

Практическая психология Натальи Москалевой

Серия книг Люди из шкафа

Часть четвертая

# Карма



**Наталья Москалева**  
**Карма. Серия книг «Люди  
из шкафа». Часть четвертая**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=45102692](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=45102692)*

*ISBN 9785449620453*

**Аннотация**

А представь, что мечта твоя никогда не исполнится? Что будет? Как жить? И главное, как миновать ту панику, которая появляется внутри и перекрывает всю жизнь? Книга рассказывает о том, как на фоне внутренней трагедии научиться радоваться тому, что у тебя есть здесь, сегодня и сейчас, – принять свою судьбу с благодарностью. Одна из главных героинь продолжает отрыв от любимого человека. И она учится быть счастливой, независимо от его расположения. Ей, надо сказать, это уже удастся.

# Содержание

Люди из шкафа	5
Часть 4	6
Карма	7
Дорога в обратную сторону	7
Отрыв от мечты	9
Собственное презрение	12
Прикосновение Дзэн	19
У смертного одра	21
Последний надрыв	24
Спасение	27
Путь в Дзэн	29
Равнодушие	33
Пробуждение	36
Твоя истина	38
Девочка, что вчера была в шкафу	43
Будь сам в себе	53
Конец ознакомительного фрагмента.	56

**Карма**

**Серия книг «Люди из  
шкафа». Часть четвертая**

**Наталья Москалева**

© Наталья Москалева, 2019

ISBN 978-5-4496-2045-3 (т. 4)

ISBN 978-5-4493-4458-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Люди из шкафа

# Часть 4

# Карма

## Дорога в обратную сторону

Допустим, в жизни работает утверждение: «Все сбудется – стоит только расхотеть!» (Фаина Раневская). В этом случае, нет предписания. В этом случае через преодоление я могу все! И я это проверю! – Решил путник. И отправился дальше. – Чтобы прийти к своей мечте – от нее надо отдалиться, – продолжил размышлять искатель. – Но, допустим, не так как раньше – отказаться, а согласиться на ее отсутствие. То есть, оставить в душе, не предать, но и не ждать. Главное: полноценно, счастливо без нее жить – вот. Я знаю «рецепт счастья». Он всегда в моей жизни работал. Я достигну всех целей, я достигну всего! Я знаю, как к этому идти!

– Чего ты мечтаешь? Чего ты ищешь? Свое успокоение? – подключился к исследованию внутренний наблюдатель. – Ты можешь сам дать себе дать, что хочешь. И в этом твоя свобода: не дергать себя, не бежать, не заставлять, не вымучивать. А делать то, что хочет душа. Вот она, например, желает остановиться. Развернуться к другому делу, в котором нет цели, а есть успокоение, – приятное состояние внутренней гармонии. И очень важно не ждать, когда обстоятельства сложатся сами и позволят тебе что-то делать. Все просто. Хочет ду-

ша – делаю! Не хочет – не делаю! Вот какая должна быть свобода. «Куда твой путь?» – спрашиваешь ты. Отвечаю: твой путь не к мечте. Твой путь к свободе. Чем больше свободы – тем больше мечты.

Остановись. Успокойся. Начинай делать подчеркнуто медленно бессмысленные дела. Отключись от прочих мыслей. Мечту – забудь, не в ней весь ты. Прикоснись к умиротворяющему ощущению благодати. Оно наполнит серебристыми огоньками все внутри тебя и сделает просто хорошо. Настолько хорошо, что ничто уже не будет иметь значения. Существует только серебристый мир – и в нем ты. Растворись в своем новом мире. Выброси из себя лишнее все. И просто наслались тем, что в тебе уже есть здесь, сегодня и сейчас....

И он расслабится и поплывет. И почувствует все то, о чем рассказал проводник. Нет пока что ничего. Есть только я и мои серебристые огоньки. И к этому надо привыкнуть. И в этом надо пожить.

А мечта – она подождет. Никуда она не денется.

## Отрыв от мечты

Мог ли он так сразу отказаться? Наполнило ли его полное, безоговорочное понимание тогда? Вероятно, нет. Потому, что отделить от себя мечту не так-то просто! И хотя, каждый из нас уже бросал свои цели, – это казалось проще. Проще отказаться и решить, что желаемое невозможно, чем держать надежду в своем сердце, любить, не отказываться, но при этом соглашаться жить без нее.

Что такое – мое самое ценное желание? Оно – большой, красивый шар. Поблескивает невидимым светом – радостью и рождает внутри все прекрасное, что у меня есть. Как приятно – быть освещенным собственной мечтой! Она живет не только снаружи – там, где представляется, и чего, возможно, никогда не будет, но еще и внутри – в собственном сердце!

Я счастлив, что в сердце есть мечта!

– Ну, вот и хорошо! – все спокойно прослушал старик в бедных серых одеждах. Он стоял тихо, невидимый свидетель. Равнодушно оценивал душевные порывы: нет в них ничего того, что отозвалось бы в его сердце:

– Теперь отпусти...

– Кого?

– Мечту! – удивился непонятливости человека старик. Но это была не непонятливость! Просто сердце отказывалось

понимать такой призыв:

– Я не хочу ее отпускать! Она – моя. Я никому ее не навязываю, ни у кого не прошу! Я просто хочу оставить ее в своем сердце. Обниму изо всех сил. Прижмусь и вдруг почувствую, что тепла в ней больше нет...

– Что произошло? Почему такое большое и теплое желание больше не греет, а только тянет меня изнутри и сеет вокруг холод?

– Тебе же сказано! Созрела! Отпусти!

– Да что-же все это значит?! – возмутился человек. Как я могу отпустить свои самые важные порывы?!

– Очень просто (говорить всегда просто!) – забудь, – голос старца каменный, без чувств. В нем нет души: Согласись прожить всю жизнь без них, и они сами отцепятся, улетят.

Чужой, бесчеловечный старик в бедных одеждах кинет последний взгляд на героя, и растворится в темноте. Так быстро в нее канет, что, покажется, и не было его. И на призывы странные можно не обращать внимания. Но останется реальность. А в ней нет мечты. И сама мечта не греет душу. Что-то важное ушло. Разве можно с этим что-нибудь сделать?

– Разве что-то в моих силах? С ней нечего больше делать, с моей мечтой. – Герой свой свет отпускал. И метался и страдал. Все никак не мог вытянуть лучики солнца из себя: слишком много места им уделял. Не мог забыть он серебристой радости души. Он впадал в депрессию – бездей-

ствие. Он замирал в ледяном забытьи. Он злился, плакал, но больше не мечтал. Был в серой бессмысленной пустоте, но не прошел пока ее. Потому из нее проваливался в обвинения окружающих, в прошлые ошибки, в страдания и злость. Но никто не виноват. Был неминуемый ход событий – и больше ничего.

Сможет ли он пройти этот путь? Иногда казалось, что сходит с ума. Жизнь стала безликой, неживой. Но держало то, что успел приобрести раньше: какая бы она ни была, моя жизнь, она моя. И я ее люблю. Я не выбрасываю ее! Мне просто тяжело жить в ней. Но я живу... И сила эта внушала надежду, давала искру, наполняла неведомой внутренней тягой: я все равно хочу жить... И от того он дальше шел. Он учился не думать ни о чем. Он мечту отпускал, и она становилась свободной. Она улетала далеко в небо и оставляла за собой прощальный след воспоминаний. Это было странным, но мечта, казалась, наполненной счастьем...

Однажды к нему пришло успокоение. Не радостное и не горькое, оно, однако, позволяло ему быть. И человек не вытерпел, спросил:

– А зачем же мне нужно было от мечты отрываться?!

– Чудак ты, человек, – улыбаясь, ответила спокойность.

Отпускать надо, чтобы мечта в небо улетела.

Чтобы небо услышало ее...

# Собственное презрение

– Я побыл в остановке! Можно я уже пойду?

– Я побыл в остановке! Можно я уже пойду? – реальность не отвечает. Она только повторяет.

Но внутри нет искры. Все закрыто. Теперь даже не люди, а кажется, сама повелительница судьба не видит моих отчаянных попыток вырваться. Она проглотила мечты, и отбросила от всяческих планов и представлений далеко назад. Как буд-то мне нет места в собственной жизни...

– Послушайте! Что я вообще значу в своей жизни, если моя жизнь зашла совсем не туда, куда я хотел?!

Отчаянье. Большое, заслоняющее собой все, заставляет отказаться от самого важного, своего. Оно словно говорит:

– Нет здесь твоих порывов (как буд-то даже самого меня здесь нет).

И я ищу хоть один отголосок меня. Но тщетно. Словно весь мир повернулся спиной. Нет мне в этом мире места...

И человек не может делать ничего – все валится из рук. Он ищет спасения у людей, но они не знают, что нужно ему дать. Они не могут проникнуть в самую глубь героя и что-то там исправить. Его гнетет всеобъемлющее, чувство о том, что все его проявления выброшены из мира.

– Всего тебя, – говорит оно, – все то, что связано именно с твоей идеей, мыслью, действием – отвергает вселенная,

а вместе с ней и люди. И не просто отвергают, а настойчиво выбрасывают!

И нет уже здесь пути. Герой не знает, куда идти. И жизнь его – словно потерявшаяся. Что в ней? Что она в нем, если он в ней не значит ничего? Если события идут наперекор всем его планам. Жизнь словно не принимает его все. Тогда, зачем в ней жить? Может, проще спрятаться обратно в шкаф? Похоронить там свою радугу – чтобы больше не видеть, не знать, как это, когда окружение не замечает, и даже выгоняет тебя.

– И, самое важное, мое, останется во мне – думает человек. Оно умрет, так и не раскрывшись, вместе со мной. Что я могу миру отдать? Самое важное? Это смешно! Мир этого даже не заметит! Потому что, нет меня в большом внешнем мире и все, что связано со мной не имеет в нем значения.

– Стоп! – вдруг окружит своим влиянием реальность. – Твои проявления, это часть тебя, да. Но их принимает жизнь (вместе с твоим страхом неприятия) и реальность (она принимает все).

Реальность не может быть предвзятой. Она одинаково отражает всех. Серое окно останется серым вне зависимости от исполнения твоих желаний. А это значит, что злые шутки с тобой играет только собственное «Я».

– Тогда, что?! Что изнутри так сильно гложет меня, не дает мне жить, творить, радоваться собственным проявлениям?!

Она вынырнет внезапно, его другая часть. Так сильно изменилась за долгие годы. Он даже сразу не узнает, что они уже встречались:

– Здравствуй! Я – твое собственное презрение к себе.

Это страшно – встретиться с самим собой. И понять, какие тягостные ты чувства испытываешь сам к себе! Да, к такой встрече необходимо было подготовиться...

– За что ты меня презираешь?

– Ты не достиг в этой жизни ничего! – и в ней злость, бессилие, отчаянье, агрессия, чувство вины перед самим собой...

– Как много неприятного направлено к себе! – подумает герой. – Не удивительно, что я получал это от окружающих людей! Ведь я испытывал те же самые чувства! – он схватится за голову руками: (вот она – отражающая моя реальность!).

– Ах, так это ты повелевала мной, когда я, уподобившись тем, кто меня окружает, пытался самовозвыситься за их счет? Я не испытывал к себе чувство собственного уважения, намеревался его отвоевать! Почему самоуважение вообще должно зарабатывать?

Презрение немного поубавило пыла. Однако, быстро оправившись, продолжило:

– Ты ничтожество! Убогость! У тебя ничего никогда не получается. Все цели прошли мимо тебя! Ты не заработал своим трудом достойных денег! Ты не стал уважаемым

человеком, которого бы ценили и к себе на работу приглашали! Ты – никто!

Горечь и разочарование разрывают душу. В прозвучавших словах изображено его собственное мнение о самом себе (основанное, пока, правда, на представляемом мнении окружающих). Никто не даст поддержку – это просто невозможно! Никто не переубедит – в этот раз собственное мнение уверено, что не зависит ни от кого. Оно самое правдивое – твое. Что может быть страшнее: он не обелился в собственных глазах! И ничто, никакое привязанное чувство радости или облегчения не в состоянии ему помочь. Только сам, достигнув своих целей, вопреки всему, способен оправдаться в собственных глазах.

Перед человеком открывается еще одна часть его внутреннего мира. Свое собственное недоумение теперь все время спрашивает:

– Где я?

Может быть, и мне пора начать в каждый момент себя спрашивать, – подхватит мысль он:

– Где сейчас, в этот момент себя ощущаю я?

– Провалился во внутренние страдания или живу, не смотря ни на что? Заморозился, упал, замерз? Погряз в злости и недовольстве? Мечусь, ищу себя, вместо того, чтобы быть вопреки? Жду манны небесной? Или жду благосклонности, – от кого? Пытаюсь спрятаться за чужую спину? Забитый, униженный, – спрятался и хороню свою мечту? Я

сейчас вообще живу?

Теперь он знает реальность. Она никого не поддерживает. Она дает свободу. Никто его не ограничивает, но и ничто для него не будет поддержкой. Никакая удача сама не придет. Не будет блюдечка с голубой каемочкой, в котором есть готовые решения. Дальше – только собственный путь. Преодолеваешь свои страхи, слабости и комплексы. Проламываешь все двери, замки и ворота. И вселяешь свои идеи в мир. Потому что, никого с распростертыми объятиями этот мир не ждет.

### **Безжалостный судья**

Так, что же это получается? Я сам себе – невероятно строгий и непреклонный, безжалостный судья?

Разве можно так относиться к себе? Разве можно гнать и не прощать, не принимать свои обыкновенные человеческие слабости, да и просто требовать, как с бесчувственной тупой машины? И почему я вижу две такие разные части? Почему одна пытается унижить другую? Разве я что-то должен себе доказывать? Но это не правильно! Я не должен хорошее отношение выпрашивать у себя! Я не могу быть себе врагом! Неверно – бороться с собой! (Интересно, кто в этой борьбе должен победить и что ему за это будет?) Чтобы достойно пройти эту жизнь, мне нужен союзник, а не противник! Разве можно изнутри разрушать себя?

– Представь, – обратится человек к своему презрению, –

что у меня ничего не получилось, тогда что? Унизишь меня очередным презрением, в котором я итак полжизни нахожусь? Я не хочу чего-то достигать лишь только для того, чтобы накормить ненасытное тебя!

Это что же получается. Под влиянием тебя я не уважал сам себя. Я счел недостижение цели – поводом для самоуничтожения? Но где моя любовь к себе? До чего я довел себя?! Забитый, заплаканный, убитый горем. Можно даже подумать, что и правда, ни к чему не стремился, а заслужил только тебя! И да, люди безжалостны и презрительны не потому, что я ничего не достиг (как сам счел), а потому что, я к себе так отношусь! Реальность – это зеркало! У меня у самого к себе нет самоуважения и достойного отношения. Почему я его должен завоевывать у себя?

Грустная часть помолчала, потом обернулась к презрению:

– Ты даже не задумываешься, что отсутствием самоподдержки и самопрощения, загоняла меня все время в угол! Кто требовал: «Быстрее, давай, быстрее!», и не давал времени на то, чтобы элементарно изучить новое дело, освоиться в нем, набить шишки лишь только для того, чтобы потом не совершать их?! Кто не прощал ни единой слабости, ни единого промаха и корил после каждого провала? А потом хорошенько порол своим презрением – чтобы лучше запомнилось. Так вот, оно и запомнилось! Вся человеческая сущность теперь пропитана наказанием за несоответ-

ствие твоим идеалам! Человек уже нормально жить не может. Непрестанно находится под гнетом на тему: «я никчемное, пустое, бессмысленное, бесполезное, ничтожное пустое место», «Со мной даже говорить не о чем», «Я всех напрягаю, потому что им, людям, со мной не интересно!», «Зачем на меня обращать внимание, – ведь ничего ценного и нового я сказать не могу!».

Так вот, мне надоели твои понукания! Я освободиться от тебя хочу!

– погоди, погоди, – остановит пыл тот-кто-набрался-мудрости, – разве не нужно договариваться?

Он окинет взглядом презрение:

– Я с ним уже договаривался. Я вспомнил, оно из далекого прошлого. Еще тогда меня понукало: «Давай, быстрее!». И я уже просил, не давить. Дать мне время. Дать мне свободу. Но, видимо, оно само не умеет быть в компромиссе. Или я не знаю, как в равновесности быть. И поэтому, ввиду того, что оно умудрилось занять большую часть моего сознания, я хочу немного оторваться от него.

Немного внутри живет напряжение. Возможно, оно – шлейф от пережитых чувств, еще не остыло. А возможно – не отработанный остаток:

– Как мне стать свободным от себя?

– Разреши себе делать то, чего ты хочешь сейчас. Не куда гонят разные чувства. А то, что хочется просто тебе – в этом и есть истинное наслаждение жизни...

# Прикосновение Дзэн

– Я наблюдал за всем твоим. Я помню твой прошлый путь. Все эти восприятия, представления, мечты – пустое. За ними стоят обманчивые чувства, которые сегодня принимаешь за желаемое. Завтра ты достигнешь цели, и вдруг окажется, что радостной искры рядом нет. Боишься разочарования? – Именно его ты и получишь! Только не от того, что не достиг чего-то сам. А от того, что достигнутое окажется миражом. И это еще более жестоко. Потому что там по-настоящему идти дальше некуда.

Ты уже давно убедился, что чувство вовсе не закреплено за то событие, с которым оно ассоциируется. Более того, чувство – это своевольный, непостоянный зверь, который действует по своим, неведомым тебе, законам. Ты пойдешь за привычным удовольствием, а в конце не получишь ничего. Так уже бывало (не поверю, что, нет!). Может, уже хватит бегать за приманкой как собачка, которую дразнят куском мяса?

Да, я знаю, ты раньше считал, что за чувствами стоит истина. Как много раз ты обманулся! Уже посчитал сколько было разочарований, не смотря на достигнутое? А, даже посчитать не можешь. Это потому, что собственное ненасытное к себе презрение перекрывало собой все. Ему было всегда мало, поэтому находился неизменный повод заняться само-

уничижением. Таким образом ты решил, что не достиг ничего (а я знаю, что достиг и много!).

Да, я соглашусь, твои чувства – часть тебя. Но, осознай, – всего лишь часть! А умудряются занять все место в тебе! (вон, как это презрение!) Твои чувства – это не весь сам ты! Человек – это вселенная, в которой есть еще множество отражений «Я». Так, может, чтобы познать истинного себя, дать себе жить, как хочется, раскрыться в лучших качествах, пора освободиться от заслоняющих истину частей?

– Как это сделать?

– Практикуй меня. Запомни, человек. Есть только одна истина, – это реальность. Ты здесь и сейчас в ней живешь.

– Что дает этот Дзэн – не подумает, а только прикоснется человек. Он находится здесь и сейчас. Он воспринимает только чистую реальность, в которой нет ничего его: есть я – есть реальность. Он не в мыслях пребывает. Он слышит саму природу. И она, такая настоящая, наполняющая, сейчас течет в нем. И это так приятно – чувствовать свою жизнь!

## У смертного одра

Они приходят иногда и переворачивают душу. Заставляют мучиться, бояться. А знаете, что?! Я не буду пока горевать! Так и скажу себе:

– Мне некогда об этом думать сейчас. Лучше я подумаю о жизни, – мне надо сейчас ее жить.

Нет, он об этом не размышляет. Он так живет. Каждый день на краю пропасти – об этом очень страшно думать! Но пропасть сама приходит. Накрывает леденящим осознанием, закладывает уши, закрывает мир. Там в пропасти – его смерть. Он пока еще по эту сторону от нее. Но уже как буд-то готовится прыгнуть. Как буд-то нет больше выхода. Кажется ему, что ничего, кроме пропасти у него больше нет. Он смотрит в пропасть, наклонившись над ней, и не видит в ней жизни:

– Я бесполезный пустой человек. Другие люди могут принести пользу. А мою пользу никто не берет. Я никому не нужен. И не нужны мои творения.

– Ты сам не даешь себе права на жизнь?! – возмущается пока еще живой разум.

Но тот, к кому он обращается, кажется, не слышит ничего:

– Зачем мне дали эту жизнь, если я в ней ничего не могу сделать?! – продолжает собственную мысль убитый горем человек. Он не видит пока разума. Разума здесь нет.

– О Боже! Он не берет свою жизнь! Как такое возможно?! – разум хватается за голову руками и мечется от собственного бессилия. Он все понимает. Но как это донести до обладателя?

– Ты не берешь Божий дар?! Дар природы, который возникает не для каждого. Шанс быть – один на миллионы или даже миллиарды несостоявшихся жизней, он достался тебе, а ты его не берешь. О Боже, что с этим делать?! Ты, человек, ждешь, когда тебя позовут, оценят, выберут, но разве выбора самой жизни тебе мало?! Так ты, убогий человек, не умеешь ценить жизнь! Как можно вообще о чем-то говорить?!

– Ты умер, не успев родиться, – слышен голос самого сильного желания. – Оно, это желание, большое, эгоистичное, видит только себя. – Коль меня нет, так, никому не быть! – и заклоняет саму жизнь. Оно вопит о том, что человек, конечно зря живет, он ничего не значит для других, никто на него не обратит внимания, не заметит его старания и труды, и он никогда не получит человеческого ничего: ни благодарности, ни признания, ни ощущения отдачи. Людям будет все равно до героя повествования. Он как буд-то сидит один в прозрачной комнате: всех видит и все его видят, но это не имеет значения. Человек бессилен. Да, да, именно это испытывает тот, кто по настоящему лежит у смертного одра и думает о прошедшей жизни и о закончившихся возможностях...

– Ага! – поймал мысль «на слове», включенный мозг. – Он не всегда враг. Он бывает другом. Им просто нужно уметь

управлять. Но об этом потом. А сейчас, как единственная соломинка, ум пытается бороться за остатки того настоящего, живого, что есть в человеке:

– Ты сейчас не лежишь у смертного одра! Ты сейчас живешь! Но однажды будешь там в действительности. И тогда по-настоящему ничего не сможешь больше сделать – вот когда будет горько. Но сейчас-то ты в реальности – можешь!

И, кажется, этот сильный, самый разумный на свете глас, был услышан. Человек перестал накрываться единственной мечтой. Он вдруг сосредоточился и через все преграды, застилающие сознание, стали проникать следующие слова:

– Так, может, хватит хоронить себя заживо! Ну и пусть на тебя не обращают внимания люди! Разве в этом вся твое, а больше ничего нет? Разве ты готов уже сейчас остальное потерять? Ах, не готов?! Тогда повернись в другую сторону! Поверни голову! Вправо, влево, вверх, назад, посмотри везде, – там идет остальная твоя жизнь. Она пока идет. А ты должен увидеть ее и участвовать в ней!

– Но я не могу повернуться, – кричит человек. Меня накрыло с головой!

И гулко стучит его сердце. Оно еще живет. Оно хочет равномерно всегда биться. Кто сказал, что все в темноте? Здесь, вокруг горит свет. И вся сущность человека будоражит:

– Мы не знаем, что тебя накрыло. Это дуратские выдумки. Все тело, все системы, сердце, легкие, кровь созданы для жизни. При чем здесь твое воображаемое «накрыло»?!

# Последний надрыв

Увидит ли он жизнь? Повернет ли голову? Ведь, это очень нелегко! Для каждого поворота необходимо забыть желания, которые застлали собой все.

– Куда я так сильно провалилась, что уже не хочется жить? – подумает герой:

– Помогите мне избавиться от того, кто мешает мне просто жить?! – взмолится он в небо.

– Кто мешает тебе жить? – спросит Небо.

– Я не знаю, кто! Он во мне!

– В тебе можешь жить только ты. Тебя избавить от себя?

– Но как же я устал от себя! Как я замучил себя! Что же мне с собою сделать?

– Зачем ты мучил себя? Почему не впускал в себя Дзэн? Дзэн отодвигает чувства. Он отдаляет все переживания, и они уже не так заботят. Зачем ты сама обрек себя на мучения от своих переживаний?!

– Но... я всегда говорил, что им пользуюсь, и все мои открытия...

И тут приходит страшное, пронизывающее осознание:

– О, да, твои открытия! Разве они стоят того, чтобы страдать и уже не хотеть жить?! Ты истязал себя ради чего? Ради попытки стать полезным? Так сильно хотел вызывать у людей радость, что перестал без этого жить! Ты положил се-

бя в жертву своему желанию! Ты не погружался полностью в Дзэн, не давал ему заполнить себя, потому что боялся, что тогда все твои прошлые истории не будут иметь значения! – Они бессмысленны, потому что не ведут к полному избавлению! А помогает только полное отрешение от всех этих копаний, чувств, мыслей – ведь именно из них состояла твоя книга! Ты думал, что отказался от всего, а сам, тем временем, придумал новую великую цель для себя. Конечно, тебе было невыгодно забыть о своих чувствах! Ведь тогда пришлось бы вспомнить о самом страшном страхе! А самое страшное для тебя – начать бессмысленно жить! Ты готов был мучить и истязать себя, – только не познавать обыкновенную, «пустую» свою жизнь! Да, ты замечал этот странный надрыв, когда посещает самое большое отчаянье: «у меня ничего не получилось». Но потом неизменно находил новое, более глубокое чувство (в находках тебе помогал, конечно, Дзэн, только он был не полный: ты звала его, а потом выгоняла). Ты раскрывала новое знание, и «Вуаля!», жизнь казалась прекрасна: «Я стал круче! Моя книга – бесценна!». И следом приходила безумная радость, – а ведь именно она сигнализировала о бессмысленности продолжения. Но, нет, ты не хотел видеть ее.

Как ни закрывай глаза, а от реальности убежать невозможно! Она есть без любых усилий или воздействий сама. Но ты, конечно, сильный. Каждый раз находишь очередные «последние силы» и делаешь все, чтобы не столкнуться со сво-

ей самой страшной реальностью. А твоя, именно твоя реальность состоит в том, что ты боишься просто так жить. Жить и быть никому не нужным, в твоём понимании, никчемным и пустым. Это и есть секрет твоих кругов.

А другого пути у тебя нет. Ты должен отправиться в свой самый большой страх, который правил всей книгой. Но быть там можно только с полным, правящим твоей жизнью Дзэн.

# Спасение

– Как?!

– Как можно перенести все это?! И возможно ли вообще?!

– Нет, неправильно ставишь вопрос! Как ты довел себя до такого? Сколько можно безжалостно истязать самого себя? Разве ты не чувствуешь сострадание к себе? Или чем-то заслужил собственную казнь? Что ты сделал такого, что не даешь себе права жить? За что ты заранее себя умерщвляешь? Ты самый главный враг, палач и каратель самому себе? Ты до такой степени себя не любишь и презираешь? Ты, правда, все это заслужил? Какой смертный грех ты совершил?!

– Да, не совершал я... Но я не понимаю, что мне делать! Как спастись? (от самого себя)

– Может, пора просто принять себя? И на этот раз не всматриваться в лица окружающим, а самому согласиться с собой. Полюбить собственной любовью себя такого, какой ты есть.

Вложить в свои чувства все тепло, на которое ты способен. Быть благодарным себе за каждое собственное проявление, за любой миг жизни и факт собственного влияния на нее. Простить себе ошибки – с осознанием ценного опыта.

Увидеть и полюбить все, что связано с собой. Что знаешь и чего не знаешь. Что нравится и не нравится. Потому что

все это есть ты. И у тебя нет никого ближе, чем ты сам. Как можно говорить о выстраивании отношений с кем-то, если ты их не выстроил с собой!

Почувствуй, наконец, собственную любовь.

Любовь к себе, – это теперь не представление любви родителей извне. Это твое, истинное чувство к себе – оно несет в себе ту ценность, которую ты ищешь, в которую можно поверить. Давно ли ты его испытывал? Кажется, и совсем забыл! Или не знал даже! Так увлекся погоней за чувствами чужих людей, что забыл про собственные.

Пройти эту жизнь можно только с самим собой. Возьми, наконец, в эту жизнь себя!

Вот когда наберешься собственных сил, тогда ты можешь продолжать этот путь.

## Путь в ДЗЭН

Для того чтобы перестать страдать не обязательно умирать. Перестать страдать можно и в жизни.

– Как? – спросит человек.

– Иди за мной, – ответит Дзэн.

И они отправятся в особенный храм. В нем спасение от всего. В этом храме есть ты и жизнь и реальность. Но не раздельно, а вместе. Можно даже сказать, означают одно и то-же. Ты – это жизнь. Жизнь – это реальность. Реальность – это ты. И это не нужно знать. А важно чувствовать. Ощущение себя в действительности, здесь и сейчас – единственное чувство. Остальных там нет.

В нем сложно находиться, в этом храме. Но, не сложнее, чем в привычной жизни. Иногда проводнику кажется, что и выбора то у человека нет: куда бы он ни пошел, а везде придется справляться с собой. И в любой стороне будет тяжело. Но, там где слабость, – нет света. А там, где сила – есть освобождение.

В обители нет ничего. Можно сказать, что в некотором смысле и тебя там нет, потому что нет всех многих твоих проявлений – они просто исчезают в отсутствие любого внимания к ним. Нет страданий. Нет смысла об этом думать. Ты просто забыл. Так познается недуманье, что несет избавление. Никаких туманов, оболочек, проваливаний и абстра-

гирований. Только жизнь и то, что в ней есть в настоящий момент времени. Очень скоро ты это почувствуешь. Новое ощущение лишь мелькнет. Но оно успеет показать, как это, – жить в свободе: легко, комфортно, в спокойной гармонии, без горя и забот. И это не потом, когда якобы «будут преодолены все тягостные чувства» или достигнут очередной «повод для счастья», а прямо сейчас. А если всегда находиться здесь? – Значит, закрепить свободу. Может быть, именно в этом кроется настоящий рай на земле? Если он вообще возможен.

Храм Дзэн предлагает погрузиться в недуманье полностью. Не важно, как ты ощущаешь свою сегодняшнюю боль. Не важно, какие поставлены новые горизонты. Просто теперь ничего нет. Случилась ситуация? Она доставляет дискомфорт? Она не имеет больше значения! Ее в твоей жизни нет!

– Как нет? – удивится читатель.

Все просто. Во-первых, ситуация уже прошла (она закончилась). Во – вторых, она не имеет значения. Ведь значение придаешь только ты сам – своими мыслями о ней! И даже если ты здесь и сейчас находишься в самой ситуации переживания, то тем более важно не реагировать. Ведь именно в такие моменты ты получаешь возможность полной нейтрализации своих чувств. Не поддавшись чувству, ты как будто дрессируешь его, показываешь, кто здесь главный.

Храм, – это то, что полностью тебя окружает. Это не часть

жизни, не «сегодня поделаю, а завтра нет». Это целая жизнь, образ мышления. Только постоянная практика может привести к ощущению легкости и свободы. «И даже за это приятное ощущение не нужно цепляться», – говорит Дзэн. – Он ничего не отрицает. Он стремится к свободе, к независимости даже от приятных чувств. Уж слишком склонна к соблазнам любая человеческая сущность. Человек не умеет по-настоящему радоваться. Он все время находится в поиске новых удовольствий. Отсюда растут новые цели, самосовершенствование и любой рост, но здесь же закопаны и страдания.

Дзэн не отрицает человека, тебя. А даже наоборот, – принимает! Ведь ты в нем есть! Твои чувства – это часть тебя. И ты их не боишься. Не убегаешь от них. Ты просто не думаешь ни о чем, вот и все. Не думать – не значит стать недалеким. Это значит, сосредотачиваться только на том, что происходит в жизни сейчас. Твоя задача – быть включенным в нее, и больше ничего.

– Нет желаний – нет переживаний, – говорит Дзэн.

– Это получается, я не достигну ничего?! – возмущается человек.

– Это значит, ты достигнешь всего. Но только если сможешь достичь полной свободы от этого. – Как рассказать о том, что можно только почувствовать? Разве могут слова передать ту легкость и свободу, то спокойное счастье, что живет в храме, в который пришел герой. Чувство накрыва-

ет – страдание. Забыл, переключился в пустоту – счастье. Все просто. Но слишком сложно, чтобы сразу сделать. Лишь только усталость от страданий способна направить на этот шаг. Умение брать ответственность за себя. Умение управлять собой – это все то, что поможет постигать свободу, постигать Дзэн, который до конца пройти невозможно – он всегда будет открывать новые ворота познания себя.

Есть я. Вокруг меня нет ничего, что раньше тревожило, болело, тянуло и не давало спокойно жить, – я просто выключаю это. Вокруг меня – только то, что я вижу и ощущаю сейчас. А больше ничего. Я есть здесь и сейчас. Все.

# Равнодушие

– Люди! Почему вы не слышите меня, люди?! Не хотите видеть? Как буд-то меня нет, да?! Я умру, вы даже не заметите! – в сердцах он топнул ногой. И была ненависть и злость ко всем людям на свете. И даже к самым близким она иногда проскальзывала. Она как буд-то все время кричала:

– Где я? Где в вашей жизни я? Почему вы меня не замечаете, выбрасываете?

Казалось, самые близкие тем более должны спасать. И да, любимый человек, наверное, был нужен еще и для того, чтобы ему, главному герою не было так горько жить и осознавать свою ненужность.

Посреди вселенной стоял человек. Он прошел большой путь. Он думал, идет к спасению. Но, ничего не изменилось. Все та же холодная равнодушная действительность. Люди, – они живут своей жизнью и совсем не хотят видеть его. Не хотят понимать, что он существует.

Его не заметят в вихре событий. Никто не окажет помощь, не спасет. Не проявит ту самую человечность.

– Что такое «человечность»? Что ты в этом слове ищешь?

– Я просто хочу, чтобы в моей жизни участвовали...

– Чтобы ее спасли?

Ждешь, например, друзей, для которых ты будешь значимым. Тебе кажется, что так будет легче жить. Если при-

надлежать кому-то, то почти не страшно. Ждешь признания и успеха, – так люди должны показать тебе, что ты зачем-то нужен и что-то значишь. Ждешь, когда же, наконец, любимый человек не сможет без тебя быть. Он обязательно должен окружить тебя неистовым теплом и заботой – чтобы тебе было приятно существовать. Ждешь отзывчивости, доброты, человечности от чужих, незнакомых людей – только там за счет их отношения ты сможешь ценить свою жизнь.

– Нет, нет, ты что-то не то говоришь!

– И все это для того, чтобы ты был нужным! И так (и только так) ты сможешь почувствовать важность и значимость факта своего существования!

– Да! Разве это с самого начала непонятно было?!

– А разве ты сам не понимаешь, что твоя жизнь принадлежит только тебе!? Ты ждешь в своей жизни людей? Ты хочешь, чтобы это они участвовали (а в действительности, управляли) твоим существованием? Они упорно будут отворачиваться от тебя. Они будут говорить тебе:

– Нам это не нравится! (то, что ты сделал), – и ты будешь плакать и страдать: «Ах, какие они жестокие, это люди. Они совсем не хотят ценить то, что так старался сделать я».

– О, Боже! Зачем я тогда живу? – воскликнул герой и провалился в отчаянье, в темную мглу, в которой нет спасения. Там нет ничего.

Но, в далеком забытии, он продолжал идти. Он набрался смелости, наконец, и хотел посмотреть своему врагу в лицо.

Увидеть его и спросить: чего же тот от него хочет.

В безвыходной и темной мгле в его понимании живой и трепетной искрой стучала одна мысль: «Мне надо жить», — она не приносила облегчения. Она просто заставляла жить.

# Пробуждение

*Главное дело твоей жизни – жить.*

Кто-то настойчиво тряс за плечо:

– Ээй.. Эй?! Ты чего тут сидишь? Ждешь? Ждешь, когда кто-нибудь придет и спасет? Все это сказки! Никто к тебе не придет! Ах, ты страдаешь... Страдаешь о том, что факт твоего существования никому не нужен. А не кажется ли тебе, что твое существование не нужно тебе?! Вот о чем стоило бы погоревать! А не требовать от каждого прохожего своего спасения!

– Может быть, это за мной пришли? – засветилась надежда. Но тут же погасла: опять сознание проснулось. Не дает поспать. Не дает забытья:

– Не трогай меня! Не мешай! Я не хочу ничего слышать! Я хочу спать!

– Значит, не мешай, да? А тебе можно нас убивать?

– Кого это – вас?

– Твое все! Проявления, особенности, радугу. Ведь ты думаешь, в тебе ничего ценного нет!

Не может быть пустым человек, поймешь ты когда-нибудь, наконец! Важен сам факт твоего существования. Ценность в том, что есть жизнь.

– Нет, нет, нет! Я не хочу ничего слушать! Мне надоело

это нудение и самовнушение!

Человек пошевелил рукой и увидел самое страшное:

– Я же выходил отсюда! Почему я опять здесь?

Он никак не мог понять, как там оказался. Помнил, что усердно боролся с действительностью. Искал причины, пытался с ними разобраться. И еще он все время чего-то ждал. Кажется, он этого не дождался.

Закрыв лицо руками и зарыдал. Неистово, выплескивая все то, что заставляло искать себя среди других. Он не нашел ничего. И оказался в своем ящике:

– Почему это со мной случилось?! Что же это такое происходит? Как мне жить? И где моя жизнь, а где не моя?

Он не хотел в шкафу жить, но не умел выйти. Где же истина?

## Твоя истина

Смотрела. Кажется, всегда была с ним. Он просто не умел ее видеть. Боролся, чего-то искал. И боялся взглянуть ей в глаза. А она – совсем не страшная. И даже спасительная. Но, оказалось, понять ее – слишком тяжело. Ведь в ней нет ничего особенного! Столько изнуряющей борьбы, – и все ради того, чтобы обнаружить, что внутри пустота.

Ее взгляд не был осуждающим. Не был он злым. Истина – не враг, она – спасение. Но слишком сложное, неожиданное, и даже странное. Недостижимое для привычного понимания. Она рада, что он ее увидел. Смотрела смело, настойчиво. Улыбалась, и, словно, своей улыбкой освещала любой путь. Измотанный, уставший от всех внутренних поисков и страданий, он ошарашенно уставился на нее:

– Я думал, меня должно просто взорвать... Слишком уж долог и тяжел оказался мой путь... Разве ты и есть – моя истина? Такая простая и обыкновенная? Всего лишь ты?

– Простое и обыкновенное тяжелее всего понять, – ровным спокойным голосом произнесла она. И потом, словно в продолжение начатой мысли, – прорыва не будет. Предстоит только настойчивая работа: переключение в то настоящее, что у тебя есть. Зачем это делать? Пожалуй, ты и сам понял: все лишь для того, чтобы научиться просто жить.

– Ведь я же видел. Я же слышал и раньше эту мысль, – по-

разился он. Но почему тогда мне пришлось до нее так долго идти?

– Ты шел ко мне. И это был твой такой путь. Не важно, долгим он оказался или коротким (самое важное коротким не бывает). Важно, что ты ко мне пришел.

Никто тебя из жизни не выбрасывал. Это ты сам слишком сильно хотел, чтобы тебе что-то доказали или показали. Никто не вправе решать: достоин ты или недостойн. Это только твое внутреннее уважение способно что-то внутри дать. Никто не волен определять степень твоей одаренности и пригодности (к чему-либо). Это только ты сам с помощью характера и всех природных собственных проявлений чего-то достигаешь, а потом отдаешь тому, кому нравятся твои проявления и кто рад сотрудничать с тобой.

Но, никто не может решать, насколько ценная твоя жизнь. Только ты сам должен принять полностью, оценить и полюбить ее.

Никто не может лишить тебя мечты. Но вся твоя жизнь будет говорить о том, что никакая мечта не может быть важнее всей остальной жизни. И твоя единственная и главная задача – просто жить. А мечта, – пусть она будет, если ты хочешь оставить ее. Но никакая цель не должна заботить тебя больше целой жизни. Путь к гармонии состоит всего лишь в том, чтобы сделать важным свое все – сразу и одновременно. А не только факт достижения какой-нибудь цели.

– Куда я пришел? – удивился человек.

– Ты пришел туда-же, где и был. Нет, это не круг. Ты не станешь другим человеком: хуже или лучше. Ты не должен отказываться от своего всего. Просто отсутствие самого главного перестает быть для тебя катастрофой.

– Так, в чем же моя сегодняшняя, главная истина? – уточнил человек.

– Твоя самая главная истина состоит в том, что ты должен сам (не может этого никто другой!) начать ценить факт своего существования, свою жизнь и все что ее составляет и все свои личностные качества, труды и проявления. Отцепись от этих прошлых ориентиров на окружающих. Окружающие ничего не способны тебе дать.

Нет никакого «несправедливого» отношения к тебе. Люди вообще не думают о тебе.

Нет никакой «неуспешности» (проклятья жизни и ненужности). Есть удача – стечение нескольких случайностей в один момент времени в определенном месте. Ловить удачу – значит чувствовать время, место, действие и больше ничего. Умеет чувствовать тот, кто может спокойно «на берегу реки сидеть». Нет, не ждать, а просто видеть, чувствовать, подмечать все. Это возможно только когда есть свобода от желания удачи. Только свободный непредвзятый взгляд.

– Как это сделать? Как научиться?

– Ты уже входил в храм Дзэн. Там твое спасение. Ни о чем не думай. Просто живи. И делай то, что хочешь или считаешь нужным в данный момент времени. Но будь осторожен:

истина не в том, что зовет и тянет. Истина в совершенной полной свободе.

– Что значит «откажись от своей мечты» здесь, в самой истине?

– Это значит, что тебе нужно стать свободным. Свободным от единственного, самого важного дела, которое ты, может быть, впервые для себя нашел. Ты должен забыть пока это дело. Забыть всего лишь для того, чтобы дать себе возможность идти в другие стороны, наполнять ими свою жизнь. Осваивать новые горизонты, делать другие дела и чувствовать в них тоже важность. Продолжать раскрывать себя и радоваться тому, что что-то новое в себе нашел. В этом ты обнаружишь свое счастье.

Твоя задача стать свободным от прошлых собственных «привязок». Мало понять. Теперь предстоит по-другому жить.

Отсутствие переживаний, постоянных грез об одном, а только легкость и наслаждение здесь и сейчас – вот в чем свобода. Я вижу, она уже зовет. Иди за ней!

И знаете, что сделал этот человек? Он положил в пыльный сундук свою мечту. Написал последнюю главу в книге и решил, что просто устал. И ничего с мечтой не делал. Он себе сказал:

– Я уже попробовал писать. И мне кажется, что-то свое в этом получил. Теперь я хочу освоить что-то совершенно другое, новое. А мечта... пусть мечта подождет. Я хочу по-

жить без нее.

И теперь каждый раз, когда посещали старые расстрой-ства о том, что люди не проявляет доброты к нему или че-го-то другого, он говорил себе: «мне не нужно участие в мо-ей жизни. Я впускаю в свою жизнь сам – но только того, кого я хочу».

– Мне не нужно ваше участие, – говорил он мысленно то-му, кто не хотел помогать, – зачем мне впускать тех, кто рав-нодушен и несправедлив ко мне... Моя жизнь несет в себе ценность, потому что ее люблю я.

– Я не хочу больше расстраиваться от того, что нет друзей или замечательных людей. Зачем мне тот, кто не способен видеть и ценить все самое прекрасное во мне...

– Я не ищу признания у людей. Я не пытаюсь «спасти со-бой весь мир». Зачем мне быть нужным кому-то, если я уже нужен себе.

– Я не пытаюсь добиться чужого внимания и взгляда. За-чем мне быть в чьей-то жизни, если я уже есть в своей...

Радость потом придет сама. Эта радость от того, что ты теперь можешь просто жить.

# Девочка, что вчера была в шкафу

Из шкафа вышла вчерашняя девочка. Ее никто не звал – она сама пробивала путь на свободу. Оказавшись здесь, увидела, что мир не нуждался в ней. Тогда села и заплакала. И решила свой путь описать в дневнике:

«Здравствуй, мой дневник. Я начала тебе писать, потому что решила (хотя бы на время) отказаться от книги. Я сделала полную паузу – чтобы понять, что происходит. Так пришло время для первого ошеломляющего открытия: книга и была для меня своеобразным шкафом, в котором я пряталась от всего: от неизбежной реальности, от людского презрения и неприятия. Я придумала себе мечту, в которой все было хорошо. И этой мечтой стала книга. Я посредством нее общалась. В представлении успеха получала понимание и признание. Мнила себя профессионалом. Представляла успех.

Оказывается, что книга была еще возможностью делиться, выплескивать свои чувства, проявлять их или просто давать им волю и жизнь. С сегодняшнего дня в этом будешь помогать мне ты»

\*\*\*

«Сегодня была попытка поругаться с близким человеком. Это уже, конечно, не те истерики, что происходили раньше.

И даже мне удалось сдержаться. Оставить в себе свои чувства. Так я еще раз пришла к осознанию того, что он не обязан давать мне желаемые чувства. А мои чувства не должны зависеть от его проявлений. Мне кажется, в личной жизни уже все хорошо. Но иногда я думаю: а не зря ли все это (тот путь, который я прошла), ведь, все мои переживания, как были, так и остались? Но потом вспоминаю: не зря. Ведь одна цель уже достигнута: я прекратила прошлые истерики (но еще есть затухающие настоящие). Все вышло наилучшим образом: муж тоже приложил усилия для наших отношений (он практикует Дзэн). Однако, у меня была еще и другая цель: профессиональный успех (моя карьера). И, кажется, там, за этим всем лежу настоящая я. Та, которой предписывалась карма – не достичь ничего.»

\*\*\*

«Ловлю себя на порывах продолжить писать книгу. Потом спрашиваю: зачем? И понимаю: это возврат в прошлое. Еще я спрашиваю себя: а если вернуть то прошлое, в котором меня унижали и совершенно не принимали мои старания на работе (но, платили зарплату и я чувствовала себя нужной), то я бы порвала со всем этим (чтобы прийти в сегодняшнюю свою реальность) или нет? И понимаю, что, нет. Это значит, ничего я не преодолела».

\*\*\*

«Мне иногда так плохо, что я готова сходить тайком к врачу. Советчик не рекомендует этого делать. Говорит, таблетки затуманят мозг. С таблетками отодвину проблему, но не решу ее. Это слабость. Я понимаю. Но у меня нет сил, так жить. Безвыходность и отчаянье убивают. Нет смысла с этим разбираться. Это – мое все. Оно везде со мной. О, да, я научилась быть с собой. Я испытываю наслаждение, когда с собой (возможно, поэтому, еще во мне есть остатки всяких сил). Не хочу показывать всем, как сдалась. Но то, к чему я пришла – сильнее всего. Я, наверное, теперь понимаю, почему люди впадают в такие серьезные зависимости и заканчивают жизнь самоубийством. – Им просто некуда идти.

Мне – тоже.»

\*\*\*

«Иногда мне очень хочется пойти к хорошему психологу. Хотя бы для того, чтобы выслушал и поддержал. Но потом я думаю о том, что, наверное, неспроста жизнь не дает такого шанса (нет ни времени, ни денег). Наверное, в поддержке психолога я бы спряталась от своей главной задачи: отцепиться от людей.

Есть такой замечательный американский психотерапевт, который, к тому – же пишет книги. Я бы к нему на прием ходила. Он говорит о том, что за всеми переживаниями человека лежат четыре главные проблемы: страх смерти, страх свободы (я бы это назвала страхом жизни), страх оди-

ночества (отвержения), и непонимание смысла жизни. Там, в прошлых поисках, мне кажется, я все эти страхи прошла. Ирвин Ялом подробно рассматривает страх смерти. Может быть, он считает, что именно за этим кроются причины всего? А я столкнулась с другим корнем: со страхом одиночества (отвержения). И мое все лежит за этим. Я не могу пройти барьер. Мне кажется, это и есть – карма. Как с ней жить?

И еще я знаю, что по – настоящему психолог здесь не поможет. Он просто облегчит мое жалкое существование сейчас».

\*\*\*

«Сегодня было родительское собрание. Одному мальчику из класса предстоит серьезная операция на мозг (с трепанацией черепа). А у моих детей все нормально. Я подумала: что мои страдания, по сравнению с этими (и со многими, настоящими, другими). – Ничто! Надо радоваться своей семье, здоровым деткам, тому, что есть. А то и это могут забрать. (Кстати, если зациклиться, то тоже заберут). Но это не греет. Все понимаю, не могу прожить. Готова детям отдать себя. Но что дальше?

Иногда кажется, что спасение в смерти. Мне так хочется жить, но осталось, как буд-то только умереть».

\*\*\*

«Когда я поставила перед собой цель: стать успешной (а,

в переводе на принятый мною устав жизни: согласиться полноценно без успеха жить), я не знала, куда я иду. Я не могла предположить даже, как это окажется тяжело. Я знаю теперь только одно: назад нет пути. Но куда вперед?»

\*\*\*

«Мне кажется, это настоящая большая депрессия. Да, да, полная апатия к жизни, в ней не хочется делать вообще ничего. Всякая мирская суета вызывает раздражение. Это понятно. Она пытается вернуть к жизни, к тому, в чем никак не возможно быть.

Если бы я пошла к психологу, тот бы подумал, что все от того, что долгое время сижу дома с детьми. Да, конечно, это имеет значение. Но я знаю, что все начиналось гораздо раньше. Только сейчас набрало обороты.

Я однажды выходила из депрессии сама. Делала то, что нравится мне. И так, постепенно, получая собственную радость, пришла в нормальное состояние. Теперь это не поможет. Потому что причины сильнее меня. Ничто больше не радует.

Настойчиво, усилием воли возвращаю себя в жизнь. Стараюсь не пропадать в обволакивающем сознание тумане. Быть сконцентрированной на здесь и сейчас, – это пока все, что могу сделать. Легче не становится. Но, это хотя бы не даст мне провалиться глубже».

\*\*\*

«Да, да, надо практиковать Дзэн (ни о чем не думать). У меня иногда получается. А теперь – нет. Я спросила у советчика:

– Есть ли непреодолимая карма с точки зрения Дзэн?

– Просветление помогает преодолеть карму и выйти из колеса сансары, – сказал он мне.

И стало немного легче. Значит, выход есть.

Только выход этот не к успеху (или иллюзии успеха), а к себе».

\*\*\*

«Мне кажется, я кое-что поняла. Именно в тяжести переживаний лежит настоящее прозрение. Без переживаний нам, людям, никак. Когда так неимоверно тяжело, однажды ты проходишь какую-то точку, в которой понимаешь: да пропади она пропадом, эта мечта! Если она – такое большое мучение для меня, то я сама согласна без нее жить! Лиж-бы мне было хорошо! Разве стоит хоть что-нибудь вот таких моих страданий?! В конце концов, я просто хочу жить! И это, возможно, первый шаг к внутренней силе, к отпусканию... Это греет...»

\*\*\*

«– Может, мне пора взяться за книгу? – однажды спросила у себя я.

– Тяга к книге говорит о том, что ты от нее не оторвалась. Ты не стала свободной /от шкафа/. А кроме того, в твоей реальности ничего нет. В ней нет пока места книге. Ты можешь делать все что угодно. А ничего не изменится.

Тонкая, неуловимая грань между здесь /поиск свободы/ и там /старый круг/. Как оставаться здесь, где ничего нет? Ничего не понятно и не знаешь, что делать, куда идти... С книгой все понятно. Там есть цели, там есть ориентиры. А здесь ничего нет. Тяжелый путь к непривычной свободе!

– Куда идти, когда некуда идти? – спросила я у советчика.

– Если некуда идти, тогда стой на месте, – сказал он. – Если не знаешь, что делать – не делай ничего.

Самое страшное сейчас, это ничего не делать, а на месте стоять. Мне кажется, я еще не начала этого делать. Я нашла себе множество других занятий: новые хобби, устремленности и увлечения.

– Ты так не выйдешь из круга, – сказал на это проводник.

– Я не знаю, что мне делать, – сказала я.

– Практикуй Дзэн, – поступил сотый или даже тысячный раз один и тот же ответ.

Есть я. Есть Дзэн, в нем нет переживаний, в нем нет тягучих веревок, в нем полная свобода от всего. Я и свобода. И все...»

\*\*\*

«Я привыкла не бояться кругов. И не винить себя за то,

что возвратилась. Возврат происходит потому, что ты к чему-то еще не готов. И преодолеваешь это маленькими шажочками. Потом отходишь в сторону. Набираешься сил, преодолеваешь то, что мешает закончить круг. И снова в кольцо. При должной настойчивости, ты выйдешь из него».

\*\*\*

«Очень тяжело стоять и ждать того, чего не знаешь. Имеешь представление только о своей конечной цели, – а все остальное – сплошной туман. Я долго бегала по кругу. Все никак не получалось окончательно оторваться от мечты. Что значит, «оторваться»? Это значит, не ставить ее во главе своей жизни. Перестать все время думать о ней.

Я себе сказала: «Успокойся в напряжении». Там нашла очередное то, что помогло раскрыть глаза: для меня главное не карьера, а семья. Я представила (очень явно), как достигну всего, получу много денег, исполню желания, куплю, что хотела и еще в три раза больше. Что после останется? – я себя спросила. И поняла: у меня останется семья. И сейчас мне она ближе и дороже всего на свете. Так, почему же я пытаюсь убежать от нее сейчас?!

Да, ни за что в этой жизни цепляться не надо. И семья – это не кокон. Это твои, пусть даже и любимые, родные, но отдельные люди. Их тоже нужно отпустить (не липнуть). Однажды они все уйдут. И ты уйдешь. Но здесь и сейчас, в моей жизни есть море душевного тепла, гармония, счастье и успо-

коение. Если судьба дала возможность сегодня и сейчас насладиться общением с близкими (я сижу сейчас дома с ребенком), которых я очень люблю и знаю, что потом подобной возможности потом не будет, то куда я от этого бегу?

И знаешь, что, дорогой мой дневник! Как я могла не ценить себя, не придавать значения своим стараниям, когда все, что у меня сегодня есть: семейное счастье, дети, любовь, – достигла я сама. Ничего мне не досталось на готовом блюде! (ну, кроме, разумеется, условно здорового и полноценного организма). Все было получено через большой собственный труд!

Да, определенные обстоятельства мне помогали. Но они помогали только после того, как основные и первые шаги делала я. Для того чтобы привлечь в свою жизнь достойного мужчину, мне пришлось научиться любить себя («Путь к себе или история одного превращения»). Однако, как впоследствии оказалось, и этого было мало! После предстояло еще оторваться от этого человека (предыдущие части этой книги). Я сохранила почти всех своих детей – разве это не большой и важный, мой шаг? Каждый ребенок был связан с внутренними терзаниями и осознанием единственной ценности, о которой нужно помнить – самой жизни. Я научилась общаться со своими детьми и, посредством описанной ранее работы, решила все проблемы общения (на сегодняшний момент), которые были в моей власти. Да, мои дети не стали героями, они не отличники и далеко не идеальные люди.

Но это их выбор и жизнь. Я сделала лишь то, что зависит от меня. Научилась их любить и принимать, перестала быть мамой – самодуром! Я позволила им быть такими, какие они есть! Разве сделать все, что можешь ты – этого мало? Разве я после этого никчемный, ничтожный человек?

После всего, что я сделала для самой себя, – неужели я не заслужила собственную благодарность и большое спасибо самой себе? Неужели я до сих пор так и не стала достойной собственного признания?

Мне кажется, есть такая черта, за которой очень полезно разозлиться на себя! Вот я и наткнулась на эту грань. И почувствовала эту правильную, праведную злость. Да, сколько можно себя гнать за призрачными целями, в которых нет ничего, что являлось бы истиной?! Попытка поймать успех, как подтверждение своей ценности, – не это ли есть самое большое обесценивание себя?»

# Будь сам в себе

Они говорят: «Зачем ты это сделал?!»

Они смотрят ненавидящими глазами и обвиняют.

В чем? Я не знаю, в чем! Я всю жизнь – без вины виноватый! Они всегда находят, за что казнить! В какой-нибудь ерунде или мелочи или несовпадении всегда главным злом считают меня! Они окружили и кидают свои фразы:

– Ты плохой!

– Ты все делаешь неправильно!

– Это ты виноват в том, что нам плохо!

Эта аура, атмосфера моей плохости находит меня повсюду! Я в этом все время живу!

– За что?! За что вы, люди, ко мне так?!

Человек, герой кричит и плачет и не знает, где спасение. Когда ничего не понимаешь и не знаешь, что происходит и что делать, остается только одно – спасительный Дзэн. И, хотя, нет в нем спасения, а все приходится делать самому, однако, именно он поможет однажды найти то, что поможет.

Вместе с дзэном будет жить чувство. Большое, заслоняющее все, оно окутает болью, и будет стремиться полностью накрыть, чтобы он внутри, как раньше жил. И тогда, этому чувству будет спокойнее. Хоть и плохо, но привычно. А человек, попавший в одеяло, в котором нет выхода, нет ни единой щели, будет считать, что вся его жизнь течет лишь в этом

покрывале.

– Стой! – вдруг крикнет мудрый Дзэн. – Ты меня призывал, ты меня и слушай. Ты не найдешь выход, потому что изнутри выхода нет – он только снаружи. Нет там никаких больше тайн и загадок. Достаточно, что ты это чувство в себе узнал. А теперь, самое важное – не проваливаться в него. А просто жить вместе с ним. Не прогоняй – оно будет питаться твоим вниманием. Твой главный ключ – не обращать внимания. Забудь обо всем этом. А просто живи. Путь к свободе начинается прямо сегодня. Он перед тобой в тот момент, когда ты сам собственной волей и сознанием отодвигаешь гнет от себя. Хочешь стать от него свободным?! Становись! Отправь на свободу! Сам он не уйдет! Отпустит лишь только на время, а перед этим, как обычно, всю душу вытянет. Не ищи в нем ничего! Не притягивай! Не зови! Не думай! А просто с ним спокойно живи!

– А ты помнишь, – говорит чувство, – как они на тебя кричат! Они тебя отвергают! Презирают! Ненавидят за то, что...

– Да, да, я знаю. Но это не важно. Я живу. У меня сейчас другие заботы. Извини, я позанимаюсь своими делами.

Оно отвлечется ненадолго. Но потом опять придет:

– А еще говорили: все равно ты не прав! Не слушали! Не слушали тебя! И приходилось в ответ кричать. Ты плакал... Мне жалко тебя.

– Не мешай. Я занят.

Оно удивится снова. Не привыкло, чтобы поступали так.

– И хочется, очень хочется, чтобы они поняли, как больно тебе делали! Чтобы пришли и повинились! Сами признали твою правоту и прощения попросили!

– Да, ты важное было раньше, но не сейчас. Я не хочу придавать тебе больше важность.

Сначала так научишься не обращать внимания на чувство, которое накрывает с головой. И только потом, когда оно увидит, что ты его не боишься, что ты не в его власти, – оно и откроется тебе. В момент, когда решит, что пора. Не раньше и не позже.

– Слышишь, ты! На тебя орали, а ты будешь молчать?! Не думать об этом?! Так проблемы не решают!

– Иду. Я иду по своим делам. Вот сейчас светофор. Нужно внимательным на дороге быть.

– Не слышишь, да! Тебя! Обижали! А ты! Не защищаешь себя сам!

– Течет вода. Я мою руки.

– Ты сам! Себя в обиду даешь!

– Я вижу, что ты есть. Но, играет музыка. Я занят. Я ее хочу слушать, а не тебя.

# 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.