

ЕВГЕНИЙ ТЕРЕХИН

---

# 100 страниц позитива

ПРЕОБРАЖАЙТЕСЬ  
ПРЕОБРАЖЕНИЕМ УМА



Евгений Терехин

**100 страниц позитива.  
Преображайтесь  
преображением ума**

«Издательские решения»

**Терехин Е.**

100 страниц позитива. Преображайтесь преобразованием ума /  
Е. Терехин — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-906279-6

Пока человек растёт, он каждый день слышит какие-то слова, а точнее вербальные и невербальные установки — от родителей, воспитательниц, учителей и многих других неизбежных в нашей жизни лиц. День за днем нам твердят одно и то же. Хорошо, когда хорошее. Хуже, когда плохое. «Откуда у тебя руки растут!» «Как тебе не стыдно!» «Ну что ты за человек!» Мозг записывает эти установки. Постепенно мы превращаемся в то, что мы видели и слышали изо дня в день. Но выход есть — фитнес для мыслей.

ISBN 978-5-44-906279-6

© Терехин Е.  
© Издательские решения

## Содержание

Предисловие: мысли тоже нуждаются в Фитнесе	6
Немного о себе	8
Когда рука на духовном пульсе	10
А это вовсе не кабан	12
Как перепрограммировать нейронные связи	14
Жизнь – это совсем другое	15
Как рукой снимет	17
Дары харвея	19
Откуда у одиночества ноги растут	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# **100 страниц позитива**

## **Преображайтесь преобразованием ума**

**Евгений Терехин**

*Иллюстратор* Виолетта Терехина

© Евгений Терехин, 2018

© Виолетта Терехина, иллюстрации, 2018

ISBN 978-5-4490-6279-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Предисловие: мысли тоже нуждаются в Фитнесе

Пока человек растет, он каждый день слышит какие-то слова, а точнее вербальные и невербальные установки – от родителей, воспитательниц, учителей и многих других неизбежных в нашей жизни лиц. День за днем, неделя за неделей, месяц за месяцем, год за годом нам твердят одно и то же. Хорошо, когда твердят хорошее. Но гораздо чаще – плохое. «Откуда у тебя руки растут!» «Как тебе не стыдно!» «Ну что ты за человек!» «Докатился!» «У тебя ничего не получится». «Не умеешь, не берись».

Мозг записывает эти установки. Они становятся частью нас, а мы – частью их. Мы превращаемся в то, что мы видели и слышали изо дня в день. Редкий человек может отделить себя от установок, слышанных им в детстве и юности. Они – способ нашего мышления. Именно это мышление и делает нас теми, кто мы есть. Оно порождает все наши жизненные беды и радости. Как гласит китайская пословица: «Будьте внимательны к своим мыслям – они становятся вашей судьбой».

Нам в детстве говорили: «Что ты бездельничаешь?», пока мы просто сидели и отдыхали. Теперь нам не по себе, когда мы сидим без дела. Нам хочется каждую секунду быть чем-то занятым. И мы становимся трудоголиками. Нам детстве говорили: «Не умеешь, не берись». Теперь каждое начинание кажется нам экзаменом. Мы боимся пробовать все новое.

В детстве взрослые обо всем судили в черно-белых тонах: ты либо ангел, либо сатана; жизнь либо прекрасна, либо ужасна; или все, или ничего. Теперь и мы живем в мире, где отсутствуют полутона. Если у нас в жизни не все идеально, мы думаем, что все плохо. Обо всем, что происходит вокруг, мы скажем «плохо», потому что идеального вообще не бывает.

В детстве нас не замечали – игнорировали наши чувства, как будто их нет, или они неважны. Теперь во взрослом возрасте мы не понимаем, *что* мы чувствуем. Мы не обращаем внимания на свои чувства. Мы не можем даже дать название тому, что мы чувствуем. И чувства просто скапливаются в нас как в гнилом болоте, а потом перерастают в разного рода зависимости и неврозы.

Взрослые вокруг нас постоянно пребывали в депрессии или в панике и качали головами при любой ситуации, говоря, что выхода нет. Теперь мы страдаем «катастрофизацией», воображая в любой ситуации самый плохой исход. В детстве нас постоянно стыдили – теперь мы то и дело сомневаемся в себе, и все время оглядываемся на других, как бы нас в чем-нибудь не обвинили.

Услышать в себе эти «голоса» не так уж трудно. Они критикуют, паникуют, пугают, стыдят, обвиняют, унижают, игнорируют и вводят в депрессию. Прислушайтесь к себе. Они лучше всего слышны, когда вы проголодались, устали, не выспались или чем-то расстроены. Когда я замечаю в себе эти голоса, я понимаю, что они мешают мне жить.

Я хочу их изменить, но это не так-то просто. Если не быть внимательным к себе, все равно скатишься к своему состоянию «по умолчанию». Единожды нарезанные в мозге нейронные дорожки очень стойкие. При отсутствии внимания к себе мысль постоянно скатывается в уже нарезанные дорожки. И выдернуть ее оттуда – большой труд.

Но это возможно. Доказано, что мозг пластичен всю жизнь. Можно активно нарезать ДРУГИЕ нейронные дорожки – каждый день. Как? Через новые установки. Это требует времени и внимания. Но оно того стоит. Старые дорожки нарезались годами. Они глубокие. Новые тоже должны нарезаться годами. Они пока неглубокие. Но становятся глубже каждый день. Результаты не заставят себя ждать. Поделюсь своим опытом.

Для себя я нашел способ нарезать новые дорожки, который мне очень помогает. Это журнал мыслей. Я записываю свои мысли в блоге, а некоторые, особо ценные и емкие, еще и в отдельном файле. Когда моя мысль скатывается на старые дорожки – то есть когда вдруг

я ощущаю страх, беспокойство, прилив уныния или сомнения в себе – я возвращаюсь к этим записям. И происходит чудо.

Мысль возвращается на новые дорожки. Встает внутреннее солнце. Я – другой. В этой книге 100 страниц моих новых нейронных дорожек. Вы обнаружите, что я все время «пою одну и ту же песню». Как говорится, у кого чего болит, тот о том и говорит. Три основные темы этих кратких медитаций – покой, люди и Бог.

Это мои новые нейронные пути, по которым течет моя новая мысль. Если вы, как я, не умеете расслабляться и отдыхать, то, возможно, эти мысли нарежут новые дорожки и в вашем мозгу. Определить результативность этого эксперимента довольно просто. После прочтения 100 страниц позитива оцените, стало ли вам легче выдерживать свою мысль из старых дорожек, когда она туда скатывается. Если стало, то все в порядке!

И еще: все наши «естественные» мысли нарезались в нас годами, многократным повторением каждый день. Новые мысли нарезаются так же. Годами. Если вы обнаружили какую-то мысль, которая выдерживает вас из застарелых мысленных шаблонов, запишите ее. А потом регулярно перечитывайте. Вот несколько «ощутимых результатов» такой практики:

- 1) Душевный покой становится правилом, а не исключением.
- 2) Уходит психосоматика, связанная с беспокойством.
- 3) Мысль проясняется.
- 4) Утихает «поток мыслей», которые постоянно звучат в голове фоновым режимом.

## Немного о себе

Время от времени кто-то просит меня написать о себе. Мол, кто ты, откуда и куда. Все не мог собраться с мыслями. Вопрос непростой. Кто ты, откуда и куда – сразу как-то не ответишь. Но начну с простого. Меня зовут Евгений Терёхин. Женат, трое детей, переводчик. Пишу, читаю, общаюсь. Но вот кто я – это совсем про другое. Мало кто знает, кто он, и каково его настоящее имя. Не то имя, которым вас назвала мама, а то имя, которым нас назвал Бог.

Это имя нельзя узнать сразу, оно открывается, постепенно. Чаще всего вся наша жизнь – это раскрытие нашего подлинного имени. Оно есть у всех. Бог каждого назвал по имени. Как некогда Иакова: «Я избрал тебя, назвал тебя по имени, ты – Мой». Пожалуй, одно из самых странных свойств этого имени – то, что оно, чаще всего, приходит в надломленности. В «Гарри Поттере» есть эта интуиция: Гарри получает в детстве шрам от того, кто желает ему смерти, но именно этот шрам и становится дверью, ведущей к раскрытию его подлинного имени (Избранный, тот, кто может уничтожить Зло в себе).

У каждого из нас есть свой шрам. И в моей жизни было немало горестей и тревог, связанных с неблагополучным детством и прочими бедами, и эти печали со временем скопились во мне в острое чувство оставленности, брошенности. Мне слишком часто в жизни приходилось много на себя брать, потому что вокруг просто никого не было и положиться было не на кого. Шрам этот остался на всю жизнь. Но, как ни странно, с ним пришел неожиданный подарок, «сокровище, сокрытое во тьме» (Ис. 45:3). Обратная сторона чувства оставленности – обостренное чувство Присутствия.

Как у слепого обостряется слух, как у глухого – зрение, так и у оставленного обостряется чувство присутствия. Через мой шрам ко мне пришла жажда Присутствия Божьего. Во всем. И желание высматривать это присутствие везде. Что-то, я уверен, обострилось и у вас. Все зависит от того, какой шрам вы получили. Все мы – немножечко Гарри Поттеры. Темный лорд наносит удар туда, где таится наша сила, но через эту рану мы, как через дверь, вступаем в свою силу. В мультике «Тайна Келлз» есть сильный момент об обретении главным героем глаза Крома. Бренан не мог правильно рисовать иллюстрации к Книге Келлз, пока у него не было глаза Крома.

Но ведь Кром это ранящее нас чудовище! И почему этот «глаз» так важен? Потому что когда мы получаем рану, мы становимся способными видеть то, что не видно обычному глазу. Шрам делает нас зрячими к тому, что обычным зрением не увидишь. Да, я терпеть не могу свою рану. Не люблю чувствовать себя оставленным и брошенным. Но я люблю обостренное чувство Присутствия. Люблю видеть. Люблю слышать. Люблю говорить. И, возможно, это ценнее, чем не получить рану. Не знаю.

Все, о чем написано в этом блоге, можно назвать одним словом – Присутствие. Я люблю присутствие и не люблю отсутствия. Со временем всматривание в жизнь дает свои плоды: я благодарен Богу за те знаки присутствия, которые он разбрасывает для меня повсюду. Как писал Клайв Льюис, никакой рассказ не является просто последовательностью событий. Последовательность событий – это еще не рассказ. В строгом смысле слова, рассказ не имеет никакой последовательности. Он – то, что проглядывает сквозь линейные события.

Это то, что ты прозреваешь за завесой обстоятельств. Взгляд за завесу мира – потрясающе интересное дело. Вот перед тобой люди, природа, события – что ты видишь за ними? Там, по ту сторону, происходит подлинный рассказ. Он, как жемчужные капли невидимого ливня, омывает нас, живущих по эту сторону завесы. Или как у Толкиена: «Серая, как дождь, завеса этого мира отдернется, и откроется серебристое окно, и ты увидишь...»

– Что? Что, Гендальф? Что увижу? – спросил Перегрин Тук.

– Белые берега. И за ними – далекие зеленые холмы под восходящим солнцем.



- Это неплохо.
- Нет... нет, конечно.

## Когда рука на духовном пульсе

Прочитал недавно одно интересное исследование. Любой рост – это побочный эффект состояния покоя. Физический рост происходит, по большей части, во время сна. Чем больше ребенок спит, тем лучше он растет. Чем меньше отдыха, тем медленнее рост. Но умственный, эмоциональный и духовный рост тоже происходит, как правило, в состоянии покоя, в отсутствии всякого напряжения. Когда наш ум беспокоен, мы неспособны расти.

Когда ребенок напряжен, он не может развиваться. Он не может узнавать новое, он занят одной-единственной задачей – как снять напряжение. Любой ценой. Напряжение в ребенке – всегда результат того, что ему приходится зарабатывать любовь. Согласно этому исследованию, современное поколение людей – это дети, выросшие в напряжении. Дети, которые НИКОГДА не расслаблены. Даже если бы они хотели расслабиться, у них не получается. Беспокойный ум все время толкает их что-то делать – они боятся чего-то лишиться, если не сделают все правильно.

Если посмотреть на недолюбленного ребенка, сразу ясно, что он не развивается. Потому что не может. Ему не до этого. Он должен следить за настроением взрослых, чтобы вовремя уловить сигналы, что им недовольны, и сделать что-то, чтобы заблаговременно угодить взрослому. Он не уверен в своем окружении. У него непредсказуемая среда обитания. Он должен приспособливаться. Его личность задавлена необходимостью выживать. Если мы не наблюдаем в себе роста, значит мы напряжены. Для роста необходим сон, духовный сон. Суббота. Отказ от всех своих дел.

«Для народа Божьего еще остается субботство» – это слова о том, вся жизнь верующего это покой. Верую мы вступаем в покой, и успокаиваемся от дел своих, как Бог от своих. Наступает здоровый духовный сон – как Бог почил, так и мы почим. Как ребенок, открывающий для себя возможность доверять, вдруг расцветает, так у нас в вере наступает беззаботная Суббота. Выходной. Вечные каникулы. Точка покоя. Наш ум ничем не смущен, ничем не озабочен. Впереди отдых. И тогда начинается рост.

Рост не имеет ничего общего с самопроизвольными попытками «вытянуть себя за волосы из болота». Собственной суетой не прибавишь себе росту ни на один локоть. Рост – это не тревожные сравнения себя с идеалом библейской святости, соответствую ли я стандарту. В росте нет и не может быть ничего вынужденного. Основа роста – непринужденность. Если вы следите за своим духовным пульсом, есть ли у вас в жизни рост, значит роста нет. Когда мой сын подходит ко мне и жалуется, что он медленно растет, я ему говорю: «Забудь. Не стоит каждый день измеряться у дверного косяка. Все произойдет само собой, но ты этого не заметишь».

Рост – это то, за чем невозможно уследить. Он просто нас настигает. «О, раньше я не доставал до выключателя, а теперь достаю!», – восклицает мой сын и прыгает от радости. Как это произошло? Он ничего не делал. Он ел, спал и играл. Он был в покое. Он не думал о росте. Рост – побочный эффект покоя. Как ветвь не может сама собой приносить плода, так и мы, засохнем, если живем в напряжении. Умеете ли вы расслабляться? Питать свою душу на зланных пажитях? Недавно я составил мысленный список того, что приносит моей душе покой.

Красота. Музыка. Неторопливость в делах и мыслях. Велопрогулки. Слушать или читать чей-то опыт общения с Богом. Праздник. Вырезание снежинок с Семой. Тишина. Разговор с другом без оглядки на часы. Путешествия на машине на дальние расстояния. Выход из дома с единственной целью побыть с Богом. Собирать мебель. Писать блог. Откладывать на завтра, то, что хочется сделать сегодня. Неконтролирование того, что происходит. Узнавание Бога в деталях дня. Вечернее чтение с Ветой «Гордости и предубеждения». Сюрпризы от Бога –

мелькнувшая в речке спина броненосца, черепаха, плюхнувшаяся в воду у моих ног, знакомство с новыми людьми.

## А это вовсе не кабан

Когда мы стали покупать чай Ahmad Летний Чабрец, мне сразу понравилась картинка на упаковке, хотя сначала я не понял почему. Три барышни сидят на веранде за чаем, а четвертая – самая молодая – входит в дверь с букетом полевых цветов.

Со временем я понял, что, собственно, меня зацепило на этой картине Альберта Линча – то, что этим дамам совершенно нечего делать. Знаете, бывает такое состояние, когда после двух недель каникул вдруг понимаешь, что работа – это что-то из другой жизни. Жизнь течет неспешно, одно дело плавно перетекает в другое, а иногда вообще не перетекает.

Барышни эпохи Джейн Остин сидят за столом так, будто им нечего делать, но есть о чем поговорить. Когда ты ничем не занят, начинают проявляться нюансы жизни. Они просто пьют чай, наслаждаются компанией друг друга и радуются мелочам жизни – букету, собранному молодой девушкой, чаю, который хозяйка загородного дома разливает с явным удовольствием и знанием дела. Дамы одеты празднично, нарядно, даже изысканно, подчеркивая утонченность момента – здесь и сейчас жизнь видна во всех ее тонкостях, ароматах, красках, узорах и беседах.

Дама у окна пальцем заложила страницу в книге небольшого формата – скорее всего, это стихи. Они только что читали друг другу, еще мгновение назад, и теперь отвлеклись на вошедшую подругу. Прервались? Ну и что – времени-то полно. Каждое новое событие обогащает день новыми оттенками радости. Чем они займутся, когда попьют чай – Бог его знает. Тем, что придет в голову. Возможно, пойдут гулять до соседней деревни, чтобы заодно купить у соседа на пасеке свежего меда. Может быть, решат украсить веранду цветами к приезду гостей вечером. Может, пойдут плавать на лодке. Мы не знаем, и они не знают. В каком-то смысле даже Сам Бог не знает, что придет им в голову. И он ждет, что же это будет.

Ему самому интересно – ведь Святой Дух начинает вкладывать в наши сердца желания, только когда в нашей жизни наступает пауза. Мы ничего не делаем, мы просто есть. Наступает как бы пустота. Но, как говорил, В. И. Бибихин, это пустота, в которой таится слово «пустить». Это пустота потенциала. Пустота рождающая. Пустота напряжения перед появлением на свет чего-то нового, чего еще никогда не было.

Бесплодие – результат излишней деятельности. Мы не умеем просто быть. Быть – это великое искусство, которое мало кому доступно. Поэтому мы ничего не рожаем. Только пустота способна зачать. Мы не даем Святому Духа места. Он в нас не помещается. Мы не умеем ничего не делать. Надо учиться. Учиться быть. Это состояние ребенка, который встает утром и знает, что он сейчас будет играть. Ему нечего делать, кроме игры. У него нет проблем. Есть папа и мама – какие могут быть проблемы! Но есть карандаш, который почему-то превратился в дротик и просится, чтобы его запустили в пробегающего мимо кабана. Упс, это был не кабан, а папа. Ну ничего. После небольшой паузы, игра продолжается.

У псалмопевца есть похожая мысль в Пс. 130: «Я не входил в великое и для меня недосягаемое... как дитя, наевшееся и отпавшее от груди матери? Душа моя была во мне, как дитя, наевшееся и отпавшее от груди» (Синодальный перевод не совсем понятный, я перевел с английского).

Настоящая жизнь состоит из совершения совершенно бессмысленных вещей. Бессмысленных как сама игра. Как писал Честертон, признак душевного здоровья – совершение бессмысленных действий, таких как, например, раскачивание ногами под стулом или бездумное сбивание палкой высоких травинки. Таких как собирание букета цветов, которые завтра завянут. Или как наливание чая тихим солнечным утром в компании ничего не делающих друзей. Или как чтение пары поэтических строк, которые захватили тебя накануне. Или как прогулка в соседнюю деревню, когда тебе совершенно туда не надо.

В седьмой день Бог почил. Если мы хотим войти в его покой, мы должны взять с него пример и, наконец, отказаться от дел своих. Не бойтесь наступившей пустоты, это пустота потенциала, она таит в себе слово «пусть», «да будет». И тогда будет так.

## Как перепрограммировать нейронные связи

Рабство – естественное состояние плотского человека. Быть рабом значит в любой ситуации видеть себя зависимым только от людей. От тех, кто имеет над тобой власть. Быть свободным значит в любой ситуации видеть, что в конечном итоге ты зависишь не от людей, а от Бога. Человек – лишь посредник в исполнении Его замыслов.

Раб осознает свою зависимость и идет на поклон к людям. Свободный осознает свою зависимость, но идет на поклон к Богу. Свобода – понятие исключительно духовное, потому что свобода есть особый вид зрения. Видение того, чего раб не видит. Каждый из нас балансирует на острие рабства и свободы каждую секунду. Что мы видим перед собой прямо сейчас?

Видим ли мы только паутину горизонтальных зависимостей, из которой никак не выберешься, пока не пойдешь на поклон к людям и не принесешь им жертву? Или мы видим пробивающийся сквозь грозовые тучи вертикальный луч, по которому мы, как по лестнице Иакова, восходим на небеса и спускаемся обратно? От кого мы зависим? Чем сложнее наша ситуация, тем острее этот вопрос.

Раб хочет благополучия и комфорта прямо сейчас и готов поклониться кому угодно, лишь бы получить то, что ему надо. Если в Египте было мясо и огурцы, возвращаемся в Египет. Он один в этом мире, ему не от кого ожидать милости. Свободный не заботится о своем будущем, он разжимает хватку и отпускает его по водам. Он оглядывается вокруг и видит манну, которая всегда падает только на один день.

Пища свободного – манна, которая дается только на сегодня. Что будет завтра? Не наша забота. Либо другая манна, либо земля обетованная. Пища раба – мясо и огурцы. Не то, что падает с неба, а то, что растет на земле. Что делаем мы: собираем манну, падающую с неба, или бежим на поклон к рабовладельцам, распоряжающимся землей?

Ряд исследований в области нейрохирургии показал, что наш мозг всегда идет по кратчайшему пути. Каждая мысль, каждый поступок создает некий мостик между нейронами. Сделав/подумав что-то однажды, мы, скорее всего, сделаем это во второй раз. Потому что мостик уже построен. Зачем строить второй? Мозг всегда идет по пути, который уже проложен. То, что сделано однажды, легко сделать во второй раз. Мозг не любит пролагать новые пути.

С годами эти повторения складываются в нерушимые привычки мышления. Рабство, как привычка мышления, трудновыводимо. Но как ни странно, есть одна сила, которая рушит эти прочнейшие нейронные связи. Исследования показывают, что человек, умеющий благодарить, перепрограммирует нейронные связи. Он всегда видит в ситуации больше, чем очевидно. У него открывается способность видеть невидимое. Как слуга Елисея, когда у него отверзлись очи, и он увидел холмы, наводненные огненными колесницами.

Благодарность – вещь потусторонняя. Она родом из иного мира, она, как райский эликсир, возвращает человеку зрение. Как легко в трудной ситуации всплеснуть руками и сказать: «Выхода нет». Но в этот момент у нас на глазах шоры. Мы не видим дальше своего носа. Покажите мне человека, все время жалующегося на судьбу, и я покажу вам раба. Покажите мне человека, видящего что-то хорошее даже в самой плохой ситуации, и я скажу – вот свободный.

Благодарность рушит привычки рабского мышления, как ничто другое. Она начинается с того, что мы видим вокруг себя сегодняшнюю манну. То, что сегодня упало с неба, как подарок. Дети носятся как угорелые? Слава Богу. Еда в холодильнике, теплый день, час свободного времени с чашкой чая, разговор с другом, драники, велопрогулка, руки, ноги, глаза, уши, музыка, горячая ванна, Ералаш, интересная книга, неожиданная мысль. Подумать только – сколько вокруг всего. А я и не замечал! Все на сбор манны!

## Жизнь – это совсем другое

Во французском кафе «La Madeline» всегда играет классическая музыка. Эпохи барокко. Когда садишься за столик на улице и ждешь заказа, замечаешь, что эта музыка что-то с тобой делает. Когда-то в молодости мне говорили, что регулярно слушать классическую музыку полезно, но когда я пробовал, она все как-то «не шла». И тут вдруг пошла. Та самая, которая в детстве казалась скукой зеленой, вдруг начала что-то мне «говорить». Я долго не мог понять что. Потом понял – Моцарт и Гайдн звучат **СОВЕРШЕННО** иначе, чем современная жизнь.

Вот только что ты ехал в машине по оживленным трассам, менял полосы, мигал поворотниками, следил за сигналами светофора, думал о приближающихся сроках сдачи проекта, а потом сел, и вдруг – звучит что-то совершенно другое. Представьте себе: по переходам шумного метро мечутся толпы народа, с грохотом несутся поезда, пахнет куриной вперемешку с потом и французскими духами, кто-то плюет в урну, но вдруг – люди перестают метаться, замирают и начинают... танцевать, выписывая гармоничные движения в такт завораживающей музыки.

Или вот: на шумной и грязной привокзальной площади, где люди с характерным гулом тащат свои чемоданы, бегут к вагону, который почему-то всегда оказывается в конце состава, ругаются и кричат, вдруг наступает полная тишина, все поднимают головы к небу и тихо смотрят на потрясающие предзакатные облака, которые пестрыми барашками убегают за алеющий горизонт. Все это картины «выброса из «мира». Человека что-то вырывает из «матрицы» кажущейся реальности. Что-то тебя выдергивает из текущего кадра реальности и заставляет прислушаться к иным голосам.

Вот что делает со мной музыка из La Madeline. Выдергивает из этого мира. Интересно, думаю, почему. Каким образом? Может быть, в эпоху Моцарта и Гайдна жизнь была спокойной и тихой, не было грохочущих поездов, народ не плевал в урны, не суетился, не торопился, не гремел чемоданами, не матерился? Вряд ли. Скорее всего, жизнь всегда была такой. Но музыка эпохи барокко писалась именно для того, чтобы выдернуть человека из этого «мира». Точнее, из кажущейся реальности. Вытащить из «матрицы». И она до сих пор делает свое дело. Для тех, кто хочет выйти из матрицы.

Выдергивание человека из кажущейся, мнимой реальности – свойство подлинного искусства, красоты. Красота и подлинное искусство редки – поэтому мы и живем в кажущемся, мнимом мире. Нас ничто не выдергивает. Ничто не выводит на вертикаль. Но бывают моменты, когда ты садишься в кафе или в парке на скамейке, и вдруг начинает играть музыка, которая звучит **СОВЕРШЕННО** иначе, чем повседневная жизнь. Красота – это зов и вызов Бога.

Вспомните свою последнюю встречу с красотой. Тихий осенний закат в бледно-розовой палитре. Мокрый асфальт. Голые деревья, трепещущие на ветру. Холмы, изрезанные редкими спящими бороздами. Неожиданный доминантсептаккорд. Чья-то доброта. Улыбка ребенка. Этот призыв нам абсолютно никак нам не навязывается, но совершенно нас пленит. Мы не обязаны на него откликаться, но хотим откликнуться. Главное свойство красоты – то, что она влечет, но не принуждает. Красота – это голос Бога, который никогда никому не навязывается, потому что любит, чтобы им пленились.

Красота – откровение о природе Бога в этом мире. Бог не терпит ни принуждения, ни власти. Он хочет, чтобы мы удивились, поразились и откликнулись, потому что он неотразим. Красота будит в нас желание. Вдруг мы выходим из мира необходимости, принуждения, внешних обязательств, и остро понимаем, что открывшаяся нам красота абсолютно ничего от нас не требует, мы вполне можем пройти мимо, можем не обратить внимание, но не хотим. Мы можем пройти мимо Бога, но не хотим.

Можно пройти мимо Бога, так же как можно пройти мимо таинственного осеннего леса, недовольно бурча себе под нос жалобы, но Он, как и закатное небо, всегда будет над головой. Стоит только поднять глаза. Стоит только прислушаться – к тихой музыке в La Madeline. Моцарт и Гайдн скажут вам из глубин другой эпохи то же самое, что говорят краски заката – то, что кажется тебе жизнью, не имеет к ней никакого отношения. Жизнь – это совсем другое. Это то, что внезапно коснулось тебя непреодолимым призывом, когда ты, стоя на прокуренной платформе, вдруг поднял глаза и увидел над головой мерцание звезд.



## Как рукой снимет

Самый большой аскет – это влюбленный. Он не спит, не ест, не пьет, ежедневно совершает подвиги, отдает тело свое на сожжение, но при этом чувствует себя на третьем небе. А может и на седьмом. Если его спросить, жертвует ли он хоть чем-то, он рассмеется и скажет, что у него каждый день – пир. Чем больше он отдает, чем от большего отказывается, тем выше радость.

Подлинная аскетика – это всегда производное от радости встречи. Это когда ты встретился с кем-то, и ради того, чтобы продлить эту встречу, готов на все. Но есть и псевдоаскетика – когда встречи нет, а подвиги совершаются. Мотив такой аскетики не в том, чтобы продлить радость встречи путем отказа от всего, что мешает, а в том, чтобы преодолеть чувство оставленности, отделенности, сиротства. Это чувство бывает у всех.

Оно ведет свою историю еще от Адама. Грех, отделивший его от Бога, вселил в его сердце чувство отчужденности от неба, и, соответственно, чувство страха за будущее и стыда за прошлое. Когда мы чувствуем себя отделенными от Бога, когда нам страшно или стыдно, мы автоматически начинаем думать, будет ли нам нужно что-то сделать, чтобы вернуться в состояние блаженства, соединенности, гармонии. В этой точке возникают религии. Они предлагают методы, схемы, которые обещают нам восстановить разорванную связь с Богом.

Религия возникает в точке, когда в жизни что-то не так, есть какая-то отделенность от Бога, и человек вместо встречи с Богом начинает что-то делать, чтобы восстановить эту связь. Чувство отделенности толкает нас на совершение действий для Бога, но делает слепыми к тому, что Бог уже совершил. Но чем больше мы прилагаем усилий, чтобы вернуть чувство соединенности с Богом, тем все более неуловимым оно становится. Нам остается лишь тешить себя тем, что «делаем все правильно». Ритуал становится единственной отрадой в отсутствии отношений.

Он дает чувство успокоения, что «со мной все будет хорошо, потому что я делаю все правильно». Но время от времени все равно приходит чувство: «А вдруг этого недостаточно?» И тогда бег возобновляется с новой силой. Логический конец такого пути – Ферапонтово христианство («Братья Карамазовы»). Когда мы, вместо того, чтобы прийти к Богу без малейшего страха быть отвергнутыми, начинаем восстанавливать потерянный рай делами, мы становимся слепы к его присутствию, **ХОТЯ ЕГО И НЕВОЗМОЖНО ПОТЕРЯТЬ**.

Мы живем как сироты, утешаясь тем, что «делаем достаточно». Но чувство оставленности при этом только нарастает. Надежда на собственные силы всегда усугубляет, а не устраняет чувство оставленности. Чувство отделенности от неба невозможно преодолеть собственными силами. Оно исчезает само собой, когда мы, вместо того, чтобы своими силами восстанавливать связь с Богом, просто поднимаем глаза к его сияющему лицу. Религия кончается там, где начинается встреча.

Встретиться с Богом проще простого. Потому что он никогда и никуда не уходил. Это нам кажется, что он далеко. А он ближе, чем дыхание. Когда ребенок встает утром, первое, что он видит, это лицо мамы и папы. Так и мы всегда перед лицом Бога. Мы можем, конечно, залезть под кровать, но от присутствия родителя мы не убежим. «От лица Твоего куда убежу?» От Бога невозможно отделиться. Отделенность от Бога – кошмарный сон первого Адама. Второй Адам восстановил связь с Богом за нас. Кошмар преодолен. Нам уже не нужно ничего восстанавливать.

Потеря связи с Богом – иллюзия, наваждение ветхого Адама, которое преодолевается встречей. «Папа, ты где? Поговори со мной. Мне страшно, стыдно, я не чувствую тебя. Приди». И он не может не прийти – так же как я не могу не прийти на голос своего ребенка. «Куку!» – говорю я и убираю его ладони с глаз. Тебе все это почудилось, малыш, пока ты сидел с закры-

тыми глазами. Я здесь. Видишь? Он таращит глаза, отвыкшие от света, видит мое лицо, и все его страхи как рукой снимает. Он улыбается в ответ и начинает жить жизнью аскета – непримиримо, страстно и радостно отмечает как сор все, что мешает нам быть вместе.

## Дары харвея

Суббота, 26-е августа 2017 года. Просыпаюсь в час ночи – почему все ходят по дому? За окном хлещет дождь. Вода за три часа поднялась на полтора метра. Мы в удивлении таращимся на текущую под домом реку. Но ведь дом стоит на сваях высотой 2,5 метра, еще запас есть. За всю историю Техаса вода никогда не поднималась выше этой отметки. На всякий случай перетаскиваем всю мебель с первого этажа на второй. Но нет, вода поднялась. Утром первый этаж залило на 2—3 см.

Четыре машины утонули полностью. Скорее всего их куда-нибудь отнесет, так обычно бывает. Но вода остановилась. В воскресенье вода начала немного уходить – на 30 см. Мы танцуем, поем даже. Вдруг прогноз: за следующие два дня выпадет в два раза больше осадков, чем за прошлые два. Но ведь уже выпало 25 дюймов! И этого хватило, чтобы река поднялась на 3 метра! Что же будет завтра утром? Ложимся спать – не спится. Конечно, не верится, что вода может преодолеть еще 2 метра за ночь, но все же. Не хочется проснуться в воде. Потом все же засыпаем. Утром воды – на 20 см выше первого этажа.

Но ведь всю ночь лил тропический ливень – часов 8—9, не переставая! Почему вода поднялась всего на фут, когда позавчера поднялась на 3 метра? Оказывается, если река уже поднялась, то нужно гораздо больше осадков, чтобы она поднялась еще – осадки равномерно распределяются по всей поверхности разлитой реки. Кто бы знал! Ура. Но осадки еще не прекратились. А тут еще предупреждения о торнадо каждые 20 минут. Ждем. Смотрим новости. В низко висящих облаках все время гудит вертолет. Пару раз он опускался чуть ли не во двор. Наверное, хотели нас спасти.

Мы носа не высовываем. Потом стук в дверь. Там два парня (наши соседи) на моторной лодке, ездят и всем предлагают эвакуироваться. Разговорились. Они говорят: всю округу вывозим. Не бойтесь, что вода подмоет фундамент? Частично решили эвакуироваться. Фундамент, конечно, прочный, если дом вообще оставить на несколько дней, то вода точно уничтожит пол, и тогда в дом нельзя будет вернуться несколько месяцев. Удивлению нашему нет предела: кондиционер полностью под водой, но он ни разу не отключился. Все счетчики давно ниже уровня воды, но электричество есть.

Мы сидим на втором этаже нашего маленького ковчега, вокруг нас два километра воды, а у нас есть свет, горячая вода и кондиционер! Продуктов на месяц вперед. Ждем, когда опустится вода. В пять утра вторника она начала опускаться. Понемногу, на одну десятую дюйма в час. Но какая радость – целая десятая дюйма! Поем. Постоянно курсируют лодки – не хотите ли спастись? Мы, как в том анекдоте про потоп: нас Бог спасет. Но он же нам посылает и вертолет, и лодку! Ну да ладно. Все могло бы быть гораздо хуже. Другие дома затопило под крышу. А наш ковчег стоит. Или плывет. Или это уже перед глазами все плывет.

На следующее утро вода ушла, и мы вступили на твердую землю. В лужах плавали мальки – я их поймал в чашку из-под кофе и кинул в большую воду. Ползали крабы. Воняло тухлой рыбой. Теперь – восстановительные работы. Пока мы отмывали пол на первом этаже из шланга, приехали три машины. Кричат: «Вам жареного мяса не надо?» «Надо, – говорю, – еще как, три тарелки». Не знаю, кто они, но мы обнимаемся, и они едут дальше. Мясом оказалась томленая на малом огне жирная говядина с яйцом и фасолью. Вкусно!

Бывали моменты, когда страх брал за горло. И вот что помогало справляться, хотя я и не знаю почему это работает:

Не думай: «только бы этого не было». Разреши этому быть. И пусть будет, что будет. Не убегай от страха, а иди на него. Когда хочется убежать, наоборот, иди туда, где страшно. Улыбайся и юмори: хоть над чем. Не пугай себя заранее – ты не страховой агент. Сейчас же ничего тебе не угрожает? А что будет потом, один Бог знает. Когда вокруг буря, и кажется, что

Бог спит на возглавии лодки, это не так. Он подает пример, что можно лечь и спать, потому что он не дремлет и не спит.

Харвей приносит свои дары. В буре есть покой. Это странное осознание, что все могло бы быть гораздо хуже, но почему-то был свет, кондиционер, еда, лодки, вертолеты, жареное мясо, смех, песни и многое другое, чего не хватит места описать. Но этого НЕ ДОЛЖНО БЫЛО БЫТЬ. Буря продолжается. Харвей – это только одно ее проявление. Но вместе с водой он вымывает на наш берег неожиданные подарки. Смотришь на них и дивишься. И хочется сказать: «Что это?» (По-еврейски, «манна»). А это хлеб живой, сошедший с небес.

## Откуда у одиночества ноги растут

«О, одиночество, как твой характер крут...», – писала Белла Ахмадулина. Мы часто думаем, будто окружение себя людьми решает проблему одиночества. Стоит нам найти людей, и одиночества не останется. Однако это не так. Можно оставаться одиноким и в браке, и в коллективе, и в церкви – сколько бы людей вокруг тебя не было. Но можно и НЕ быть одиноким, даже если ты один. Чувство одиночества напрямую не коррелируется с наличием или отсутствием вокруг тебя людей.

И все же мы верим, что в компании, в коллективе, в обществе, мы автоматически перестаем чувствовать себя одинокими. Часто общение выбирается нами как способ заполнить свою внутреннюю пустоту, излечить себя от чувства отрезанности от людей, мира и себя. Результат такого «использования» общения – усугубление чувства одиночества. Использование людей в качестве «батареек», пополняющих твой внутренний «ресурс», как правило, ведет к тому, что ты возлагаешь на людей слишком тяжелое бремя, и они уходят.

Они интуитивно понимают, что не способны выступать в роли твоего «источника» и не соглашаются нести на себе «бремя нашего счастья». Чтобы убежать от одиночества, человек готов на многое. Мы цепляемся за людей, чтобы опять не погрузиться в болезненное чувство, что мы никому не нужны. Такое использование общения можно условно назвать «социальным алкоголизмом» – как рюмка водки, оно на время притупляет чувство одиночества, но потом наступает похмелье и желание повторить то же самое, но в большей дозе.

## **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.