

СЕРЖ ГОНЧАРИК

ЛИЛА

Книга клеток

72 состояния на пути к себе



ИГРА САМОПОЗНАНИЯ

Серж Гончарик

ЛИЛА. КНИГА КЛЕТОК

«Автор»

2026

Гончарик С.

ЛИЛА. КНИГА КЛЕТОК / С. Гончарик — «Автор», 2026

Лила — древняя индийская игра самопознания: семьдесят две клетки, змеи и лестницы, кубик и твой вопрос. Эта книга — современное прочтение каждой клетки, без туманных слов и обещаний чудес. Гнев и зависть, тревога и ревность, сострадание и радость: у каждого состояния есть вопрос-вход, притча, зеркало, ключи для новых мыслей, практика на сегодня и опора, которую можно унести с собой. В книге — история игры, понятные правила для игры наедине, с проводником или в кругу и восемь ступеней роста — от «Зерна» до «Плода». Её можно читать подряд, как учебник, или открывать на той клетке, куда привёл кубик. Честный разговор с собой — шаг за шагом, со своим вопросом в руках.

© Гончарик С., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
От автора	6
История Лилы	7
Чем эта книга отличается	8
Правила игры	9
Как устроена каждая клетка	10
Ступень 1. Зерно	11
Клетка 1. Рождение	12
Клетка 2. Обнуление	14
Клетка 3. Гнев	16
Клетка 4. Жадность	18
Клетка 5. Род	20
Клетка 6. Заблуждение	22
Клетка 7. Тщеславие	24
Клетка 8. Алчность	26
Клетка 9. Чувственный план	28
С	30
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Серж Гончарик

ЛИЛА. КНИГА КЛЕТОК

Глава

От автора

Эту книгу я писал много лет — за игровым полем, на живых сессиях, в разговорах с людьми, которые приходили со своими вопросами. Каждая клетка в ней прожита: моими ошибками, чужими слезами и тихими «я понял(а)» в конце игры.

Я инженер и не люблю туманных слов. Поэтому здесь нет обещаний чудес и разговоров о судьбе. Здесь есть карта человеческих состояний и способ по ней пройти — честно, шаг за шагом, со своим вопросом в руках.

История Лилы

«Лила» на санскрите значит «игра». Так в индийской традиции называют жизнь, увиденную со стороны: не наказание и не экзамен, а великую игру, в которой каждый ход чему-то учит.

Игре на поле с клетками, змеями и лестницами много веков. В Индии её знали под именами «Гьян чаупар» — «игра знания» — и «Мокшапат», «путь к освобождению». По преданию, её придумали как урок: каждая клетка — состояние души, лестницы — достоинства, которые поднимают человека, змеи — пороки, которые возвращают его назад. Поля рисовали на ткани, и число клеток на них было разным — от семидесяти двух до сотни и больше.

В XIX веке игру привезли в Англию. Там от неё осталась только оболочка — детская настольная игра «Змеи и лестницы», в которую играют до сих пор, уже не зная, откуда она пришла. Смысл потерялся: остались кубик, фишки и азарт.

Во второй половине XX века индийский художник и исследователь Хариш Джохари вернул игре её глубину: восстановил поле из семидесяти двух клеток и описал значение каждой. С тех пор Лилу проходят тысячи людей по всему миру — как способ остановиться и посмотреть на свою жизнь со стороны.

Чем эта книга отличается

Классические описания клеток написаны языком древних текстов — красиво, но далеко от наших будней. Эта книга говорит с сегодняшним человеком о сегодняшней жизни: о ленте новостей и ночных тревогах, о сравнении себя с другими, о детях, работе и усталости.

- Каждая клетка — это разговор, а не справка. Она начинается с вопроса, продолжается притчей и зеркалом и заканчивается практикой на сегодня.

- Поле разделено на восемь ступеней роста — от «Зерна» до «Плода». Видно, где ты сейчас и куда ведёт путь.

- «Ключи» в каждой клетке — это переформулировки: старая мысль заменяется новой, более бережной и точной. Так работают и современные психологические подходы.

- У каждой клетки есть практика — лёгкая и глубокая, — чтобы прочитанное превратилось в действие.

- У этой книги есть сестра — сказка «Соня», где те же семьдесят два состояния проживает девочка и её семья. Книжки можно читать вместе: взрослый — клетку, ребёнок — главу.

Правила игры

Что понадобится

- Эта книга — она и есть поле: клетки идут по порядку, от 1 до 72, восемь рядов по девять.
- Обычный игральный кубик и фишка — пуговица, монетка, камешек.
- Тетрадь и ручка, чтобы записывать путь.
- Час-полтора тишины. Телефон лучше убрать.

Запрос

Перед игрой сформулируй свой вопрос — запрос. О чём ты сейчас думаешь больше всего? Что хочешь понять? Запиши его одним-двумя предложениями. Хороший запрос начинается со слов «как мне...», «почему я...», «что мне делать с...» и говорит о тебе, а не о других.

Ход игры

- Игра начинается с шестёрки. Бросай кубик, пока она не выпадет: шестёрка — знак, что Лила тебя встретила. Фишка встаёт в клетку 6.
- Дальше фишка идёт вперёд на столько клеток, сколько выпало на кубике.
- Шестёрка даёт ещё один бросок, очки складываются. Но если шестёрка выпала три раза подряд — ход сгорает, и фишка возвращается туда, где стояла до этой серии.
- Если клетка — начало стрелы, фишка поднимается по ней вверх. Если голова змеи — спускается вниз. Список стрел и змей — в приложении в конце книги.
- Если бросок выводит за клетку 72 — фишка остаётся на месте.
- Цель игры — клетка 68, «Высшее сознание». Прийти в неё можно только точным броском.

Что делать в каждой клетке

Попав в клетку, прочитай её в этой книге. Ответь на вопросы — письменно или вслух — и каждый раз спрашивай себя: как это связано с моим запросом? Запиши в тетрадь номер клетки и одну мысль, которая пришла. Не торопись к следующему броску: в Лиле важен не финиш, а то, что ты заметишь по дороге.

Как играть

- Наедине. Тихий вечер, свеча, кубик, тетрадь. Самый честный разговор с собой.
- С проводником. Человек, который задаёт вопросы и не даёт ответов. Им может быть друг, психолог или ИИ-проводник Саттва в приложении «Ли́ла — Игра Сознания».
- В кругу. От двух до восьми человек, каждый со своим запросом, ходят по очереди. После игры каждый рассказывает о своём пути.

Если игра закончилась раньше, чем фишка дошла до 68, — это тоже ответ. Перечитай свой путь: клетки, в которых ты побывал(а), почти всегда складываются в историю о твоём вопросе.

Как устроена каждая клетка

- Место на пути — где клетка стоит на ступени и что ей предшествует.
- Врата — вопрос, с которого начинается вход.
- Притча — короткая история-образ.
- Зеркало — что это состояние значит в жизни.
- Тень и свет — как оно проявляется сегодня.
- Ключи — новые слова для старой мысли.
- Свет — утверждение, которое уносишь с собой.
- Вопросы — для тишины или для разговора.
- Практика — лёгкая и глубокая: одно дело на сегодня.
- Якорь — мудрость-опора, чтобы клетка осталась с тобой.

Род обращения в книге дан двумя формами: «увидел(а)», «задумывался(-ась)». Читай так, как говоришь о себе.

Ступень 1. Зерно

Муладхара · клетки 1–9 · рождение, род, гнев, жадность

Всё начинается в темноте. Зерно не выбирало, где упасть: семья, страна, эпоха — это почва. Здесь живут самые древние силы — страх, гнев, желание иметь. Это не враги. Это корм для роста, если их видеть.

Когда энергия течёт. Ты крепко стоишь на земле: знаешь, откуда ты, и не тратишь силы на страх и захват.

Когда она застряла. Много сил уходит на выживание: на гнев, на «надо больше», на старые семейные узлы.

Клетка 1. Рождение

Зерно падает в землю

Место на пути. Первый шаг ступени «Зерно». Здесь раскрывается самое первое: право быть. Пока человек не принял, что он есть и пришёл именно сюда, все остальные клетки строятся на песке. Отсюда путь ведёт к клетке 2 «Обнуление»: сначала признать, что ты есть, потом снять чужие очки.

Врата

Ты когда-нибудь задумывался(-ась), почему ты — это ты?

Не кто-то в другой стране, в другом веке, в другой семье. А именно ты, именно здесь, именно сейчас.

Ты не выбирал(а) маму с папой, улицу, где вырос/выросла, язык, на котором думаешь. Но всё это уже стало тобой.

Что, если это не случайность, а почва? И твоя задача не спорить с почвой, а прорасти?

Притча

Осенью ветер сорвал с яблони зерно и бросил его не в сад, а у самой дороги, между камнем и старым забором.

— Нечестно, — сказала зерно. — Мои братья упали в мягкую землю у реки. А мне достались камни и пыль.

Всю зиму оно лежало и жаловалось. Земля молчала, укрывала его снегом.

Весной зерно почувствовало, что внутри что-то шевелится. Оно испугалось: «Здесь же нельзя расти, здесь камень». Но то, что шевелилось внутри, не спрашивало разрешения. Корешок нашёл щель под камнем. Камень держал тепло по ночам. Забор закрывал от ветра.

Через много лет у дороги выросла яблоня — невысокая, кривоватая, с самыми сладкими яблоками в округе. Путники отдыхали в её тени и спрашивали:

— Как ты выросла в таком месте?

— Сначала я думала, что место плохое, — отвечала яблоня. — Потом поняла: камень грел меня, а забор берёг. Я росла не вопреки этому месту. Я росла из него.

Зеркало

Рождение — не только день в паспорте. Это момент, когда ты оказываешься в своей почве: семья, страна, время, тело, характер. Ничего из этого ты не выбирал(а) сознательно. Но всё это — материал, из которого ты растёшь.

Можно всю жизнь спорить с почвой: «если бы у меня были другие родители», «если бы я родился(-ась) в другом месте». Этот спор отнимает силы, которых и так немного. А можно спросить по-другому: «Чему меня учит именно эта почва? Что в ней есть такого, чего нет ни у кого другого?»

Когда ты задаёшь второй вопрос, ты перестаёшь быть жертвой обстоятельств и становишься садовником. Не того сада, о котором мечтал(а), а того, который у тебя есть.

Тень и свет сегодня

Тень. листать чужие жизни и думать «вот у них повезло с началом». Объяснять свои неудачи тем, где и у кого ты родился(-ась).

Свет. знать свою историю — и не стыдиться её, и не прятаться за неё. Помнить, что ты любил(а) делать в детстве, до того как тебе объяснили, кем быть.

Ключи

- Вместо «мне не повезло с началом» «у меня своя почва, и я учусь в ней расти».
- Вместо «моё прошлое меня определяет» «моё прошлое — корни, а не потолок».
- Вместо «почему именно здесь?» «что это место может мне дать?»

Свет

«Я есть. Я пришёл/пришла в эту жизнь, в эту семью, в это время — и это моя почва. Я не спорю с ней, я из неё расту. Каждое утро — маленькое рождение, и я встречаю его с открытыми глазами»

Вопросы

1. Какие три обстоятельства моего рождения сильнее всего сделали меня таким/такой, каким/какой я есть?
2. Что я любил(а) делать в детстве, пока никто не говорил мне, кем быть?
3. Что в моей «почве» я долго считал(а) камнем, а оно, может быть, меня грело?

Практика

Лёгкая. Вспомни, что ты любил(а) делать в детстве, и сделай это сегодня хотя бы 10 минут.

Глубокая. Запиши три обстоятельства своего рождения и рядом с каждым — чему оно тебя научило.

Якорь

«Где родился, там и пригодился» — народная мудрость. Раньше она звучала как приговор. Теперь можно услышать иначе: ты нужен/нужна именно здесь.

Клетка 2. Обнуление

Протри стёкла

Место на пути. Второй шаг ступени «Зерно». В клетке 1 человек принял, что он есть и пришёл в свою почву. Теперь он узнаёт, что смотрит на эту почву не прямо, а через стёкла: чужие слова, старые обиды, страхи, которые достались вместе с почвой. Обнуление — не уничтожить мир, а протереть стёкла. Отсюда путь к клетке 3 «Гнев»: когда стёкла чище, становится видно, на что на самом деле злишься.

Врата

Ты когда-нибудь был(а) уверен(а), что человек тебя не любит, — а потом оказывалось, что он просто устал?

Мы почти никогда не видим мир. Мы видим свою версию мира: её нарисовали страх, детство, вчерашняя ссора и чужие слова, которым мы когда-то поверили.

Что, если половина того, что ты знаешь о себе и людях, — просто пыль на стекле?

Притча

Старый сторож маяка каждое утро поднимался наверх и протирал огромную линзу. Однажды мальчик из деревни спросил:

— Зачем каждый день? Она же и так светит.

— Светит, — ответил сторож. — Но за ночь на неё садится соль с моря. Немного. Почти не видно. Если не протирать неделю, корабли видят свет тусклым и думают, что маяк далеко. Если месяц — свет не видят вовсе и разбиваются о камни.

— А сама лампа не портится?

— Лампа никогда не портится, — улыбнулся сторож. — Портится только стекло.

Мальчик вырос и сам стал сторожем. И каждое утро, протирая линзу, он думал о людях: свет в каждом горит одинаково. Разница только в том, кто протирает свои стёкла, а кто годами живёт за слоем соли и уверен, что так выглядит мир.

Зеркало

В индийской традиции это называют майей — покрывалом, через которое ум видит мир. Покрывало соткано не злом, а привычкой. Однажды ребёнку сказали «ты неуклюжий», и через двадцать лет он не берётся за новое дело. Однажды человек обжёгся в дружбе — и теперь видит в каждом новом знакомом будущего предателя.

Обнуление не значит выбросить весь опыт. Это значит хотя бы иногда спрашивать: «Это правда сейчас — или это моё стекло?» Свет внутри тебя не испортился. Запылилось только стекло. И его можно протереть.

Тень и свет сегодня

Тень. прочитать сообщение без смайлика и решить, что на тебя обиделись. Годами повторять о себе фразу, которую когда-то сказал кто-то другой. Спорить до хрипоты, ни разу не спросив: «А как это видишь ты?»

Свет. заметить свою «линзу» и сказать вслух: «Возможно, я сейчас вижу не то, что есть». Спросить человека прямо, вместо того чтобы додумывать.

Ключи

- Вместо «я точно знаю, что он обо мне думает» «я знаю, что я об этом думаю. Остальное спрощу».

- Вместо «я всегда был(а) таким» «мне так однажды сказали, и я поверил(а). Пора проверить».

- Вместо «мир жесток» «мир такой, каким я его вижу сейчас. Что, если я смотрю через боль?»

Свет

«Свет во мне не испортился. Я протираю стёкла, через которые смотрю на мир. Я позволяю себе не знать, чтобы увидеть заново. Каждое утро — чистое стекло»

Вопросы

1. Какую фразу о себе я ношу с детства — и чьи это на самом деле слова?
2. В каком человеке я давно вижу только одно, и что я, возможно, не замечаю?
3. Что в моей жизни пора обнулить, чтобы начать заново?

Практика

Лёгкая. Найди одно убеждение, которое давно не проверял(а). Спроси себя: это правда сейчас?

Глубокая. Когда сегодня решишь, что кто-то думает о тебе плохо, — спроси его прямо. И запиши, что оказалось на самом деле.

Якорь

«У страха глаза велики» — народная мудрость. И не только у страха: у обиды, у гордости, у усталости — у каждой свои очки.

Клетка 3. Гнев

Огонь, который либо сжигает, либо куёт

Место на пути. Третий шаг ступени «Зерно». Когда стёкла протёрты (клетка 2), впервые видна сила, которая живёт в самом основании: огонь. Гнев — первая энергия выживания: он защищает то, что нам дорого. Сюда же падает змея с клетки 55 «Эгоизм»: если на вершине забыть о других, огонь возвращает человека к самому началу. Отсюда путь к клетке 4 «Жадность» — от огня, который защищает, к страху, что не хватит.

Врата

Ты когда-нибудь говорил(а) в гневе то, о чём потом жалел(а) годами?

Гнев приходит быстрее мысли. Секунда — и слова уже сказаны, дверь хлопнула, а внутри пепел.

Но что, если огонь сам по себе не враг? Что, если он всегда защищает что-то важное — просто не умеет говорить иначе?

Притча

В деревне жил кузнец, у которого был самый жаркий горн в округе. Молодой подмастерье боялся этого огня: однажды он обжёгся и с тех пор держался от горна подальше. Работа у него не шла — железо оставалось холодным и не гнулось.

— Почему ты стоишь так далеко? — спросил кузнец.

— Огонь опасен. Он жжёт.

— Жжёт, — согласился кузнец. — Если сунуть в него руку. А если положить в него железо, он сделает из железа подкову, нож, плуг. Огонь не знает, что ему жечь. Это знает кузнец.

Он дал подмастерью клещи.

— Не убегай от огня и не лезь в него руками. Держи его на расстоянии клещей. Это и есть мастерство.

Зеркало

Гнев — сигнал. Он вспыхивает, когда нарушена граница, растоптано что-то ценное, задето то, что мы любим. Поэтому под гневом почти всегда лежит другое чувство: обида, страх, боль, забота.

С огнём есть три пути. Можно сунуть в него руку — кричать, бить, разрушать. Можно залить его — проглотить, улыбаться, а потом годами болеть изнутри. И можно взять клещи: заметить огонь, сделать вдох и спросить: «Что я сейчас защищаю?» Тогда гнев превращается в спокойные, ясные слова: «Мне так нельзя. Мне это важно».

Тень и свет сегодня

Тень. сорваться на близкого за то, что накопилось на работе. Писать злые комментарии под чужими постами. Молчать неделями, а потом взорваться из-за мелочи.

Свет. сказать о границе сразу и спокойно, пока огонь ещё маленький. Выйти пройтись, прежде чем ответить. Направить жар в дело: в спорт, в труд, в честный разговор.

Ключи

- Вместо «он меня довёл» «во мне вспыхнул огонь. Что он защищает?»
- Вместо «я должен(на) сдерживаться» «я не глушу огонь — я держу его клещами».
- Вместо «я просто вспыльчивый(-ая)» «я быстро чувствую. Я учусь так же быстро замечать».

Свет

«Мой огонь — моя сила. Я не сжигаю им близких и не заливаю его внутри. Я держу его на расстоянии клещей и кую им то, что важно»

Вопросы

1. Что обычно стоит под моим гневом: обида, страх, усталость, забота?
2. Кому чаще всего достаётся мой огонь — и заслуживает ли он этого?
3. Где сейчас нарушают мою границу, а я молчу, пока не взорвусь?

Практика

Лёгкая. Когда сегодня поднимется раздражение — три медленных вдоха, прежде чем ответить.

Глубокая. Скажи спокойно и прямо о том, что давно терпишь: где и как нарушают твои границы.

Якорь

«Гнев — кратковременное безумие» — Гораций, «Послания». Кратковременное — значит, проходит. Важно, что ты успеешь натворить, пока оно длится.

Клетка 4. Жадность

Пустота, которую не заполнить вещами

Место на пути. Четвёртый шаг ступени «Зерно». Огонь (клетка 3) защищал то, что дорого. Жадность — его холодная сестра: страх, что дорогого не хватит, и желание держать всё при себе. Сюда падает змея с клетки 16 «Ревность»: кто держит людей, как вещи, возвращается к основанию — к страху «не хватит». Отсюда путь к клетке 5 «Род»: к тем, кто был до нас и тоже делился или держал.

Врата

Ты когда-нибудь покупал(а) вещь, чтобы стало легче, — а через день она уже лежала в шкафу, и легче не стало?

Жадность редко выглядит как жадность. Она выглядит как «пусть будет», «на всякий случай», «это моё».

Что, если то, что ты держишь крепче всего, на самом деле держит тебя?

Притча

В одном городе жил человек, у которого был сундук с монетами. Он закопал сундук под яблоней и каждый вечер выходил проверить, на месте ли он. Не тратил ни монеты, не покупал хлеба вдоволь, не помогал соседям: «А вдруг завтра не хватит?»

Однажды ночью сундук украли. Человек сидел у ямы и плакал. Мимо шёл сосед.

— О чём ты плачешь? — спросил он.

— Мои деньги! Всё, что у меня было!

— Ты ими хоть раз пользовался?

— Нет. Я их берёг.

Сосед поднял с земли камень, положил его в яму и засыпал землёй.

— Вот. Приходи каждый вечер и проверяй. Для тебя ничего не изменилось.

Зеркало

Жадность рождается из чувства отдельности: «Я один, мир опасен, надо набрать побольше, чтобы защититься». Но вещи не заполняют то место внутри, где не хватает тепла, связи, смысла. Они только занимают место. И чем больше у тебя есть, тем больше страх потерять.

Изобилие — не количество. Это чувство «мне хватает» и способность отдать — и не обеднеть. Каждый раз, когда ты делишься без сожаления, ты доказываешь себе главное: пустота внутри не так велика, как кажется.

Тень и свет сегодня

Тень. покупать, чтобы поднять настроение. Копить вещи, которые не трогал(а) годами. Не делиться временем: «у меня нет минуты».

Свет. знать, чего тебе хватает. Отдать ненужное тому, кому оно нужно. Угостить, подарить, уступить — и почувствовать, что внутри стало просторнее.

Ключи

- Вместо «мне нужно больше, чтобы быть спокойным(-ой)» «моё спокойствие — не в количестве вещей».

- Вместо «а вдруг не хватит» «мне хватает на сегодня. И я умею находить, когда нужно».

- Вместо «это моё, не трогай» «это моё, и я могу этим поделиться».

Свет

«Мне хватает. Я держу легко и отдаю без страха. Чем свободнее мои руки, тем больше в них помещается»

Вопросы

1. Что я держу «на всякий случай» — и какой случай я на самом деле себе представляю?

2. Какую пустоту я пытаюсь заполнить покупками, едой, вещами?
3. Когда я в последний раз отдал(а) что-то ценное — и что почувствовал(а)?

Практика

Лёгкая. День без покупок сверх нужного. Захотелось — запиши, что именно и зачем.

Глубокая. Отдай вещь, которую не трогал(а) больше года, тому, кому она пригодится.

Якорь

«Не тот беден, у кого мало, а тот, кто хочет большего» — Сенека, «Письма к Луцилию».

Клетка 5. Род

Корни, которые держат

Место на пути. Пятый, средний шаг ступени «Зерно» — её сердцевина. После огня и жадности, двух сил выживания, человек встречается с тем, откуда эти силы пришли: с родом. Род — это корневая система зерна: всё, что было до тебя и продолжается в тебе. Отсюда путь к клетке 6 «Заблуждение»: вместе с силой рода мы получаем и его тени — чужие страхи, которые принимаем за свои.

Врата

Ты когда-нибудь ловил(а) себя на том, что говоришь словами своей мамы или злишься точно так же, как отец?

Мы думаем, что начинаемся с себя. А в нас уже живут голоса, руки и привычки людей, которых мы иногда даже не видели.

Что, если твой род — не груз за спиной, а корни под ногами?

Притча

Молодой человек решил построить себе дом. Он хотел, чтобы дом был только его — непохожий на старый отцовский, без скрипучих полов и тёмных углов. Он купил лучшие материалы и начал строить сразу стены. Фундамент залил наспех: «Кому он нужен, его всё равно не видно».

Дом получился красивым. Но через год по стенам пошли трещины, а через два он накренился.

Старый плотник, проходя мимо, сказал:

— Ты строил против отцовского дома. А надо было — на его фундаменте. Взять у старого то, что держит, и не брать того, что скрипит.

Зеркало

Род — это не только кровь. Это язык, на котором ты думаешь, еда, которая пахнет домом, страхи и силы, которые передавались из поколения в поколение. Отвергнуть род целиком — значит остаться без корней. Принять всё без разбора — значит повторить чужие ошибки.

Есть третий путь: увидеть. Назвать, что в твоём роду было силой — трудолюбие, юмор, верность, руки, которые умеют. И назвать, что было тенью — страх бедности, молчание, крик. Силу взять. Тень — понять и оставить. Так ты становишься не повторением рода, а его следующим шагом.

Тень и свет сегодня

Тень. годами не звонить родителям «потому что они не понимают». Повторять их крик, обещая себе никогда не кричать. Не знать даже имён прадедов.

Свет. знать свою историю. Позвонить просто так. Сказать себе: «Это я беру с собой. А это — оставляю в прошлом».

Ключи

- Вместо «мне не повезло с семьёй» «моя семья — мой фундамент, даже если он неровный».

- Вместо «я никогда не буду таким, как они» «я возьму у них лучшее и пойду дальше».

- Вместо «прошлое меня тянет назад» «прошлое держит меня, пока я тянусь вверх».

Свет

«Я благодарю свой род за жизнь. Я беру с собой его силу и с любовью оставляю его тени.

Я — корень, ствол и новая ветка одновременно»

Вопросы

1. Какая черта моего рода живёт во мне — и я ей рад(а)?

2. Какую тень рода я повторяю, сам(а) того не желая?

3. Что я знаю о людях, которые жили за два поколения до меня?

Практика

Лёгкая. Позвони кому-то из родных просто так, не по делу.

Глубокая. Запиши одну черту рода, которую хочешь продолжить, и одну, которую оставишь в прошлом.

Якорь

«Без корня и полынь не растёт» — народная мудрость.

Клетка 6. Заблуждение

Тени на стене

Место на пути. Шестой шаг ступени «Зерно». Род дал корни (клетка 5), но вместе с ними — готовые картины мира: «люди такие», «так всегда бывает». Заблуждение — это вера, что тень на стене и есть предмет. Сюда падает змея с клетки 29 «Отрицание своей природы»: слепая вера возвращает человека к самым простым ошибкам. Отсюда путь к клетке 7 «Тщеславие»: когда человек уверен, что видит всё, он легко начинает считать себя лучше других.

Врата

Ты когда-нибудь поверил(а) слуху, а потом узнал(а), что всё было наоборот?

Нам кажется, что мы видим людей. Но чаще мы видим тени, которые падают на нас из чужих разговоров, ленты, первого впечатления.

Что, если тот, о ком ты думаешь плохо, — совсем не тот, кого ты себе нарисовал(а)?

Притча

В одной пещере люди с рождения сидели лицом к стене. За их спинами горел костёр, и мимо костра проходили прохожие. На стене двигались их тени — огромные, искажённые. Люди в пещере давали теням имена, спорили о них, боялись их. Тень с вязанкой хвороста казалась им чудовищем с горбом.

Однажды один из них обернулся. Свет ударил в глаза, и он долго ничего не видел. А когда глаза привыкли, увидел: «чудовище» — это старик, который несёт дрова.

Он вернулся к остальным и сказал:

— Это не чудовища. Это люди. Обернитесь.

Но многие не обернулись: тени были привычнее.

Это пересказ притчи о пещере из «Государства» Платона.

Зеркало

Заблуждение — не глупость. Это свойство ума: из маленького кусочка правды он дорисовывает целую картину и тут же в неё верит. Одна фраза — и у нас готов образ человека. Один случай — и у нас готово правило «все такие».

Выход из заблуждения начинается с трёх слов: «А может быть...» — «А может быть, я вижу только тень? А может быть, у него есть причина? А может быть, я не знаю главного?» Эти слова не делают тебя слабее. Они делают тебя тем, кто обернулся.

Тень и свет сегодня

Тень. переслать новость, не проверив. Решить про человека по одной фотографии. Повторять «все знают», не зная никого, кто знает.

Свет. прежде чем осудить — спросить. Прежде чем поверить — проверить. Сказать вслух: «Я не знаю всей истории».

Ключи

- Вместо «все говорят, значит, правда» «все говорят — значит, это слух. Правду я ещё не знаю».

- Вместо «я вижу его насквозь» «я вижу его тень. Чтобы увидеть его, надо обернуться».

- Вместо «мир устроен вот так» «так мне пока показывала стена».

Свет

«Я оборачиваюсь к свету. Я не верю теням на слово. Я разрешаю людям быть больше, чем мои представления о них»

Вопросы

1. Во что я верю о людях только потому, что «так говорят»?
2. Кого я осудил(а) по тени, ни разу не поговорив с ним самим?
3. Когда я последний раз признал(а): «Я ошибался/ошибалась»?

Практика

Лёгкая. Перед одним решением сегодня спроси: это моё желание или чужое?

Глубокая. Вспомни ситуацию, где ты был(а) уверен(а), а ошибся/ошиблась. Что тогда застигло глаза?

Якорь

«Людей мучают не вещи, а представления о вещах» — Эпиктет, «Энхиридион».

Клетка 7. Тщеславие

Замок из песка

Место на пути. Седьмой шаг ступени «Зерно». Кто увидел, что другие ошибаются (клетка 6), легко начинает считать себя выше. Тщеславие — это опьянение собой: первая победа кружит голову, и человек начинает жить ради чужих взглядов. Сюда падает змея с клетки 24 «Плохая компания»: окружение, которое льстит, возвращает к самому основанию. Отсюда путь к клетке 8 «Алчность»: кто питается похвалой, тому её всегда мало.

Врата

Ты когда-нибудь ждал(а) лайков сильнее, чем радовался(-ась) самому делу?

Похвала — как сахар: приятно, быстро, и через час хочется ещё. Сначала мы делаем, чтобы получилось. Потом — чтобы увидели. А потом уже не можем сделать ничего, если никто не смотрит.

Что, если твоя ценность не зависит от того, кто на тебя смотрит?

Притча

Мальчик строил на берегу замок из песка. Он трудился весь день: башни, стены, ров с водой. Прохожие останавливались и хвалили его, и с каждой похвалой мальчик строил выше и выше — уже не потому, что ему нравилось, а чтобы хвалили ещё.

К вечеру пришёл прилив. Волна слизнула башни за минуту. Мальчик заплакал:

— Всё пропало! Всё, что я сделал!

Рыбак, чинивший рядом сети, сказал:

— Пропал замок. А то, что ты научился строить, — осталось. Завтра построишь снова. Только строй для себя, а не для прохожих. Прохожие уходят раньше прилива.

Зеркало

Тщеславие — это когда ценность живёт снаружи: в оценках, медалях, взглядах, цифрах под постом. Тогда каждая похвала поднимает, а каждое молчание роняет. Человек становится зависим от зрителей и начинает смотреть на других свысока: ведь его же хвалят.

Противоядие — благодарность и простота. Признать: «Я сделал(а) хорошо. Но мне помогли люди, время, удача, учителя». Радоваться делу, а не аплодисментам. Тогда победа становится не замком из песка, а умением, которое не смоем никакая волна.

Тень и свет сегодня

Тень. проверять, сколько человек посмотрели историю. Рассказывать о себе только хорошее. Свысока смотреть на тех, у кого «не получилось».

Свет. сделать доброе дело так, чтобы никто не узнал. Спокойно рассказать о своей ошибке. Поблагодарить тех, кто помог тебе победить.

Ключи

- Вместо «меня должны заметить» «я делаю это, потому что мне это важно».
- Вместо «я лучше их» «у меня получилось это. У них — другое».
- Вместо «это только моя заслуга» «я благодарен/благодарна всем, кто помог».

Свет

«Моя ценность — во мне, а не в чужих взглядах. Я радуюсь делу, благодарю помощников и строю не замки из песка, а умение, которое останется со мной»

Вопросы

1. Что я делаю только ради того, чтобы увидели?
2. Кому я обязан(а) своей последней победой, кроме себя?
3. Как я веду себя с теми, у кого получилось хуже, чем у меня?

Практика

Лёгкая. Сделай одно доброе дело так, чтобы никто о нём не узнал.

Глубокая. Расскажи кому-то о своей ошибке спокойно, без оправданий.

Якорь

«Не хвались, идучи на рать, а хвались, идучи с рати» — народная мудрость.

Клетка 8. Алчность

Море, которое никогда не наполнится

Место на пути. Восьмой шаг ступени «Зерно». Тщеславие хотело взглядов (клетка 7), алчность хочет всего, что есть у других. Это жадность, отравленная завистью: мало своего, и обидно, что у другого больше. Сюда падает змея с клетки 12 «Зависть»: стоит застрять в сравнении — и человек снова на самом дне ступени. Отсюда путь к клетке 9 «Чувственный план» — к саду желаний, где учатся не хватать, а наслаждаться.

Врата

Ты когда-нибудь радовался(-ась) новой вещи ровно до тех пор, пока не увидел(а) у кого-то лучше?

Алчность не знает слова «хватит». Она смотрит не на то, что есть у тебя, а на то, чего у тебя нет. Поэтому даже очень богатый человек может чувствовать себя бедным: всегда найдётся тот, у кого больше.

Что, если «мало» — это не про количество, а про то, куда ты смотришь?

Притча

Путник шёл по пустыне и нашёл кувшин с водой. Он сделал глоток, и ему показалось мало. Сделал ещё — мало. Выпил всё до дна, лишь бы не осталось чувства «мало». Жажда ушла. Но через час вернулась — а воды уже не было.

Другой путник нашёл такой же кувшин. Он сделал глоток, остановился и сказал: «Спасибо». Потом нёс кувшин с собой и пил по глотку, когда было нужно. Он дошёл до оазиса.

Первого нашли у пустого кувшина. Воды ему не хватило не потому, что её было мало. А потому, что он пил не от жажды, а от страха.

Зеркало

Алчность растёт из сравнения. Пока ты смотришь на свою жизнь, тебе может быть хорошо. Стоит посмотреть на чужую — и хорошее вдруг становится «недостаточным». Лента, витрины, чужие фотографии с моря кормят это чувство круглые сутки.

Противоядие — благодарность. Не как вежливость, а как внимание: каждый вечер замечать, что у тебя уже есть. И второе противоядие — радость за другого. Чужой свет не гасит твой. Когда ты научился радоваться чужой удаче, у тебя становится две удачи вместо одной зависти.

Тень и свет сегодня

Тень. листать чужие жизни и чувствовать, что твоя — хуже. Обесценивать подарок, потому что у кого-то был дороже. Не мочь искренне поздравить.

Свет. каждый вечер — три «спасибо». Написать человеку тёплые слова о его успехе. Заметить, что тебе хватает на сегодня.

Ключи

- Вместо «у них есть, а у меня нет» «у каждого свой путь. Что есть у меня?»
- Вместо «мне всегда мало» «мне хватает на сегодня. Я благодарен/благодарна за это».
- Вместо «они не заслужили» «я не знаю их пути. Я желаю им добра».

Свет

«Моя чаша наполняется не вещами, а благодарностью. Я радуюсь чужому свету, потому что он не гасит мой. Мне хватает — здесь и сейчас»

Вопросы

1. С кем я сравниваю себя чаще всего — и что я чувствую после этого?
2. За что я могу поблагодарить сегодняшний день, если не смотреть на чужие?
3. Чьей удаче мне трудно порадоваться — и почему?

Практика

Лёгкая. Вечером запиши три вещи, за которые благодарен(-на) сегодня.

Глубокая. Порадуйся вслух чужому успеху — напиши человеку пару тёплых слов.

Якорь

*«Если хочешь сделать человека богатым, не прибавляй ему денег, а убавляй его желания»
— Эпикур (передано Сенекой в «Письмах к Луцилию»).*

Клетка 9. Чувственный план

Сад желаний

Место на пути. Девятый шаг и порог ступени «Зерно». Пройдены силы выживания: право быть, чистые стёкла, огонь, страх нехватки, род, тени, тщеславие, алчность. Всё это — энергия корня, которая учится не хватать, а держать. Последняя клетка ряда — сад желаний: здесь зерно впервые чувствует влагу и тянется к ней. Желание само по себе не враг — это сила, которая выводит из темноты. Но её нужно не утолять без конца, а направлять. Отсюда начинается ступень «Корень» (клетки 10–18): там желания и внимание становятся главной темой. Сюда падает змея с клетки 44 «Неведение»: кто уверен, что знает всё, возвращается к простому вопросу «чего я на самом деле хочу?».

Врата

Ты когда-нибудь съедал(а) на одну конфету больше, чем хотел(а), — и вся радость от первых вдруг исчезала?

Мир полон вкусного, красивого, приятного. И это прекрасно. Но есть граница, за которой удовольствие перестаёт радовать и начинает управлять тобой.

Что, если самое сладкое в жизни — не «ещё», а «вовремя остановиться»?

Притча

Пчела и муха залетели в один сад.

Муха нашла корыто с мёдом, опустилась на край и стала есть. Ела, ела — и не заметила, как увязла лапками. Чем больше она дёргалась, тем глубже тонула. Так и осталась в корыте, полном того, что она так любила.

Пчела облетела весь сад. С каждого цветка она брала по капле — и ни один цветок не стал беднее, а наоборот: пчела переносила пыльцу, и сад цвёл сильнее. Вечером она вернулась в улей с полной ношей. Мёда, который она сделала из этих капель, хватило на всю зиму.

Обе любили сладкое. Разница была только в том, кто кем управлял.

Зеркало

Это сфера чувств — вкус, запах, удовольствие, всё, что приятно. В Лиле её называют чувственным планом. Здесь живёт энергия желания, без которой нет жизни: ребёнок тянется к маминой груди, росток — к свету.

Опасно не желание, а желание без меры. Когда сладкое, сериал, лента или покупка становятся не радостью, а способом не чувствовать, удовольствие превращается в мёд, в котором вязнешь. Мера — не запрет. Это умение брать по капле с каждого цветка, наслаждаться медленно и вовремя сказать себе: «Мне хватит. Мне было хорошо».

Тень и свет сегодня

Тень. «ещё одна серия» в три часа ночи. Съесть, не почувствовав вкуса. Тянуться к телефону всякий раз, когда становится скучно или тревожно.

Свет. одно удовольствие дня — медленно и без экрана. Заметить момент «хватит» и остановиться — не через силу, а потому что уже хорошо.

Ключи

- Вместо «хочу ещё» «мне было хорошо. Этого хватит».
- Вместо «без этого я не могу» «я могу и с этим, и без этого».
- Вместо «я заслужил(а) расслабиться» «я выбираю отдых, после которого сил больше».

Свет

«Я благодарен/благодарна миру за вкус, запах и радость. Я беру по капле и наслаждаюсь каждой. Я хозяйин/хозяйка своих желаний, а не их пленник»

Вопросы

1. Какое удовольствие в моей жизни перестало радовать и стало привычкой?

2. Когда я последний раз ел(а) медленно, чувствуя вкус?

3. Чего я на самом деле хочу, когда тянусь к сладкому, к ленте, к покупке?

Практика

Лёгкая. Выбери одно удовольствие дня и проживи его медленно, без экрана.

Глубокая. Один день без сладкого или без сериалов — и наблюдай, что почувствуешь.

Якорь

«Всё хорошо в меру» — народная мудрость, известная ещё с античности: «Ничего сверх меры» было написано на храме в Дельфах.

С

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.