка из второго подъезда казалась ей легкомысленной из-за одежды и мужчин, которые её провожали, а женщина из четвёртого подъезда вообще вызывала у неё настоящее возмущение — то она на дорогой машине уедет, то гостей поздно вечером приведёт, то ещё что-нибудь сделает, что в её внутреннем представлении совершенно не соответствовало тому, как должен жить порядочный человек.

Когда она услышала, что осуждение другого человека — это не право судьи, а проявление собственного эго, она впервые честно посмотрела на себя и поняла, сколько времени тратит на чужую жизнь. Она искренне раскаялась и решила: всё, с этого дня я больше никого не осуждаю. Пусть соседки ездят на каких хотят машинах, пусть с ними встречаются какие хотят мужчины, пусть они живут так, как считают нужным, — это их жизнь, а не моя, и мне не дано быть их судьёй.

Она действительно старалась. Каждый раз, когда в голове появлялась привычная мысль, она останавливала себя: «Не суди. Это не твоё дело». Постепенно ей стало легче, и она почувствовала, что изменилась. Ей нравилось находиться среди верующих людей, она ходила на собрания, слушала проповеди, читала духовные книги и радовалась тому, что теперь живёт иначе.

Но однажды она сидела на собрании и смотрела на людей вокруг.

Вот Катя — опять пришла в платье до самого пола. Женщина посмотрела на неё и подумала: «Ну зачем же так? Прямо неприятно смотреть».

Рядом сидела Мария. На ней был какой-то несвежий платок и юбка, которую женщина считала слишком короткой для верующей женщины.

А вот Зоя. У неё уже четвёртый муж, да ещё и брак не венчан. Женщина покачала головой: «И это называется верующая? А дети какие...»

И вдруг она остановилась.

Она уже почти произнесла внутри себя привычный приговор, но в этот момент заметила нечто гораздо более важное: она никуда не делась.

Она не перестала судить.

Она просто сменила тех, кого судила.

Раньше она смотрела на соседок и думала: «Как можно так жить?» Теперь она смотрела на верующих и думала: «Как можно так верить?» Раньше её раздражала чужая одежда, образ жизни, мужчины и машины, теперь её раздражали чужие платки, юбки, браки и воспитание детей. Раньше она считала себя лучше потому, что была «порядочнее», теперь она стала считать себя лучше потому, что была «правильнее верующей».

И вот здесь начинается настоящее покаяние.

Пока человек говорит себе: «Я больше не буду судить людей», он ещё может оставаться внутри той же системы, потому что осуждение — это не конкретные слова и не конкретные мысли. Это положение, которое человек занимает по отношению к другому: я знаю, как правильно жить, а ты живёшь неправильно.

Можно перестать обсуждать соседку и начать обсуждать сестру по вере. Можно перестать осуждать человека за пьянство и начать осуждать его за то, что он неправильно молится. Можно перестать презирать богатого и начать презирать бедного. Можно отказаться от осуж-

дения «грешников» и начать осуждать тех, кто недостаточно хорошо исполняет религиозные правила.

Форма меняется, но игрок остаётся прежним.

Настоящее покаяние начинается не тогда, когда человек составляет список людей, которых ему теперь нельзя осуждать, а тогда, когда он замечает самого себя в момент вынесения приговора.

Потому что человек может сказать: «Я больше никогда не буду судить», — и при этом продолжать ежедневно измерять окружающих своей собственной линейкой. Он будет оценивать одежду, речь, семью, веру, деньги, внешность, поступки, воспитание детей, отношения, образ жизни и даже степень духовности другого человека, после чего незаметно поставит каждому оценку. И чем больше он будет заниматься этим внутри себя, тем сильнее будет ощущать собственную правильность.

Это особенно опасная ловушка, потому что это умеет использовать даже покаяние для собственного возвышения.

Человек говорит: «Я понял свой грех», — и уже через некоторое время начинает гордиться тем, что он его понял.

Он смотрит на другого и думает: «Он ещё не дошёл до того, до чего дошёл я».

И в этот момент тот, кто только что считал себя смиренным, снова становится выше другого.

Поэтому покаяние — это не обещание стать идеальным и не попытка никогда больше не иметь неправильных мыслей. Человек не способен приказать своему сознанию: «Отныне ты ничего не замечаешь, ничего не оцениваешь и никогда не раздражаешься». Мысль может возникнуть мгновенно, потому что сознание замечает различия автоматически.

Но между возникшей мыслью и вынесенным приговором существует пространство, в котором находится выбор.

Увидеть человека — не значит осудить его.

Заметить его поступок — не значит объявить его плохим человеком.

Не согласиться — не значит возненавидеть.

Понять, что другой живёт иначе, — не значит поставить себя выше него.

Именно поэтому женщине из нашей истории пришлось начать своё покаяние заново. Теперь ей нужно было не запрещать себе думать о Кате, Марии или Зое, а увидеть, что именно происходит внутри неё в тот момент, когда она начинает считать себя мерой правильности для другого человека.

Она могла посмотреть на длинное платье Кати и просто увидеть длинное платье.

Могла заметить платок Марии и не превращать его в характеристику самой Марии.

Могла знать, что у Зои четвёртый муж, и не делать из этого вывод о ценности её души.

Она могла видеть поступок, но оставить человеку право быть отдельным игроком, который проходит свою собственную игру, делает свои ошибки, получает свои уроки и несёт ответственность за свои решения.

И тогда покаяние перестаёт быть очередным правилом: «Не смей осуждать».

Оно становится изменением самого взгляда.

Человек больше не спрашивает: «Кто здесь правильный, а кто неправильный?»

Он спрашивает только о себе: «Что сейчас происходит во мне? Почему меня это задело? Почему мне хочется поставить этому человеку оценку? Почему мне необходимо доказать себе, что я лучше, чище, умнее или духовнее?»

И вот тогда он наконец начинает видеть не чужие грехи, а собственные механизмы.

Покаяние не делает человека судьёй, который научился выносить более правильные приговоры.

Покаяние снимает с него судейскую мантию.

**И в этом его настоящая сила.**

## Центр внимания

Николай всю жизнь занимал хорошую должность и прекрасно понимал, что официальной зарплаты ему недостаточно для того образа жизни, который он хотел вести. Он брал взятки, пользовался служебным положением, принимал решения не только за зарплату, но и за конверты, которые незаметно оказывались у него в руках, и постепенно привык к тому, что деньги позволяют ему получать больше, чем другим. Он жил широко, покупал дорогие вещи, не отказывал себе в удовольствиях и воспринимал своё материальное положение как доказательство того, что он умеет жить.

Потом пришла пенсия. Его мягко отстранили от должности, предложив уйти на заслуженный отдых, и вместе с должностью исчез тот мир, в котором деньги постоянно приходили к нему через его положение. Впервые за много лет у Николая появилось время остановиться и посмотреть назад.

Он начал читать книги о духовности, о Христе, о смысле жизни, слушать разговоры верующих людей и постепенно пришёл к выводу, что жил неправильно. Он увидел в своих поступках не просто отдельные нарушения, а целую систему жизни, в которой деньги стали главным ориентиром. Николай искренне раскаялся в том, что брал взятки, использовал своё положение и позволял деньгам определять его поступки.

Он решил изменить жизнь.

Николай стал ходить на собрания верующих, много говорить о покаянии, о духовном очищении и о том, что материальные ценности не должны занимать главное место в жизни человека. И действительно, со стороны казалось, что произошла огромная перемена: тот, кто раньше тратил деньги направо и налево, теперь стал совершенно другим человеком.

Но однажды жена пришла из магазина.

Она положила покупки на стол, и Николай сразу начал проверять чек.

— А это зачем?

— Нужно было.

— А это?

— Тоже нужно.

— А почему столько потратила?

Жена попыталась объяснить, но Николай уже считал.

Он проверил сдачу, пересчитал продукты, вспомнил цену каждой покупки и раздражённо спросил, куда делись ещё несколько копеек.

Постепенно это стало системой.

Он начал контролировать каждую покупку, требовать объяснений за каждую потраченную сумму, запрещать покупать то, что считал ненужным, говорить, что раньше они жили слишком расточительно и теперь должны экономить. Если жена покупала что-нибудь немного дороже, он раздражался. Если оставалось мало сдачи, он выяснял, почему. Если в доме появлялась вещь, которую он считал необязательной, начинал читать лекцию о бережливости.

— Нам это не нужно.

— Можно было купить дешевле.

— Зачем ты это взяла?

— Мы могли бы обойтись без этого.

И Николай искренне считал, что теперь он живёт правильно.

Ведь он больше не брал взятки.

Он не стремился к роскоши.

Он говорил о духовности.

Он учился отказываться от материального.

Но если посмотреть глубже, ничего принципиально не изменилось.

Раньше Николай был рабом денег, потому что хотел иметь их как можно больше.

Теперь он стал рабом денег, потому что боялся потерять каждую копейку.

Раньше деньги давали ему ощущение силы.

Теперь контроль над деньгами давал ему ощущение безопасности.

Раньше он думал: «У меня должно быть больше».

Теперь он думал: «У меня не должно стать меньше».

Форма изменилась, а центр остался прежним.

И это одна из самых незаметных ловушек покаяния: человек исправляет внешний поступок и принимает это за изменение внутреннего состояния.

Николай действительно перестал брать взятки. Это было важным изменением, и его нельзя обесценивать. Но отказаться от взяток — ещё не значит перестать поклоняться тому, ради чего эти взятки брались.

Пока деньги остаются главной величиной, человек может двигаться между противоположностями, но оставаться в одной и той же точке.

Сегодня он расточителен.

Завтра он становится скрягой.

Сегодня он покупает всё самое дорогое.

Завтра запрещает покупать даже необходимое.

Сегодня он стремится разбогатеть.

Завтра боится потратить лишнюю копейку.

Снаружи это две противоположные жизни, но внутри у них один центр.

Деньги.

Именно поэтому настоящее покаяние требует смотреть не только на поступок, от которого человек отказался, но и на то, что стояло за этим поступком.

Если чел

овек говорит: «Я больше не буду брать взятки», — это правильно.

Но следующий шаг глубже: «Почему деньги вообще имели надо мной такую власть? Что я пытался получить через них? Безопасность? Признание? Власть? Свободу? Ощущение собственной значимости?»

Потому что можно отказаться от одного способа служить своему центру и придумать другой.

Человек может перестать пить, но начать жить только ради еды.

Перестать искать любовников, но начать жить ради чужого внимания.

Перестать стремиться к богатству, но начать болезненно контролировать каждую копейку.

Перестать спорить с людьми, но начать молча презирать их.

Перестать совершать очевидные грехи и превратить собственную правильность в новый повод для гордости.

Покаяние не заключается в том, чтобы маятник качнулся из одной крайности в другую.

Покаяние возвращает человеку свободу от самой необходимости жить крайностями.

Николай должен был научиться не тому, как тратить меньше, и не тому, как тратить больше. Ему нужно было перестать измерять свою жизнь деньгами.

Он мог экономить, когда это разумно.

Мог купить дорогую вещь, если действительно хотел и мог себе её позволить.

Мог отказаться от ненужной покупки.

Мог помочь жене деньгами.

Мог оставить деньги лежать на счёте.

Но ни одна из этих вещей не должна была становиться центром его сознания.

Пока Николай каждый вечер вспоминал, сколько потратил, сколько сохранил, сколько могла бы сэкономить жена и где потерялась очередная мелочь, он продолжал жить вокруг денег, хотя теперь называл это бережливостью.

И здесь становится понятна простая вещь: грех часто меняет одежду, но сохраняет направление.

Человек думает, что вышел из старой игры, потому что перестал делать то, что раньше делал. Но если его внимание по-прежнему приковано к тому же самому объекту, игра продолжается.

Настоящее покаяние происходит тогда, когда меняется не только поведение, но и центр.

Не «я теперь трачу меньше».

Не «я теперь не беру».

Не «я теперь контролирую».

А: «Деньги больше не управляют мной».

Тогда деньги возвращаются на своё место — становятся инструментом, а не хозяином.

И Николай наконец понимает разницу между человеком, который изменил поступок, и человеком, который изменил себя.

Первый перестаёт брать взятки.

Второй перестаёт продавать свою жизнь деньгам — независимо от того, получает он их слишком много или боится потратить слишком мало.

## Мир не меняется

Человеку часто кажется, что мир постоянно меняется: меняются государства и границы, появляются новые технологии, исчезают старые профессии, меняется мода, люди пересаживаются с лошадей в автомобили, из автомобилей — в самолёты, а теперь и вовсе разговаривают с искусственным интеллектом, меняются способы общения, деньги, образование, медицина, города и даже представление человека о самом себе, но за всеми этими переменами остаётся то, что практически не изменилось за всю историю человечества, — сам человек.

Тысячи лет назад человек хотел богатства и сегодня хочет богатства.

Тысячи лет назад человек завидовал соседу и сегодня завидует соседу.

Тысячи лет назад человек мог отдать последнее тому, кто нуждался, и сегодня способен сделать то же самое.

Тысячи лет назад человек мог простить обиду, а мог хранить её до самой смерти.

Он мог любить, ненавидеть, бояться, завидовать, предавать, помогать, спасать, жертвовать собой, стремиться к власти, искать признания и пытаться доказать окружающим собственную значимость.

Прошли империи, сменились цари президентами, письма телефонами, свечи электричеством, телеги автомобилями, книги электронными устройствами, но человек остался человеком.

Поэтому история человечества так похожа сама на себя.

Меняются декорации, но сюжетные линии повторяются.

Меняются костюмы, но характеры остаются узнаваемыми.

Меняются инструменты, но желания, страхи и слабости человека продолжают проявляться в новых формах.

Сегодня человек может уничтожить город кнопкой, тогда как раньше ему для этого требовались армия и осадные машины, но сама причина, по которой он нажимает кнопку, может оказаться совершенно древней: страх, жадность, власть, месть, желание доказать своё превосходство.

Технологии изменили возможности человека, но не сделали его автоматически мудрее.

Именно поэтому человеку, который не понимает этого, кажется, что проблема находится в самом мире.

Ему кажется, что если бы мир был другим, он наконец смог бы быть счастливым.

Если бы люди были честнее.

Если бы соседи не раздражали.

Если бы начальники были справедливее.

Если бы государство было лучше.

Если бы денег было больше.

Если бы дети слушались.

Если бы муж или жена изменились.

Если бы окружающие перестали делать то, что ему не нравится.

Тогда, думает человек, наступила бы нормальная жизнь.

Но мир не обязан соответствовать его внутренней картине правильной жизни.

Он остаётся таким, каким был всегда: в нём есть любовь и ненависть, щедрость и жадность, верность и предательство, рождение и смерть, случайность и закономерность, красота и разрушение, помощь и равнодушие.

Именно поэтому один человек может жить в одном и том же мире и считать его прекрасным, а другой — невыносимым.

Они смотрят на одну и ту же реальность, но видят разные миры.

Один выходит утром на улицу и замечает солнце, деревья, людей, возможность прожить ещё один день.

Другой выходит на ту же улицу и замечает грязь, шум, дорогие машины, раздражающих прохожих и несправедливость.

Улица одна.

Мир один.

Но жизнь этих двух людей совершенно разная.

Это не означает, что внешние обстоятельства не имеют значения. Боль реальна, бедность реальна, болезнь реальна, потеря реальна, война реальна, предательство реально. Нельзя объявить всё происходящее вокруг иллюзией и сказать человеку, переживающему трагедию: «Просто измени взгляд».

Но даже внутри тяжёлых обстоятельств остаётся то пространство, которое принадлежит самому человеку, — его отношение к происходящему, его выбор, его смысл, который он придаёт событию.

И именно здесь начинается настоящая свобода.

Человек не всегда способен изменить событие.

Но он способен изменить то место, которое это событие занимает внутри него.

Одна и та же потеря может разрушить одного человека и заставить другого глубже понять ценность жизни.

Одна и та же ошибка может стать для одного доказательством собственной никчёмности, а для другого — уроком.

Одна и та же обида может годами отравлять человека, а может стать точкой, в которой он впервые научится прощать.

Событие одно.

Продолжение истории разное.

Поэтому

человек часто говорит: «Моя жизнь изменилась».

Хотя на самом деле сначала изменился он сам, а уже вслед за этим изменилось его восприятие жизни.

Когда человек меняет угол зрения, мир начинает выглядеть иначе не потому, что реальность мгновенно перестроилась под него, а потому, что он перестал видеть только одну её сторону.

Раньше он видел в другом человеке врага — теперь видит человека со своими страхами и ошибками.

Раньше он видел в потере только наказание — теперь видит опыт, который невозможно было получить другим способом.

Раньше он видел в ограничении лишение свободы — теперь видит возможность остановиться и пересмотреть направление.

Раньше он считал мир несправедливым, потому что мир не давал ему желаемого, — теперь понимает, что мир никогда не был обязан исполнять его сценарий.

И тогда происходит самое интересное: человеку кажется, что изменился мир.

Он говорит: «Раньше всё было плохо, а теперь стало хорошо».

Но мир остался прежним.

Изменился тот, кто на него смотрит.

В этом и заключается одна из главных закономерностей игры: декорации не обязаны меняться для того, чтобы изменилась игра.

Можно оставить ту же работу, ту же семью, тот же дом, тех же соседей, те же обстоятельства и начать жить совершенно иначе, потому что изменился сам игрок.

А можно поменять город, профессию, окружение, купить новый дом, новую машину, новые вещи и даже начать новую жизнь с чистого листа — и через некоторое время обнаружить в новой декорации старого себя.

Потому что человек уехал от людей, но взял с собой зависть.

Уехал от бедности, но взял с собой жадность.

Уехал от конфликтов, но взял с собой раздражение.

Ушёл из одной семьи, но принёс в другую те же страхи.

Поменял работу, но сохранил обиду на начальников.

Поменял окружение, но продолжил искать виноватых.

Декорации сменились, а игрок остался прежним.

Именно поэтому попытка постоянно менять внешний мир без изменения внутреннего взгляда редко приносит окончательное освобождение. Человек может бесконечно переставлять декорации, искать идеальных людей, идеальное место, идеальную работу и идеальные обстоятельства, но в каждой новой точке будет появляться он сам — со своими привычками, страхами, желаниями и способом смотреть на происходящее.

Мир не становится другим.

Другим становится взгляд.

А вслед за взглядом меняется выбор.

А вслед за выбором меняется жизнь.

И только тогда человеку действительно начинает казаться, что окружающая реальность изменилась, хотя изменилось прежде всего то, через что он эту реальность воспринимает.

Мир не обязан становиться удобнее.

Он становится другим для того, кто научился смотреть на него иначе.

## Как измениться?

Изменения в человеке редко происходят внезапно, как озарение, после которого он просыпается совершенно другим человеком и больше никогда не возвращается к прежним мыслям, привычкам и реакциям; такие случаи бывают, но это скорее исключение, тогда как в обычной жизни человек меняется постепенно, иногда даже не замечая самого процесса, потому что его мозгу и сознанию требуется время, чтобы перестроить привычные способы реагирования.

Представим обычную рубашку, которую мы много раз складывали и убирали в один и тот же шкаф одним и тем же способом: когда мы достаём её, на ткани уже видны привычные заломы — именно там, где она постоянно сгибалась, потому что ткань словно запомнила эти линии. Если теперь мы сознательно начнём складывать рубашку иначе, старые заломы никуда не исчезнут после первого складывания, но постепенно на ткани начнут появляться новые линии, а прежние будут становиться всё менее заметными, потому что теперь мы постоянно задаём материалу другую форму.

С человеческим мозгом происходит нечто подобное: если человек годами автоматически отвечает раздражением, хамством, обидой, страхом, осуждением или агрессией, то эти реакции становятся привычными маршрутами, по которым нервная система проходит почти без участия сознательного решения, поэтому одного обещания «с сегодняшнего дня я буду другим» недостаточно, чтобы старый маршрут исчез.

Человек может искренне захотеть измениться, но на следующий день снова нагрубить, через час снова кого-нибудь осудить, вечером снова раздражиться на близкого человека и даже после этого решить, что у него ничего не получается; однако сама эта неудача ещё не означает, что изменения невозможны, потому что новая привычка не возникает от одного решения, так же как старая складка на рубашке не исчезает после того, как мы один раз сложили её по-другому.

Поэтому менять себя гораздо эффективнее не огромными обещаниями и не попыткой сразу стать совершенно другим человеком, а небольшими действиями, которые можно сознательно повторять изо дня в день, постепенно создавая для мозга новый способ реагировать на привычные обстоятельства.

Например, человек понимает, что он постоянно хамит окружающим, причём иногда делает это настолько автоматически, что только после разговора замечает, насколько грубо ответил другому человеку. Ему не нужно давать себе торжественную клятву: «Отныне я никогда больше не буду хамить», потому что такое обещание слишком большое и почти наверняка столкнётся с первой же серьёзной провокацией; гораздо полезнее поставить перед собой простую задачу: одну неделю сознательно не хамить людям.

Всего одну неделю человек наблюдает за собой и каждый раз, когда чувствует желание ответить резко, делает небольшую паузу, потому что именно эта пауза позволяет ему впервые увидеть момент между раздражением и действием, в котором появляется возможность выбрать другую реакцию.

Если раньше грубый ответ вылетал автоматически, то теперь человек может сказать ту же мысль спокойно, промолчать или вообще отказаться от ответа, и сначала это потребует усилия, потому что новая реакция ещё не стала привычной, но через несколько дней он начинает замечать, что некоторые ситуации уже не вызывают прежней автоматической грубости.

После первой недели можно поставить следующую небольшую задачу, например неделю помогать по дому без напоминаний, чтобы научиться замечать не только собственные потребности, но и то, что необходимо другим людям; затем можно попробовать неделю не обсуждать людей за их спиной, неделю сознательно благодарить окружающих, неделю выполнять обеща-

ния, которые раньше легко забывались, неделю не отвечать обидой на обиду или неделю каждый день делать хотя бы один поступок, который приносит пользу другому человеку.

При этом смысл не в том, чтобы превратить жизнь в бесконечный список правил и контролировать каждое движение, потому что тогда человек просто создаст себе новую форму напряжения; смысл заключается в том, чтобы постепенно заменить автоматические реакции осознанными, дать мозгу достаточно повторений и времени, чтобы новый способ поведения стал знакомым и перестал требовать постоянного усилия.

Очень важно понимать, что старые реакции ещё долго будут возвращаться, и это совершенно нормально: человек может несколько дней спокойно реагировать на раздражающие ситуации, а потом внезапно сорваться и нагрубить, после чего ему покажется, что вся проделанная работа была бесполезной, хотя на самом деле одна старая реакция не стирает десятки новых попыток, а лишь показывает, что старый маршрут пока ещё существует.

В такой момент не нужно говорить себе: «Я опять стал прежним», потому что это неправда; правильнее заметить: «Раньше я реагировал так автоматически, а теперь я уже способен увидеть свою реакцию и понять, что она мне не подходит», и сама эта способность замечать происходящее внутри себя является частью изменения.

Постепенно человек начинает замечать то, чего раньше не видел: раздражение возникает, но он уже не обязан идти за ним; желание осудить появляется, но он способен остановиться; обида возникает, но он может не превращать её в многолетнюю войну; появляется возможность помочь, и он всё чаще выбирает помощь вместо равнодушия.

Так постепенно меняется не только поведение, но и сам взгляд человека на происходящее, потому что повторяющийся выбор нового действия начинает создавать новый внутренний маршрут, по которому сознание со временем проходит всё легче.

Именно поэтому нельзя требовать от себя мгновенного совершенства, ведь человек не становится другим только потому, что однажды понял, как неправильно жил; понимание показывает направление, но изменить направление движения можно только тогда, когда человек снова и снова делает новый выбор в реальных ситуациях.

Если человек всю жизнь раздражался, ему не нужно ждать момента, когда он перестанет раздражаться вообще, достаточно сегодня один раз заметить раздражение и не позволить ему превратиться в грубость. Если человек привык осуждать, ему не нужно заставлять себя любить всех людей, достаточно сегодня один раз поймать привычную мысль и не довести её до внутреннего приговора. Если человек был жадным, ему достаточно сегодня чем-нибудь поделиться без ожидания благодарности; если был равнодушным — заметить человека, которому нужна помощь; если привык обвинять окружающих — хотя бы один раз честно посмотреть на собственную ответственность.

Каждый такой выбор кажется слишком маленьким, чтобы изменить жизнь, но именно из таких маленьких выборов жизнь и состоит, потому что повторённое действие становится привычкой, привычка постепенно становится частью характера, а характер начинает определять дальнейшие решения человека почти так же автоматически, как раньше определяли их старые реакции.

Получается, что человек меняет себя не одним большим усилием, а множеством маленьких повторений, которые постепенно складываются в новое направление жизни.

Он словно снова и снова складывает ту же самую рубашку, каждый раз немного иначе, и сначала старые заломы всё ещё заметны, но через некоторое время ткань начинает принимать новую форму.

Так же и мозг постепенно привыкает к новому способу реагирования: там, где раньше автоматически возникала грубость, появляется пауза; там, где появлялось осуждение, возникает возможность понять; там, где была жадность, появляется способность делиться; там, где

жила обида, появляется возможность отпустить; там, где управлял страх, появляется способность действовать несмотря на него.

И однажды человек обнаруживает, что ему уже не приходится постоянно заставлять себя поступать иначе, потому что то, что раньше требовало усилия, стало естественной реакцией.

Он не стал другим за один день.

Он становился другим каждый день понемногу.

Поэтому изменить себя — это не совершить один великий поступок и не дожидаться внезапного озарения, а начать сознательно складывать собственную жизнь иначе, понимая, что старые заломы ещё долго будут напоминать о прежней форме, но если продолжать выбирать новое направление, однажды они перестанут определять форму.

## Почему одним легче измениться, чем другим?

Желания одного человека часто действительно бывает недостаточно, потому что желание — это только начало движения, а дальше человеку приходится сталкиваться с собственными привычками, силой воли, накопленным опытом и той средой, в которой он привык жить. Один способен заставить себя остановиться и изменить реакцию, другой понимает необходимость перемен не хуже, но быстро возвращается к прежнему поведению, и это не всегда означает, что один человек лучше другого: просто у них разный внутренний багаж и разная способность противостоять уже сформированным привычкам.

Но если силы воли недостаточно, это ещё не означает, что человек обречён оставаться прежним.

Можно изменить то, что поступает в сознание.

Если человек привык смотреть в основном боевики, где конфликт решается силой, агрессией и местью, ему не обязательно в один день отказаться от всего привычного и заставлять себя смотреть только то, что ему совершенно неинтересно. Достаточно начать добавлять в свою информационную среду что-то новое — фильмы о человеческой доброте, помощи, милосердии, дружбе, способности прощать и преодолевать трудности без разрушения другого человека.

Если человек привык слушать только тяжёлую или агрессивную музыку, можно не запрещать себе её полностью, а постепенно добавлять другую — более спокойную, мелодичную, непривычную. Сначала она может показаться скучной или чужой, но именно в этом и заключается смысл: человек даёт своему сознанию новый опыт.

Потому что то, чем человек является сегодня, во многом состоит из того, что он уже пережил, чему научился, что постоянно видел и слышал, с какими людьми общался, какие книги читал, какие фильмы смотрел, какие мысли регулярно прокручивал в голове, к чему привык и что постепенно стало для него настолько привычным, что он уже перестал замечать, как именно это формирует его взгляд на мир.

Человек часто говорит: «Я такой человек», хотя за этим «я такой» скрывается огромное количество накопленного опыта.

«Я не люблю таких людей».

«Я не понимаю эту культуру».

«Я не способен быть спокойным».

«Мне неинтересно это».

«Я всегда был таким».

Но откуда взялось это «всегда»?

Очень часто оно начинается с того, что человек просто много лет употреблял одну и ту же пищу для сознания, а потом решил, что вкус этой пищи и есть его собственная природа.

Если человек всю жизнь находится только внутри привычного круга информации, ему кажется, что его представление о мире объективно. Он видит одни и те же новости, слушает одни и те же разговоры, общается с людьми, которые думают примерно так же, смотрит похожие фильмы, читает похожие книги и постепенно получает замкнутую систему, в которой его собственные убеждения постоянно подтверждают друг друга.

Чтобы измениться, иногда не нужно начинать с борьбы с собой. Нужно просто открыть дверь в другую комнату.

Очень хороший пример — изучение другого языка.

Когда человек начинает учить иностранный язык, он постепенно сталкивается не только с новыми словами и грамматикой, но и с образом мышления другого народа. Он начинает замечать, как устроена их речь, какие понятия для них важны, что они выражают одним словом,

а для чего в другом языке требуется целое предложение, какие у них существуют культурные особенности, что они делают лучше, а где, наоборот, сталкиваются с теми же человеческими проблемами, что и все остальные.

И в этот момент рушится очень важная иллюзия: человек начинает видеть, что его собственный способ жить — не единственный возможный.

Он может обнаружить, что то, что казалось ему странным, на самом деле просто непривычно.

То, что казалось неправильным, иногда оказывается другой системой ценностей.

То, что раньше вызывало раздражение, после знакомства становится понятнее.

При этом понимать не означает соглашаться со всем.

Наоборот, когда человек действительно знакомится с другой культурой, он получает возможность увидеть и её сильные стороны, и слабые, и сравнить их со своими собственными, не превращая незнакомое автоматически в плохое.

Именно поэтому новое знание так важно для изменения человека: оно расширяет пространство, в котором он способен выбирать.

Чем больше человек знает и чем больше разных способов существования он увидел, тем сложнее ему утверждать, что существует только один правильный способ смотреть на жизнь.

Получается, что изменение начинается не только с вопроса: «Как мне заставить себя стать другим?», но и с вопроса: «Чем я кормлю своё сознание?»

Если каждый день человек кормит его страхом, раздражением, конфликтами, насмешками, осуждением и агрессией, не стоит удивляться, что внутри становится много страха, раздражения, конфликтов и агрессии.

Если он постоянно погружён в истории о предательстве, борьбе и мести, они становятся частью его привычной картины мира.

Но если в его информационное пространство постепенно входят знания, искусство, музыка, литература, языки, культуры, истории людей, которые помогают другим, преодолевают себя, прощают, создают и спасают, сознание получает материал для совершенно других связей.

Это не означает, что человек должен отказаться от всего привычного и превратить себя в кого-то другого. Изменение не требует уничтожения собственной личности. Оно требует расширения.

Не выбросить старое, а добавить новое.

Не сказать: «Это плохое, я больше никогда этого не буду смотреть».

А спросить: «А что ещё существует?»

Не отказаться от своей музыки, а попробовать другую.

Не объявить чужую культуру неправильной, а познакомиться с ней.

Не закрываться от неприятной информации, а научиться видеть разные стороны.

Не считать своё мнение окончательной истиной, а оставить в нём место для нового опыта.

Потому что человек — это не законченная конструкция.

Он постоянно достраивает себя тем, что впускает в свою жизнь.

И если человеку не нравится то, каким он стал, иногда бессмысленно бесконечно бороться с уже построенным внутри него зданием. Гораздо полезнее начать приносить другие материалы.

Постепенно изменится информация.

За ней изменятся мысли.

За мыслями начнут меняться реакции.

За реакциями — поступки.

А за поступками со временем изменится и сама жизнь.

Поэтому человеку, которому трудно изменить себя одной силой воли, не обязательно каждый день воевать с самим собой. Иногда гораздо эффективнее начать менять среду, в кото-

рой формируется его сознание, потому что новое знание, новое окружение, новая музыка, другая литература, незнакомая культура или непривычный взгляд на жизнь могут дать ему то, чего раньше просто не было, — новый материал для создания самого себя.

## Лукавый — противник, которого игрок впускает сам

В игре есть не только другие игроки, с которыми мы встречаемся, учимся, конфликтуем, дружим, любим друг друга и иногда причиняем друг другу боль, но существует и другой противник — Лукавый, и его задача не в том, чтобы заставить игрока сделать что-то силой, потому что в игре, где существует свобода выбора, прямое принуждение лишает сам выбор смысла, поэтому его оружие гораздо тоньше: он подбрасывает мысли, желания, сравнения и оправдания, постепенно убеждая игрока в том, что неправильный путь является правильным, необходимым и даже единственно возможным.

Лукавый не обязательно приходит в образе чего-то страшного, напротив, чаще всего он выглядит совершенно безобидно и говорит голосом здравого смысла: «Тебе нужно лучше выглядеть», «Сделай губы, тогда ты станешь счастливее», «Тебе нужна слава, иначе ты никто», «Деньги — это главное», «Все живут именно так», «Ты должен быть успешнее других», «Посмотри на него — у него уже всё есть, а у тебя ничего», «Ты хуже остальных, потому что не такой, как они», «Тебе нужно обязательно доказать свою ценность», и человек постепенно начинает воспринимать эти мысли как собственные, хотя ещё вчера они ему даже не приходили в голову.

В этом и заключается искусство Лукавого: он редко предлагает человеку очевидное зло, потому что очевидное зло легко распознать, поэтому он берёт то, что само по себе может быть нормальным, и незаметно меняет его место в системе ценностей — желание хорошо выглядеть превращает в зависимость от чужого мнения, стремление к достатку превращает в жадность, желание добиться успеха превращает в готовность переступить через других, любовь к себе превращает в поклонение собственному образу, желание признания превращает в зависимость от славы, а здоровое стремление развиваться превращает в постоянное ощущение собственной неполноценности.

Он особенно хорошо работает через сравнение, потому что человеку достаточно показать чужую жизнь и сказать: «Посмотри, как живут они», чтобы тот перестал смотреть на собственную дорогу и начал измерять себя чужими мерками, забывая, что у каждого игрока своя игра, свои условия, свои способности, свои испытания и свой маршрут, а значит, победа другого игрока вообще не является доказательством твоего проигрыша.

Лукавому даже не нужно убеждать человека стать плохим, ему достаточно убедить человека, что для него лично это оправдано, потому что самый удобный обман звучит не как «сделай зло», а как «ты имеешь право», «ты вынужден», «иначе нельзя», «они первые начали», «так поступают все», «ты просто защищаешь себя», «ты заслужил», «тебе тоже можно», и в этот момент человек уже начинает самостоятельно строить логическое объяснение для собственного поступка.

Но у игрока есть то, чего Лукавый не может отнять, — способность выбирать, а вместе с ней изначальное знание основных правил игры, поэтому человек не может полностью переложить ответственность на обстоятельства, других людей или самого Лукавого, потому что подделки существуют не только снаружи, но и внутри самого игрока, и если человек научился слышать их, ему гораздо сложнее принять ложь за истину.

Именно поэтому Лукавый не является хозяином игры и не способен заставить игрока совершить определённый поступок, он может предложить, соблазнить, запутать, усилить страх, разжечь зависть, подбросить нужную мысль в нужный момент, заставить человека бесконечно сравнивать себя с другими, но последний шаг всё равно делает сам игрок, а значит, ответственность остаётся за ним.

В этом есть важная особенность игры: тебе не нужно победить Лукавого, тебе нужно перестать играть по его правилам, потому что невозможно уничтожить все искушения, убрать

из мира все соблазны, заставить исчезнуть рекламу, чужой успех, чужую красоту, деньги, власть, зависть, страх или желание доказать свою значимость, но можно научиться смотреть на всё это и спрашивать себя не «чего я хочу прямо сейчас?», а «куда приведёт меня мой выбор?».

Игрок, который постоянно ищет внешнего виноватого, уже отдаёт часть своей свободы, потому что говорит: «Меня заставили», «Меня спровоцирова

ли», «Меня обманули», «Так получилось», тогда как сильный игрок понимает другую вещь: меня могли запутать, но решение всё равно принял я, и именно поэтому ответственность за поступок принадлежит мне.

Это не означает, что каждый игрок должен быть идеальным, потому что игра вообще не требует безошибочности, она требует способности замечать собственные ошибки, признавать их и менять направление, поэтому гораздо опаснее не тот человек, который однажды поддался Лукавому, а тот, кто после этого начинает защищать свой выбор и убеждать себя, что другого пути не существовало.

Лукавый особенно силён там, где человек сам отказывается думать, потому что тогда ему достаточно готовой установки, чужого мнения или красивого лозунга, однако стоит игроку остановиться и посмотреть на последствия своего решения, как его влияние становится значительно слабее, ведь обман существует до тех пор, пока человек принимает его за правду.

И тогда становится понятно, почему в игре так важна осознанность: игрок должен не просто хотеть добра, а учиться распознавать то, что маскируется под добро, не просто избегать зла, а понимать, как зло постепенно получает разрешение войти в его жизнь под видом необходимости, выгоды, любви, справедливости или права на собственное счастье.

В конечном счёте Лукавый не создаёт за человека его судьбу, не выбирает вместо него дорогу и не может отменить правила игры, он лишь постоянно предлагает варианты, которые кажутся выгодными сейчас, но уводят игрока от его настоящей задачи, и потому его главная сила заключается не в способности управлять человеком, а в способности заставить человека самому выбрать то, что разрушает его игру.

Поэтому плевать на Лукавого — не значит не замечать его, а значит не отдавать ему управление, потому что игрок, который знает правила, видит подсказки и понимает цену собственного выбора, не обязан спорить с каждой ложной мыслью, доказывать что-то каждому встречному или уничтожать все искушения вокруг себя, ему достаточно просто не выбирать то, что противоречит его внутреннему знанию о добре и зле.

И самое главное правило здесь простое: Лукавый может предложить ход, но ход делает игрок, а значит, и последствия этого хода принадлежат игроку.

## Что такое зло

Прежде чем говорить о Лукавом, искушениях, ответственности и последствиях выбора, необходимо разобраться с самим понятием зла, потому что невозможно определить, от чего именно должен отказаться игрок, если любое действие можно назвать злом только потому, что кому-то оно не понравилось.

В игре существует множество поступков, которые с одной стороны выглядят как зло, а с другой могут иметь совершенно другой смысл, и здесь нельзя оценивать действие только по внешней форме, не учитывая обстоятельства, роль человека, его намерение и последствия: для одного человек может быть предателем, а для другого — разведчиком, для одного отказ может быть жестокостью, а для другого — единственной возможностью не поддерживать разрушительное решение, поэтому человеческие представления о добре и зле часто зависят от того, с какой стороны игрок смотрит на происходящее.

Но существуют действия, в которых эта относительность заканчивается, потому что есть вещи, смысл которых невозможно изменить одним названием или удобным оправданием: лишить человека свободы и превратить его в собственность, систематически избивать беспомощного, сознательно причинять страдания ради собственной выгоды или удовольствия, уничтожать человека физически или психологически, доводить его до смерти, разрушать его жизнь исключительно потому, что ты имеешь над ним власть, — всё это уже не становится добром только потому, что тот, кто совершает поступок, нашёл для него красивое объяснение.

И здесь проходит важная граница между субъективной оценкой и самой сутью поступка: человеку может не нравиться чужое решение, чужой характер, чужая вера, чужой образ жизни, чужой выбор или даже сам факт существования другого человека рядом, но неприязнь ещё не делает другого человека объектом зла, тогда как сознательное лишение другого его свободы, достоинства и возможности прожить собственную игру уже является действием, которое разрушает пространство выбора другого игрока.

Поэтому в этой модели зло — это не всё, что причиняет боль, потому что боль сама по себе не является злом: ребёнок испытывает боль, когда учится ходить, спортсмен испытывает боль, когда тренирует тело, человек может пережить болезненный разрыв, потерю, отказ или поражение и благодаря этому стать сильнее, поэтому нельзя назвать злом любое страдание; зло начинается там, где один игрок сознательно использует другого как средство, лишает его свободы, унижает его достоинство или причиняет ему разрушительный вред, не имея на это права.

Это различие особенно важно потому, что иногда внешне жестокое событие может оказаться частью сложного жизненного урока, а иногда вполне обычное и социально приемлемое действие может скрывать настоящее разрушение, поэтому игроку недостаточно научиться пользоваться списком «хорошо — плохо», ему необходимо научиться понимать сам принцип, по которому поступок становится разрушительным.

В этой модели человек не получает наказание от какого-то внешнего судьи, который после смерти открывает книгу, подсчитывает проступки и назначает срок, потому что гораздо глубже работает другой механизм: игрок сталкивается с последствиями собственных выборов и получает возможность увидеть созданный им опыт с другой стороны.

Если человек всю жизнь унижал слабого, возможно, в следующей игре он сам выберет положение, в котором окажется зависимым от чужой воли; если использовал власть для причинения страданий, он может выбрать обстоятельства, где власть окажется у другого; если лишал человека свободы, он может войти в игру, где сам почувствует, что значит быть лишённым свободы, и тогда речь идёт не о мести, а об опыте, который позволяет сознанию понять то, чего оно не смогло понять, находясь на другой стороне.

Именно поэтому такой механизм можно сравнить с тем, что люди называют адом, но это всё-таки не одно и то же, потому что ад в привычном представлении — это место вечного наказания, куда человека отправляет высшая сила, тогда как здесь речь идёт о продолжении обучения, где игрок сам выбирает условия, позволяющие ему получить недостающий опыт, а значит, целью становится не страдание ради страдания, а понимание.

Если игрок причинил другому человеку страшное зло, он может считать, что получил выгоду, победил, доказал свою силу или просто сделал то, что хотел, однако сознание не может стереть собственный опыт одним оправданием, поэтому в другой игре ему может понадобиться пройти через противоположную сторону этого опыта, чтобы понять не только то, что чувствовал он сам, но и то, что происходило с тем, кому он причинил боль.

При этом такой выбор не означает, что жертва должна быть виновата в том, что с ней произошло, и не означает, что совершённое над ней зло становится добром только потому, что оно вписывается в более широкий сценарий, потому что внутри конкретной игры поступок остаётся поступком, а ответственность за него остаётся на том игроке, который его совершил.

Это принципиально важно: понимание более широкого сценария не отменяет ответственности внутри игры.

Если один человек избивает другого, тот, кто избивает, совершает зло, даже если когда-нибудь после этого оба игрока получают новый опыт и каждый продолжит своё обучение, потому что иначе сама система добра и зла потеряла бы смысл и любое преступление можно было бы оправдать словами «так было задумано».

Поэтому игрок не может использовать идею будущего воплощения как разрешение на зло в настоящем, потому что он не знает всей игры, не знает чужого маршрута и не имеет права решать за другого человека, какой опыт тому необходимо получить.

Каждый игрок отвечает за собственный ход, а не за предполагаемый сценарий чужой души.

И именно здесь становится особенно важным различие между причиной события и оправданием события: то, что какое-то страшное событие впоследствии может стать частью развития сознания, ещё не означает, что тот, кто его совершил, был прав; человек может вырасти после предательства, стать сильнее после потери, изменить всю свою жизнь после тяжёлого испытания, но это не превращает предателя, убийцу или мучителя в человека, совершившего добро.

В этом и заключается одна из самых сложных особенностей игры: из одного события могут выйти совершенно разные маршруты нескольких игроков, потому что каждый получает собственный опыт, делает собственные выводы и принимает собственные решения, однако это не смешивает их ответственность и не превращает зло в добро.

Игрок может ошибиться, может поддаться Лукавому, может поверить в ложную информацию, может совершить поступок, о котором потом пожалеет, но именно возможность признать ошибку и изменить направление делает развитие возможным, потому что цель игры заключается не в том, чтобы никогда не ошибаться, а в том, чтобы постепенно научиться различать, куда ведёт каждый твой выбор.

Поэтому настоящее знание добра и зла начинается не с чужого списка запретов, а с понимания простой границы: я свободен выбирать свою игру, но другой игрок тоже свободен проживать свою, и в тот момент, когда я сознательно лишаю его этой свободы ради собственной выгоды, власти, удовольствия или удовлетворения своей злости, я переступаю эту границу.

А дальше начинается уже другая часть игры — последствия, которые не обязательно приходят сразу, не обязательно выглядят как наказание и не обязательно заканчиваются одной жизнью, потому что сознанию иногда требуется гораздо больше одного воплощения, чтобы

увидеть собственный поступок не только глазами того, кто его совершил, но и глазами того, кто испытал его последствия.

## Одна клетка отвечает за всё

Мы привыкли воспринимать себя как отдельных людей, каждый из которых отвечает прежде всего за собственную жизнь, собственные поступки, собственные ошибки и собственные последствия, однако если посмотреть на устройство реальности с позиции единого сознания, становится очевидно, что индивидуальность не означает отделённость, потому что каждый игрок похож на отдельную клетку огромного организма: клетка имеет собственное предназначение, собственное движение и собственную внутреннюю жизнь, но одновременно является частью целого, и состояние всего организма неизбежно связано с состоянием каждой его клетки.

Клетка может считать себя самостоятельной и решить, что ей нет дела до остальных, может начать брать всё только для себя, уничтожать соседние клетки, отказываться выполнять свою функцию и существовать исключительно ради собственного размножения, но в какой-то момент организм начинает болеть, и самое страшное заключается в том, что эта клетка не сможет спрятаться от последствий собственного поведения, потому что она сама является частью организма, который разрушает.

Так появляется образ раковой клетки — не как медицинская аналогия, а как точная модель поведения сознания, которое полностью потеряло ощущение связи с целым: такая клетка говорит «мне нужно», «я хочу», «мне всё равно», «главное, чтобы хорошо было мне», не замечая, что пространство, которое она разрушает ради собственной выгоды, является одновременно пространством её собственного существования.

Поэтому индивидуальное сознание в этой модели не отменяет единства, а наоборот, делает единство более сложным и интересным: каждый игрок сохраняет своё «я», проходит собственный маршрут, получает собственный опыт, совершает собственные ошибки и принимает собственные решения, но при этом все игроки находятся внутри одного организма, и каждый выбор в конечном счёте влияет не только на самого человека, но и на среду, частью которой он является.

Именно поэтому ответственность игрока не заканчивается там, где заканчивается его непосредственный поступок, потому что бездействие тоже является действием: если человек видит, что другому причиняют зло, понимает происходящее и сознательно решает ничего не делать, он тоже сделал выбор, только выбрал не вмешиваться, и последствия этого выбора становятся частью общей игры.

Не всегда человек обязан вмешиваться в каждую ситуацию, спасти каждого встречного или бросаться исправлять весь мир, потому что сама жизнь требует различать, где действительно находится его ответственность, а где он пытается присвоить себе чужую игру, однако фраза «это не моё дело» не превращает человека в нейтрального наблюдателя, если он понимает, что его решение промолчать, отвернуться или пройти мимо имеет последствия.

Иногда человек совершает зло собственными руками, а иногда зло становится возможным именно потому, что множество людей решает ничего не делать, и тогда огромные разрушительные процессы возникают не из одного большого решения, а из миллионов маленьких решений отдельных игроков, каждый из которых говорит себе: «От меня ничего не зависит».

Именно эта мысль особенно удобна Лукавому, потому что ему совершенно необязательно заставлять каждого человека совершать зло, достаточно убедить большинство людей в том, что они ни за что не отвечают, что от них ничего не зависит, что чужая проблема их не касается, что кто-нибудь другой обязательно вмешается, что один человек ничего изменить не может, и тогда организм постепенно начинает разрушаться не только от действий агрессивных клеток, но и от бездействия здоровых.

Поэтому зрелость игрока начинается там, где заканчивается удобное разделение мира на «моё» и «не моё», потому что человек начинает понимать: моя семья — это часть организма, мои соседи — часть организма, незнакомый человек — тоже часть организма, человек по другую сторону границы — тоже часть организма, и даже тот, с кем я совершенно не согласен, не перестаёт быть клеткой того же целого только потому, что мы выбрали разные взгляды, разные роли и разные маршруты.

Это не означает, что все должны думать одинаково, потому что одинаковость уничтожила бы сам смысл индивидуального опыта, и клетка организма не обязана быть похожей на другую клетку, чтобы выполнять свою функцию, поэтому различия между людьми не являются проблемой сами по себе, проблема начинается тогда, когда различие превращают в повод для уничтожения связи.

Именно здесь становится понятным принцип Лукавого — разделяй и властвуй: пока клетки считают друг друга чужими, им легко внушить, что одна группа людей важнее другой, один народ лучше другого, один человек имеет больше права на жизнь, чем другой, одни достойны сострадания, а другие нет, и тогда каждая клетка начинает защищать только свой маленький участок организма, забывая, что организм один.

Но как только игрок начинает видеть целое, его поведение постепенно меняется, потому что ему уже недостаточно спросить: «Что выгодно мне?», он начинает спрашивать: «Что произойдёт с целым, если я сделаю этот выбор?», и это не означает отказ от собственных интересов, потому что здоровая клетка тоже должна получать питание, расти и выполнять свою функцию, однако она не должна превращать собственное благополучие в болезнь всего организма.

Именно поэтому ответственность за всё не означает, что один человек должен физически исправить весь мир, потому что невозможно одному игроку контролировать миллиарды других игроков, но он способен полностью отвечать за ту часть организма, которая находится в зоне его выбора: за то, что он говорит, что поддерживает, что покупает, чему учит детей, как относится к слабому, что делает со своей властью, как реагирует на несправедливость и какие мысли распространяет дальше.

Одна клетка не может вылечить весь организм, но она может перестать становиться источником болезни, может выполнять свою функцию, поддерживать соседние клетки и не передавать дальше разрушение, которое когда-то получила сама, и именно так индивидуальное изменение постепенно становится изменением целого.

Человек, которого унижали, может продолжить унижать своих детей, потому что «со мной так поступали», а может остановить цепочку именно на себе; человек, которого когда-то предали, может решить, что теперь имеет право предавать других, а может не передавать дальше полученный опыт; человек, которого научили ненавидеть чужих, может повторить это своим детям, а может впервые сказать: «На этом всё, я больше не передаю эту болезнь дальше».

Вот в этом и заключается настоящая ответственность клетки перед организмом: не быть идеальной, не никогда не ошибаться и не пытаться контролировать остальных, а не передавать дальше разрушение, которое ты получил, и по возможности создавать вокруг себя такое состояние, в котором другим клеткам становится легче быть здоровыми.

И тогда становится понятным, почему рай не обязательно должен быть отдельным местом, куда однажды попадают достойные игроки, потому что рай может оказаться состоянием самого организма, которое возникает тогда, когда его клетки наконец понимают свою связь и перестают воевать друг с другом за право существовать.

Рай начинается не тогда, когда исчезают все трудности, а тогда, когда исчезает убеждение, что другой игрок является твоим врагом только потому, что он другой, и когда человек понимает, что помогая другой клетке, он не теряет себя, а поддерживает организм, частью которого является сам.

И возможно, именно это является одним из главных уровней развития игрока: сначала он учится отвечать за себя, затем начинает понимать последствия своих поступков для окружающих, а потом доходит до осознания, что границы между «мной» и «другими» существуют внутри игры, но на уровне целого организма мы связаны гораздо глубже, чем привыкли думать.

Одна клетка отвечает за всё не потому, что она управляет всем организмом, а потому, что она является его частью.

И когда это становится не красивой философской фразой, а внутренним пониманием каждого игрока, Лукавому становится всё труднее управлять организмом через разделение, потому что клетки наконец начинают видеть друг в друге не врагов, конкурентов и чужих, а разные части одного целого.

И вот это состояние, в котором индивидуальное «я» не и  
счезает, но перестаёт быть отделённым от всего остального, и есть то, что в нашей модели можно назвать раем.

## Ошибка — это не конец игры

Ошибки являются естественной частью игры, потому что игрок входит в неё не для того, чтобы с первого хода знать все ответы, а для того, чтобы учиться различать последствия собственных решений, поэтому сама ошибка ещё не определяет игрока и не превращает его автоматически в плохого, ведь гораздо важнее то, что он делает после того, как понимает, что ошибся.

Одну ошибку можно исправить практически сразу: попросить прощения, вернуть то, что взял, остановить причинённый вред, изменить своё поведение, признать неправоту и сделать следующий выбор иначе, но существуют ошибки, последствия которых невозможно полностью отменить, потому что время нельзя повернуть назад, разрушенное доверие не всегда можно восстановить, потерянные годы нельзя вернуть, а человека, которому был причинён непоправимый вред, невозможно просто вернуть в прежнее состояние.

Именно поэтому исправление ошибки не всегда означает исправление прошлого, потому что прошлое уже стало частью игры, и иногда единственное, что действительно находится в руках игрока, — это не повторить совершённое.

Человек может совершить поступок, после которого впервые по-настоящему увидеть самого себя и понять: «Я не хочу больше быть таким», и если это понимание действительно изменило его, то ошибка уже стала уроком, потому что её смысл заключается не в том, чтобы бесконечно заставлять игрока страдать за прошлое, а в том, чтобы изменить его дальнейшие выборы.

Осознание в этой системе не является красивым сожалением, которое человек испытывает несколько дней, а потом возвращается к прежней жизни, потому что настоящее осознание проверяется только одним способом — повторит ли человек то же самое, когда снова окажется перед похожим выбором.

Можно тысячу раз сказать «я всё понял», можно плакать, просить прощения, обвинять себя, наказывать себя и считать себя плохим человеком, но если при следующей возможности игрок снова делает то же самое, значит, урок ещё не усвоен, а если он оказывается в похожей ситуации и выбирает иначе, значит, произошла настоящая перемена.

Поэтому в игре нет смысла бесконечно возвращаться к вопросу «каким я был тогда», гораздо важнее вопрос «каким я стал после этого», потому что человек не обязан оставаться тем, кем был в момент своей ошибки, и именно способность измениться отличает развитие от простого накопления опыта.

Особенно важно понимать это там, где исправить последствия уже невозможно, потому что человек может годами мучить себя мыслью о том, что сделал то, чего не должен был делать, но одно самонаказание ничего не меняет, если оно не превращается в новое поведение, тогда как настоящее раскаяние начинается там, где человек не просто признаёт свою вину, а перестаёт быть человеком, способным снова совершить тот же поступок.

Если человек причинил кому-то боль и не может вернуть прошлое, он всё равно может сделать так, чтобы эта боль не продолжалась через него дальше, может перестать причинять подобное другим, может научиться замечать в другом человеке то, чего раньше не замечал, может воспитать иначе собственных детей, может остановить цепочку, которую когда-то сам продолжал, и тогда исправление происходит не в прошлом, а в будущем.

Иногда человеку кажется, что если он не может полностью компенсировать причинённый вред, то уже ничего нельзя изменить, но это ещё одна ловушка, потому что изменить прошлое действительно невозможно, зато можно изменить себя — того, кто создал это прошлое, и тем самым изменить всё, что этот человек создаст дальше.

Именно поэтому осознание является самостоятельным уроком: человек впервые видит не только свой поступок, но и его последствия, понимает, что другой игрок был живым сознанием со своей собственной игрой, чувствами, выбором и правом на жизнь, и тогда то, что раньше казалось ему мелочью, выгодой, развлечением или необходимостью, вдруг приобретает совершенно другой смысл.

Чем глубже осознание, тем меньше человеку требуется внешнее наказание, потому что он уже сам видит связь между своим выбором и последствиями, и ему не нужно, чтобы кто-то стоял рядом и говорил: «Ты поступил плохо», ведь

он уже знает это сам.

Но осознание не должно превращаться в пожизненное самобичевание, потому что постоянное разрушение самого себя не возвращает причинённый вред и не делает организм здоровее, а иногда даже становится новой формой эгоизма, когда человек настолько погружается в собственную вину, что снова перестаёт видеть других.

Гораздо важнее сказать себе: «Да, это сделал я. Я не могу изменить того, что произошло. Но я могу сделать так, чтобы это больше никогда не произошло через меня».

И тогда ошибка перестаёт быть только точкой падения и становится точкой изменения направления.

В этом смысле игра не требует безупречного игрока, потому что безупречный игрок не нуждался бы в обучении, она требует игрока, который способен замечать свои ошибки, признавать их, делать выводы и менять следующий ход, а значит, одна и та же ошибка может дать совершенно разный результат: один человек после неё ожесточится и решит, что ему всё позволено, другой будет годами оправдываться, третий разрушит себя чувством вины, а четвёртый поймёт, изменится и больше никогда не повторит сделанного.

Для общего организма разница между этими вариантами огромна, потому что в одном случае ошибка продолжает распространяться дальше, во втором человек становится ещё одной разрушительной клеткой, в третьем он сам начинает разрушать себя, а в четвёртом цепочка обрывается именно на нём.

Поэтому исправление ошибки — это не всегда возможность вернуть всё назад, а иногда возможность не передать её дальше.

И если человек действительно понял, что причинил зло, то главным доказательством его осознания становится не количество слёз, не сила наказания, не громкость извинений и не обещания, а простая вещь: когда жизнь снова поставит его перед тем же выбором, он поступит иначе.

Вот тогда ошибка действительно стала уроком.

Потому что смысл игры не в том, чтобы никогда не падать, а в том, чтобы после падения подняться уже другим человеком.

## Как отличить подсказку от Лукавого

В игре не существует недостатка в учителях, советчиках, проповедниках, экспертах и просто очень уверенных в себе игроках, которые готовы объяснить другим, как им следует жить, что считать правильным, кого любить, кого бояться, кому доверять и против кого объединяться, поэтому проблема игрока заключается не в том, чтобы найти того, кто говорит убедительно, а в том, чтобы научиться отличать подсказку от искусной подмены, потому что Лукавому совершенно не обязательно говорить откровенную ложь — гораздо эффективнее взять правду, слегка изменить направление и привести человека совсем не туда, куда ведёт настоящая подсказка.

Администратор оставляет игроку простые ориентиры: люби, прощай, будь милосердным, не вреди, уважай свободу другого, и эти правила не требуют специального образования, высокого интеллекта или принадлежности к какой-либо группе, поскольку они предназначены для всех игроков, а не только для избранных, однако Лукавый действует иначе: он предлагает человеку разделение, сравнение и превосходство, внушает, что кто-то хуже, кто-то недостойн, кто-то должен быть наказан, кто-то обязан исчезнуть из твоей жизни или вообще не имеет такого же права на существование, как ты, и постепенно человек начинает видеть вокруг себя не игроков одного организма, а чужих.

Именно поэтому одна из самых простых подсказок одновременно является одним из самых точных критериев: «По плодам их узнаете их».

Не по красивым словам, не по уверенности говорящего, не по количеству последователей, не по тому, насколько умно звучит его теория и даже не по тому, насколько приятен тебе сам человек, а по тому, что происходит после того, как ты принял его слова.

Если после этих слов ты становишься добрее, спокойнее, внимательнее к другим, начинаешь лучше понимать собственную ответственность, учишься прощать, но при этом сохранять границы, учишься говорить «нет», когда это необходимо, перестаёшь искать виноватых и начинаешь видеть собственный выбор, — такая подсказка ведёт к развитию.

Если же после этих слов ты начинаешь презирать других, бояться их, считать себя лучше, искать врага, оправдывать жестокость, делить людей на «правильных» и «неправильных», требовать наказания, унижения или уничтожения тех, кто отличается от тебя, значит, каким бы красивым ни было первоначальное объяснение, плод оказался разрушительным.

Лукавый особенно любит принцип «разделяй и властвуй», потому что разделёнными игроками гораздо легче управлять, чем теми, кто помнит, что они являются частями одного организма, и ему совершенно не обязательно создавать настоящий конфликт с нуля — достаточно дать одному игроку мысль, что другой опасен, другому внушить, что первый его презирает, третьему объяснить, что первые двое принадлежат к неправильной группе, а дальше игроки сами начнут делать то, что никогда не сделали бы, если бы увидели всю картину целиком.

Так рождается цепочка, в которой каждый уверен, что защищается, каждый считает себя правым, каждый находит оправдание собственным действиям и почти никто уже не замечает, что первоначальная причина конфликта давно потеряна, а механизм продолжает работать сам по себе.

Подсказка Администратора движется в противоположную сторону: соединяй.

Но соединять — не значит соглашаться со всеми, терпеть любое отношение к себе или позволять одному игроку причинять вред другим, потому что любовь не отменяет границ, милосердие не требует потакания, прощение не означает пожизненного разрешения повторять одно и то же зло, а остановить человека, который прямо сейчас причиняет вред другому, — не разделить организм, а наоборот, защитить его.

Поэтому Лукавого нельзя определить просто по строгости, а Администратора — по мягкости; хирург может причинить боль, спасая жизнь, мать может сказать ребёнку твёрдое «нет», близкий человек может остановить тебя от поступка, который завтра принесёт тебе серьёзные последствия, и всё это может быть проявлением любви, тогда как очень приятные слова, обещания безусловного успеха и бесконечного удовольствия могут вести человека прямо в противоположную сторону.

Главный критерий — не то, приятно ли тебе услышанное сейчас, а то, во что оно тебя превращает.

Если совет делает тебя более свободным, ответственным, способным любить, прощать, думать, различать добро и зло, принимать последствия собственных решений и уважать свободу других игроков, в нём есть смысл подсказки.

Если совет делает тебя зависимым от того, кто его даёт, заставляет бояться, ненавидеть, поклоняться, слепо подчиняться, считать себя выше других или искать врага, перед тобой уже не развитие, а управление.

И здесь особенно легко попасться человеку, который решил, что нашёл истину и теперь обязан срочно объяснить её всем окружающим, потому что даже идея добра может превратиться в инструмент Лукавого, если человек начинает использовать её для собственного превосходства: «Я понял, а вы нет», «я пробуждён, а вы спите», «я правильный игрок, а вы неправильные» — с этого момента единство снова начинает превращаться в разделение.

Настоящему учителю не требуется создавать вокруг себя касту избранных, потому что его задача — передать подсказку, а не присвоить себе других игроков.

Поэтому в игре достаточно помнить несколько простых вещей: не всякий совет является подсказкой, не всякий учитель является учителем Администратора, не всякая строгость является злом, не всякая мягкость является добром и не всякая красивая идея приводит к хорошим результатам.

Смотри на плоды.

Если становится больше любви, свободы, ответственности, милосердия и связи между игроками — ты движешься в сторону Администратора.

Если становится больше страха, ненависти, превосходства, зависимости и разделения — кто бы ни произносил красивые слова, Лукавый уже где-то рядом пудрит мозги.

## Дым без огня

Есть выражение, которое настолько прочно вошло в человеческое мышление, что многие перестают замечать, насколько опасным оно может быть: «дыма без огня не бывает», потому что в обычной жизни оно кажется вполне разумным — если появился слух, значит, что-то произошло, если человека обвиняют, значит, наверное, есть причина, если несколько людей говорят одно и то же, значит, они не могли все ошибаться, а если человек оправдывается, то, возможно, ему действительно есть что скрывать, однако история человечества снова и снова показывает, что такая логика способна привести не к истине, а к коллективной ошибке, потому что дым действительно может существовать, тогда как огонь, который ему приписали, может быть совершенно другим или вообще отсутствовать.

Великий пожар Лондона 1666 года действительно был: город горел, люди видели огонь, чувствовали запах дыма, теряли дома и имущество, и никто не мог отрицать сам факт катастрофы, однако почти сразу после пожара возникла другая история — начали искать виновных, появились обвинения в адрес французов, голландцев и католиков, а француз Робер Юбер признался в поджоге и был казнён, хотя позднее стало очевидно, что он не мог быть виновником начала пожара, поскольку в момент его возникновения находился за пределами Англии; здесь особенно хорошо видно, как настоящий факт может стать основанием для совершенно ложного вывода: пожар был настоящим, а человек, которого сделали его причиной, оказался невиновен.

Ещё более известной стала история Альфреда Дрейфуса во Франции, которого в конце XIX века обвинили в шпионаже в пользу Германии, причём против него действительно существовали документы, существовало расследование, существовал военный суд и существовало общественное убеждение в его виновности, поэтому для большинства людей вопрос казался уже решённым, однако впоследствии выяснилось, что важнейшие материалы дела были сфальсифицированы, а настоящий источник утечки находился в другом месте; Дрейфус был невиновен, но этого оказалось недостаточно для того, чтобы остановить механизм обвинения, потому что когда общество однажды принимает определённую версию событий за истину, последующие факты начинают восприниматься не как возможность пересмотреть мнение, а как препятствие, которое необходимо каким-то образом объяснить.

Похожий механизм проявился и во время так называемой «сатанинской паники» в США в 1980–1990-х годах, когда возник массовый страх перед якобы существующими тайными сетями сатанистов, совершающих преступления над детьми; появлялись рассказы детей, родители были убеждены в виновности конкретных людей, следователи искали подтверждения, специалисты проводили допросы, суды рассматривали дела, а некоторые обвиняемые действительно получили тюремные сроки, однако позднее во многих случаях выяснилось, что обвинения были основаны на внушающих допросах, ошибках следствия и ложных интерпретациях, а некоторые преступления, о которых говорили с такой уверенностью, вообще не происходили.

Самое страшное в таких историях заключается даже не в существовании отдельных лжецов, потому что один человек может солгать сознательно, а в том, что ложь способна постепенно превращаться в правду в глазах окружающих, если каждый следующий человек получает её уже не как слух, а как якобы проверенный факт: один сказал «я слышал», второй пересказал «мне рассказали», третий сказал «это всем известно», четвёртый уже утверждает «есть несколько свидетелей», а через некоторое время первоначальный источник исчезает совершенно, зато остаётся огромное количество людей, которые уверенно повторяют одну и ту же историю и именно количество повторов начинает восприниматься как доказательство.

Причём для этого совершенно не нужна большая страна, война, государственная пропаганда или средства массовой информации, потому что точно такой же механизм может уничто-

жить репутацию одного человека в маленьком коллективе, где всего несколько человек работают вместе, живут рядом или постоянно общаются друг с другом.

Достаточно одному человеку сказать: «Мне кажется, она что-то скрывает», другому добавить: «Я тоже заметил

, что она странно себя ведёт», третьему вспомнить какой-нибудь совершенно обычный эпизод и связать его с уже возникшим подозрением, четвёртому услышать эту историю и решить, что раз о ней говорят несколько человек, значит, наверное, правда есть, а затем кто-нибудь ещё скажет: «Я всегда чувствовал, что с ней что-то не так», и вот уже обычная женщина, которая вчера была просто молчаливой, занятой или немного замкнутой, сегодня становится в глазах коллектива человеком подозрительным, нечестным, завистливым или способным на какой-нибудь поступок, которого она никогда не совершала.

Особенно легко оболгать человека, если он не умеет или не хочет постоянно оправдываться, потому что молчание окружающие часто принимают за признание, эмоциональную реакцию — за виновность, попытку объясниться — за оправдание, раздражение — за агрессию, а отказ участвовать в сплетне — за попытку что-то скрыть, и тогда человек оказывается в ловушке, где практически любое его действие начинает подтверждать уже созданную о нём версию.

Если он говорит: «Это неправда», ему отвечают: «Вот видишь, как он нервничает».

Если он молчит, говорят: «Ему нечего сказать».

Если он смеётся, говорят: «Ему всё равно».

Если он злится, говорят: «Значит, попали в точку».

Если он уходит, говорят: «Побоялся разговора».

Если он начинает доказывать свою невиновность, говорят: «Слишком много оправдывается».

И тогда становится совершенно очевидно, что перед нами уже не поиск истины, а система, в которой любой новый факт подгоняется под заранее принятое обвинение.

Именно поэтому нельзя определять истину количеством людей, которые её повторяют, потому что десять человек могут передавать одну ошибку друг другу, и через некоторое время эта ошибка будет звучать убедительнее, чем первоначальный факт, а человек, который первым сказал неправду, может уже вообще забыть, что когда-то говорил «мне кажется», тогда как все остальные будут рассказывать уже совершенно другое: «Все знают».

Но есть ещё одна важная сторона этого правила: иногда дым действительно означает огонь, и нельзя впадать в противоположную крайность и считать всякое обвинение ложью только потому, что история знает случаи судебных ошибок и массовых заблуждений; проблема не в том, чтобы перестать верить людям, а в том, чтобы научиться различать факт и его объяснение, потому что фраза «я видел, как он взял деньги» и фраза «он вор» — это не одно и то же, «она разговаривала с этим человеком» и «она ему изменяет» — не одно и то же, «он ошибся» и «он сделал это специально» — не одно и то же, а «несколько человек говорят о нём плохо» вообще ничего не доказывает без понимания того, что именно произошло, кто это видел, что является фактом, что является предположением и каким образом первоначальная информация дошла до каждого следующего человека.

Игроку особенно важно помнить об этом, потому что в игре очень легко принять чужую интерпретацию за подсказку, хотя подсказкой может быть только сам факт, который предлагает тебе что-то увидеть и проверить, а не готовый приговор, который заставляет тебя немедленно занять сторону.

Если тебе говорят: «Он плохой человек», это ещё не знание.

Если тебе говорят: «Она предала тебя», это ещё не знание.

Если тебе говорят: «Все против тебя», это ещё не знание.

Если тебе говорят: «Я знаю, что он сделал», нужно спросить себя, что именно известно, откуда это известно и где заканчивается факт и начинается рассказ о факте.

Потому что Лукавый очень хорошо работает не только через откровенную ложь, но и через искажение связи между настоящими событиями: ону не обязательно нужно придумать несуществующий факт, иногда достаточно взять настоящий факт, добавить к нему ложное объяснение, заставить человека эмоционально отреагировать, а затем использовать его реакцию как новое «доказательство» первоначальной версии.

Так рождается замкнутый круг, в котором человек сначала получает ложную информацию, затем реагирует на неё совершенно естественно, а потом его собственная реакция используется против него.

История показывает, что подобное происходило с отдельными людьми, с семьями, с небольшими коллекти

вами, с целыми городами и даже с государствами, поэтому выражение «дыма без огня не бывает» нельзя использовать как закон истины; гораздо мудрее сказать иначе: дым сообщает тебе только о том, что ты увидел дым, а твоя задача — не придумать огонь, а найти его, если он действительно существует.

И здесь проходит одна из самых важных границ между подсказкой и ловушкой: подсказка оставляет человеку возможность проверить, увидеть, сравнить и самому прийти к выводу, а ловушка предлагает готовый вывод и требует поверить в него немедленно.

Поэтому, если вокруг человека поднимается дым, не нужно ни автоматически объявлять его виновным, ни автоматически объявлять его невиновным, потому что и то и другое будет одинаковой ошибкой; нужно остановиться, отойти от чужих эмоций, посмотреть на факты и спросить: «Что я действительно знаю сам?»

Потому что иногда за дымом действительно находится огонь.

А иногда за дымом находится только тот, кто очень хотел, чтобы ты его увидел.

## Не отделяй внешнее от внутреннего

Одна из самых больших ошибок игрока заключается в попытке разделить жизнь на две части и выбрать, какая из них настоящая: одни полностью погружаются во внешнее, материальное, измеряя собственную жизнь деньгами, имуществом, карьерой, положением, внешностью, отношением окружающих, количеством достигнутого и тем, насколько удачно складываются обстоятельства, другие, наоборот, начинают искать себя, смысл, Бога, истину, внутреннюю свободу и устройство собственного сознания, постепенно отодвигая материальный мир на второй план, словно всё, что происходит с телом, имуществом, отношениями и обычной человеческой жизнью, является чем-то второстепенным, однако разделить эти два мира невозможно, потому что внешнее является пространством, в котором внутреннее проявляется, а внутреннее определяет то, каким образом человек воспринимает и проживает внешнее.

Человек может сколько угодно говорить о любви, милосердии, терпении и принятии, но пока он не столкнулся с реальным человеком, который его раздражает, обижает, не понимает или поступает не так, как ему хочется, всё это остаётся только информацией о любви, милосердии, терпении и принятии, потому что именно внешняя жизнь постоянно приносит ситуации, в которых внутреннее содержание человека становится видимым, и поэтому окружающий мир нельзя считать просто декорацией, мешающей человеку заниматься своим духовным развитием, — он одновременно является и зеркалом, и тренировочной площадкой, и набором обстоятельств, через которые сознание получает возможность увидеть самого себя.

Точно так же нельзя считать материальное чем-то низшим только потому, что оно материальное, ведь человеку нужно тело, чтобы действовать, ему нужен дом, чтобы где-то жить, ему нужны деньги, чтобы приобретать необходимые вещи, ему нужны отношения, чтобы учиться близости, ответственности и уважению, ему приходится работать, принимать решения, заботиться о других, сталкиваться с болезнями, потерями, ограничениями, успехами и неудачами, и всё это не находится за пределами духовного пути, потому что именно здесь, в совершенно обычной жизни, человек постоянно делает выбор между жадностью и достаточностью, страхом и доверием, мстостью и прощением, равнодушием и участием, гордыней и смирением.

Проблема начинается не тогда, когда человек любит деньги, хочет красивый дом или стремится к успеху, а тогда, когда он начинает считать всё это собой, потому что в этот момент инструмент превращается в личность, обстоятельство превращается в смысл, а временное приобретает власть над сознанием, и тогда потеря денег воспринимается как потеря собственной ценности, старение тела — как исчезновение самого себя, неудача — как доказательство собственной ничтожности, чужое мнение — как приговор, а успех другого человека — как личное поражение.

Но точно такая же ловушка существует и на другой стороне, потому что человек может начать искать себя настолько усердно, что само это стремление постепенно превращается в новую форму привязанности, и тогда вместо материального богатства он начинает собирать духовные достижения, вместо дорогих вещей — знания, вместо социального статуса — ощущение собственной «осознанности», вместо желания быть богаче других появляется желание быть глубже других, вместо гордости за деньги возникает гордость за то, что он якобы уже понял то, чего остальные ещё не поняли, и в результате меняются декорации, но механизм остаётся прежним: эго просто надевает другую одежду.

Поэтому отказаться от привязанности не означает отказаться от мира, от желаний, от материальных вещей, от отношений или даже от стремления к лучшей жизни, потому что жизнь без желаний вообще не является необходимой целью, а желание само по себе не делает человека рабом, — рабство начинается тогда, когда человек перестаёт быть свободным без предмета своего желания и начинает говорить своей жизнью: «Если у меня этого не будет, я не

смогу быть счастливым», «Если этот человек уйдёт, моя жизнь закончится», «Если я потеряю деньги, я ничего не стою», «Если меня не признают, я никто», «Если я не достигну определённого состояния,

значит, я проиграл».

Можно любить свой дом и не становиться его рабом, можно любить деньги и не поклоняться им, можно хотеть успеха и не измерять им свою ценность, можно заботиться о внешности и не превращать её в собственную личность, можно любить человека и при этом понимать, что другой человек не является твоей собственностью, можно стремиться к знаниям и не считать себя выше незнающего, можно заниматься духовным поиском и при этом спокойно мыть посуду, работать, платить счета, заботиться о близких и решать самые обычные бытовые проблемы, потому что духовность не начинается там, где заканчивается обычная жизнь, — она проявляется в том, как человек проживает обычную жизнь.

В этом и заключается одна из самых сложных вещей для игрока: невозможно выйти из игры, чтобы научиться правильно играть в неё, потому что сам материал, из которого построена игра, и является учебным материалом, и если человеку дана семья, он учится через семью, если ему дана работа — через работу, если ему даны деньги — через деньги, если их мало — через недостаток, если их много — через достаток, если ему приходится ухаживать за другим человеком — через заботу, если он остаётся один — через одиночество, если он сталкивается с предательством — через собственную реакцию на него, и поэтому нельзя заранее объявить какую-либо часть жизни неправильной только потому, что она кажется недостаточно духовной.

Более того, одно и то же внешнее обстоятельство для разных игроков может стать совершенно разным уроком, потому что деньги одного человека научат ответственности, а другого — жадности, власть одного заставит служить людям, а другого — унижать их, потеря одного сделает мягче, а другого ожесточит, болезнь одного заставит ценить каждый день, а другого погрузит в ненависть к жизни, любовь одного научит свободе и заботе, а другого — контролю и собственничеству, и именно поэтому невозможно составить универсальный список внешних обстоятельств, которые автоматически делают человека хорошим или плохим, потому что значение имеет не только то, что произошло, но и то, что человек сделал с произошедшим внутри себя.

Отсюда становится понятнее и смысл непривязанности: непривязанность — это не холодность, не безразличие и не отказ от любви, а способность не превращать часть жизни в абсолют, потому что человек может всем сердцем любить и одновременно понимать, что всё в материальном мире изменяется, люди приходят и уходят, тело меняется, имущество приобретается и теряется, отношения проходят разные этапы, обстоятельства разворачиваются неожиданным образом, планы рушатся и создаются заново, и если сознание требует от мира постоянства, которого мир по своей природе дать не может, человек обречён постоянно страдать не столько от происходящего, сколько от сопротивления самому устройству игры.

Можно очень сильно хотеть чего-то и всё равно быть свободным, если желание не превращается в условие собственного существования, потому что между «я хочу» и «мне обязательно нужно это иметь, иначе я не выдержу» находится огромная разница, как и между «я люблю тебя» и «ты обязан быть со мной», между «я хочу быть здоровым» и «если моё тело заболит, моя жизнь потеряет смысл», между «я хочу добиться успеха» и «если я не добьюсь успеха, я ничтожество», между «я хочу понять себя» и «я обязан немедленно найти окончательный ответ на вопрос, кто я».

Именно поэтому человеку иногда приходится учиться отпускать даже хорошие вещи, потому что привязаться можно не только к плохому, но и к хорошему, можно привязаться к определённому образу счастливой семьи, к определённому представлению о себе, к собственному статусу, к любимому человеку, к молодости, к дому, к привычному образу жизни, к собственным убеждениям и даже к собственной картине Бога, и тогда человек начинает защищать

уже не истину, а созданную им картину истины, потому что любое изменение воспринимается как угроза, хотя развитие как раз и состоит в том, что прежняя картина мира постепенно становится тесной.

Получается почти парадоксальная конструкция: нужно участвовать в материальном мире, но не принадлежать ему полностью; нужно разви

вать внутренний мир, но не прятаться в нём от реальной жизни; нужно любить, но не владеть; нужно хотеть, но не становиться зависимым от результата; нужно стремиться, но уметь принять иной исход; нужно иметь своё мнение, но оставлять место для того, что ты ещё чего-то не знаешь.

И чем дальше человек идёт, тем сложнее становится определить, где заканчивается внешний урок и начинается внутренний, потому что они постоянно переплетаются, и человек, который думает, что решает только материальную проблему, на самом деле может решать проблему страха, человек, который спорит из-за денег, может на самом деле защищать собственное чувство достоинства, человек, который не способен отпустить другого, может бояться не потери любви, а потери самого себя, человек, который бесконечно ищет духовную истину, может на самом деле бояться жить в мире, где невозможно получить стопроцентную определённости, и поэтому одна и та же ситуация одновременно происходит снаружи и внутри.

Вот почему жизнь нельзя разделить на «настоящую» и «ненастоящую», на духовную и материальную, на важную и неважную, потому что всё, что происходит с игроком, входит в общий процесс его обучения, однако это не означает, что каждому событию нужно придавать огромный смысл, ведь здесь возникает следующая ловушка — начать искать знак в каждом чихе, судьбоносный урок в каждой случайности и скрытое послание в каждом поступке другого человека, тогда как иногда чашка просто разбилась, человек просто ошибся, автобус просто опоздал, а день просто оказался плохим, и зрелость заключается не только в способности видеть смысл, но и в способности не создавать его там, где он не нужен.

Возможно, именно поэтому свобода находится не в том, чтобы наконец найти идеальную систему, которая объяснит всё происходящее, а в том, чтобы перестать требовать от жизни постоянного подтверждения собственной картины мира, потому что игрок может знать очень много и всё равно оставаться открытым, может иметь убеждения и всё равно не превращать их в бетонную стену, может понимать устройство своей игры и всё равно продолжать удивляться, ведь настоящее развитие сознания не заканчивается фразой «теперь я всё понял», а скорее начинается там, где человек способен спокойно сказать: «Я понял достаточно, чтобы жить, и достаточно знаю о собственном незнании, чтобы продолжать учиться».

И тогда внешнее перестаёт быть врагом внутреннего, а внутреннее перестаёт быть убежищем от внешнего, и человек постепенно обнаруживает очень простую вещь, которую сложно принять именно из-за её простоты: игра происходит одновременно снаружи и внутри, но игрок — не равен ни одному из этих уровней.

У него есть тело, но он не сводится к телу; у него есть имущество, но он не сводится к имуществу; у него есть отношения, но он не сводится к отношениям; у него есть воспоминания, убеждения, страхи, желания и опыт, но он не обязан навсегда оставаться тем, кем был вчера, и именно поэтому человек способен потерять многое и всё равно продолжить путь, способен изменить мнение и не считать это поражением, способен отказаться от прежней цели и не считать, что вся предыдущая жизнь была ошибкой.

Наверное, самая трудная задача здесь заключается даже не в том, чтобы научиться чему-то одному, а в том, чтобы удерживать равновесие между противоположностями, не превращая ни одну из них в абсолют, потому что человек должен одновременно действовать и отпускать, любить и не владеть, стремиться и принимать, заботиться о внешнем и помнить о внутреннем, познавать себя и продолжать жить среди людей, а главное — не превращать даже эту идею в очередное правило, за которое нужно цепляться изо всех сил.

Потому что как только человек говорит себе: «Вот теперь я наконец понял, как правильно жить», игра тут же получает возможность показать ему ещё один уровень.

И, наверное, именно поэтому схема действительно может сорвать голову.

Но, может быть, задача и не в том, чтобы удержать в голове всю схему целиком.

Достаточно научиться жить так, чтобы ни внешнее не поглотило внутреннее, ни внутреннее не оторвало человека от внешней жизни, а между ними оставалось пространство свободы, в котором игрок может выбирать свой следующий шаг.

Жила-была небольшая деревня, в которой был храм, один магазин и несколько десятков домов, где люди годами знали друг друга, знали, кто где живёт, у кого дети, у кого старики, кто заболел, кто нуждается в помощи, и жизнь здесь текла спокойно и привычно, а храм для многих жителей был не просто зданием, а местом, которое они считали духовным центром своей деревни.

В храме служил батюшка, которого жители очень уважали: перед ним старались держаться особенно почтительно, здоровались с ним первыми, старались попасть на его службу, подходили за благословением, некоторые пытались поцеловать ему руку, приносили пожертвования, старались чем-то угодить, помочь храму, принести продукты или деньги, и вообще всячески показывали, насколько высоко ставят этого человека, потому что для них он был не просто жителем деревни, а батюшкой, человеком особого положения, которому полагалось особое уважение.

И никто не удивлялся тому, что перед батюшкой люди стараются быть любезнее, внимательнее и почтительнее, потому что так принято, потому что он служит в храме, потому что его считают духовным человеком, потому что к нему идут за советом, за молитвой, за благословением, и постепенно само это положение становится настолько привычным, что люди уже почти не задумываются, за что именно они так сильно уважают человека — за его реальные поступки или за ту роль, которую он занимает.

А в этой же деревне был единственный магазин, куда каждый день привозили хлеб.

Привозил его водитель хлебной машины, которого все знали как Михалыча.

Однажды хозяин пекарни сказал ему: «Михалыч, деревня далеко, дорога делает большой крюк, никто не хочет туда ездить, у нас в соседнем городе много точек, туда возить хлеб гораздо выгоднее, поэтому эту деревню, наверное, придётся оставить».

Михалыч ответил: «А люди тогда без хлеба останутся».

Хозяин сказал: «Я понимаю, но ты тратишь на эту поездку два-три лишних часа, бензин ещё можно оправдать, а вот оплачивать тебе эти дополнительные часы я не могу, потому что для предприятия это невыгодно».

И тогда Михалыч сказал: «Хорошо, я буду эти часы работать бесплатно, там много пожилых людей, им тяжело ездить в город, а другой водитель сюда не поедет».

И на этом они договорились.

С тех пор Михалыч продолжил ездить в деревню, каждый день делая тот самый большой крюк, тратя лишние часы своего времени, хотя за эти часы ему никто не платил, и делал он это только потому, что понимал: если он перестанет ездить, люди останутся без хлеба.

Однажды Михалыч приехал в магазин больным.

Продавец посмотрел на него и сказал: «Что-то ты плохо выглядишь».

Михалыч ответил: «Да приболел немного, температура небольшая, хотел на больничный пойти, да вот вы тогда без хлеба будете, а другие водители сюда не поедут».

И он выгрузил хлеб.

Люди заходили в магазин, покупали продукты, проходили мимо Михалыча, кто-то здоровался, кто-то не здоровался, кто-то мог перекинуться с ним парой слов, а кто-то просто взял свой хлеб и ушёл.

Никто не пытался поцеловать ему руку.

Никто не кланялся ему.

Никто не нёс ему пожертвований.

Никто не старался особенно угодить ему.

Никто не говорил ему: «Михалыч, какой же ты хороший человек, что каждый день тра-  
тишь своё время ради нас».

Для жителей деревни он был просто водителем.

Он приехал — значит, хлеб приехал.

Он уехал — значит, уехал.

И уже на следующий день мало кто вообще вспомнил бы, что этот человек, имея полное  
право остаться дома и лечиться, снова сел за руль с температурой и проехал несколько лишних  
часов только для того, чтобы в маленьком деревенском магазине появился хлеб.

И вот здесь возникает самое интересное.

Перед батюшкой жители старались, чтобы ему было хорошо.

Перед Михалычем они просто проходили мимо.

Батюшке несли деньги.

Михалычу несли только пустые хлебные ящики.

Батюшке старались поцеловать руку.

Михалычу могли даже не сказать «здравствуйте».

Батюшку окружали почётом.

Михалыч просто выполнял свою работу, хотя часть этой работы он выполнял уже совер-  
шенно бесплатно.

И теперь давайте просто посмотрим не на одежду, не на должность, не на храм, не на  
привычку и не на то, как приня

то относиться к человеку, а на совершенно конкретный вопрос: кто из них в этой истории  
сделал для жителей деревни больше?

Михалыч каждый день отдавал им своё время, продолжал ездить туда, куда никто больше  
не хотел ездить, делал это бесплатно и даже приехал больным, потому что знал, что иначе  
пожилые люди могут остаться без хлеба.

И при этом его добрый поступок настолько слился с повседневной жизнью, что его прак-  
тически перестали замечать.

А перед батюшкой люди стелились, старались угодить, несли пожертвования и пытались  
поцеловать ему руку.

И дело здесь даже не в том, хороший батюшка или плохой, потому что мы не знаем, что  
происходило в его жизни за пределами этой истории, и совершенно не об этом разговор.

Разговор о другом.

Почему мы так часто преклоняемся перед тем, кому уже сказали поклоняться, и так легко  
не замечаем того, кто действительно делает для нас добро?

Почему человеку достаточно получить определённую одежду, должность, звание или  
положение, чтобы окружающие автоматически начали относиться к нему как к человеку более  
ценному, а тот, кто своими руками, временем и силами делает что-то действительно полезное,  
остаётся просто «Михалычем»?

Потому что внешний образ оценить легче, чем поступок.

Перед нами батюшка — мы знаем, как к нему относиться.

Перед нами человек в рабочей одежде — мы даже не задумываемся о том, что происходит  
за его обычной работой.

Но жизнь постоянно подбрасывает нам такие ситуации, в которых приходится выбирать:  
смотреть на вывеску или смотреть на содержание, поклоняться должности или замечать чело-  
века, слушать слова или смотреть на плоды.

## **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.