

# Разговор с Душой



12+

Головаченко Д. С.

# Дмитрий Сергеевич Головаченко

## Разговор с душой

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=62454138](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=62454138)*

*SelfPub; 2020*

### **Аннотация**

Эта необычная книга – рассказ о духовных проблемах современного человека и читать ее нужно не только глазами, но и сердцем. Автор ее – успешный бизнесмен, руководитель, отец семейства – решился доверить этим страницам очень личное – свои внутренние переживания. Упорным трудом добившись многого, обладая материальными благами, но не чувствуя себя счастливым, он задался извечными вопросами: как обрести радость в жизни, счастье, вернуть прежнюю безмятежность. Получилось ли найти ответы? Книга состоит из трех разделов – тех ступеней, с которых автор пытается по-новому взглянуть на себя, свою жизнь и окружающий мир.

# Содержание

К читателю	7
Раздел 1. Тьма	12
Вопрос 1. Главное и второстепенное	12
Оценка и неподвзятый взгляд: чего и сколько?	16
Меняются времена, меняются и старушки	18
Поверхностное стало сутью	20
Нестыковка	21
Вопрос 2. Психологи – главные учителя в XXI веке?	27
Вопрос 3. Смысл жизни	34
Вопрос 4. Выбор реальности	40
Нет равновесия, есть либо подъем, либо падение	42
Отправная точка	43
Любовь? Куда идти?	44
Иной путь	46
Обрести богатство	49
Вопрос 5. Жизнь – труд	52
Общий путь, или с чего все начинается	52
Бизнес, этаж 2-й	54
Привычка работать на результат	55
Духовная работа	58

Вопрос 6. Бог	63
Первый урок?	65
Ориентир	68
Вопрос 7. Движение	71
Цели: куда идем?	72
Различия во мнениях	76
Духовное – это бесценное или не имеющее цены?	80
Нас обманывают	82
Духовное – неочевидное?	84
Точка отсчета	87
Вопрос 8. Что хорошо, что плохо?	91
Ясная дорога – хорошая дорога	95
Взятки	97
Правила игры	98
Реальное положение	102
Неудачи и потрясения	104
Порой нужно пнуть	107
Не нужно соблазняться	110
Вопрос без ответа	115
Раздел 2. Я	119
Слова	119
Образ жизни	122
Я вокруг жизни или жизнь вокруг меня?	123
Главенство цели	124
Ответственность	128

Воображение	131
Любовь	136
Кривизна	139
Проявление любви	141
Откуда взялась и куда ушла	142
Контрактов нет, или Мошенничество	144
Любовь к себе – основа	147
Не падать ниже якоря	150
Нулевая координата	151
Ошибки как долги	153
Молитва	157
Противоположность	159
Молитва – прямой взгляд	160
Тяжесть непрямого взгляда	163
Теория и практика	164
Желаний много, истина одна	166
Короткий путь	168
Что же такое молитва	175
Анализ	179
В попытке выздороветь	180
Лавры есть, но для тех, кто смотрит со стороны	181
Максимальная нагрузка	184
Дневник	188
Сила	194
Как все начиналось	195

Цена выбора	199
Сила в способности ограничить	201
Сила без силы	204
Лошадь или возница	208
Иногда нужно просто отпустить	210
Если все отдать, что останется?	213
Цели и мотивы	220
Почему я пишу об этом?	220
Цель или мотив?	223
Творчество	231
Конец ознакомительного фрагмента.	233

# К читателю

Эта книга – не энциклопедия, не философское размышление, она – отражение отчаявшейся души, попытка найти ответы, которых жаждет мятущийся разум. Книга одного человека, вопль одной души, но он так похож на смятение в душах других людей вокруг, их желание познать себя и мир, получить ответы на те вопросы, обдумывание которых нередко откладывают, а потом в повседневной суете забывают.

В моей истории не было грандиозных взлетов или обвальных падений, моя жизнь достаточно проста и рациональна, без озарений, но и без пустоты. Я ничем не выделяющийся парень, как любой другой человек, в обычный день появился на свет. Моя судьба складывалась, как у всех. Рос, учился говорить и ходить. Пришло время, пошел в школу. Учился без большого упорства, любил пирожки на переменах, пропускал уроки русского языка. Но тем не менее цели ставил масштабные, как многие, входящие во взрослую жизнь.

Общие для всех законы, правила диктует сегодняшняя жизнь, в которой не принято задавать вопросов о ее смысле и о духовном наполнении... И вот сегодня я тот, кто, оглядываясь на прожитые годы, видит стену непонимания, стену с множеством неотвеченных вопросов. Наверное, можно и нужно было задавать их раньше, будучи ребенком, или пы-

таться найти ответ самому, но по факту в реальности жизнь была не обременена большими духовными запросами. Но когда вырос из коротких штанишек и пришло время спрашивать, все возникшие *что и почему* вмиг разбивались о стену недопонимания. Я пытался преодолеть эту стену по-разному, искал недостающие элементы счастья, веселья, доброты. Пытался построить жизнь успешную, удобную, лишенную боли и отчаяния. Но что поставить во главу угла? Какой элемент, какие составляющие во мне будут создавать гармонию, что сможет породить любовь внутри? Обретение денег, достатка... С ними можно получить все. Однако финансовая составляющая не стала определяющей, она не помогла. Хотя я и добился материального достатка, даже кто-то стал стремиться работать в моей компании, но не скажу, что я стал счастливее, обрел внутреннюю гармонию, вопросы оставались на том же месте внутри. И можно было убеждать себя, что так и должно быть, но ведь я помню, как, наверное, и все, школьные годы. В то время я был счастлив, смех и радость были в моей жизни, а сегодня, чтобы улыбнуться, нужно сделать усилие над собой.

Рассказы о том, что богатые тоже плачут, напоминают «Санта Барбару». Но ведь вопрос не о достатке или его отсутствии, а о духовном обретении гармонии, которые ни с чем материальным не связаны, а исходят из глубины души.

Счастливое детство, любовь родителей согревали меня. Зимой были коньки и санки, а летние вечера, теплые и доб-

рые, хотелось надолго продлить. В душе рождалось желание продлить ощущение счастья. В юности, наблюдая за окружающим миром, людьми и их взглядом на вещи, сложности и проблемы обычно сводил к мысли о том, что не стоит много думать, надо жить проще, не вдаваться в детали. Постепенно появлялись вопросы. Чем я сейчас занимаюсь? Что главное в жизни? Да, ждет работа, дела важные, срочные. Постоянная занятость, спешка не дают даже возможности задуматься, чтобы задать вопрос: зачем живу и куда так мчусь? Вдруг это совсем неверное направление, может, по пути я что-то уже потерял или забыл? Пожалуй, сейчас я не буду торопиться и постараюсь найти ответы на каждый из этих них.

Часто проблемы духовные, моральные выставляются как проблемы индивидуальные, а в основном у всех все хорошо. Люди пытаются найти себе помощь в книгах, обещающих психологическую поддержку, или найти отражение своих чувств в фильмах на экране и даже проливают по этому поводу слезы, но в жизни, напротив, теряют сердечность, положительные эмоции, любовь, доброту. Редко встретишь тех, кто способен устоять перед трудностями, кого не волнуют мелочи, быт и тех, кто к проблемам относится с душевным спокойствием. В кино таких увидишь, в книгах авторы дадут теоретические советы, но как бы еще и с ними пообщаться в жизни...



В своих духовных поисках я шел по нарастающей. Поначалу обратился к людям, как мне казалось, наиболее близким к пониманию духовного, знанию дороги любви и счастья. В выборе я не всегда оправдывал собственные ожидания. Идеал взаимоотношений, любви не несли на себе люди, имеющие соответствующий статус духовного человека. Они не были образцом совершенства, которое мне так хотелось найти, к тому же получить ответы от них было сложно и отнимало много времени.

Духовный поиск стал сложным, в просвященных кругах зачастую я получал наставления, даже выпады, которые несли угрозы, страх. Вместо попыток разъяснить с любовью иногда приходилось слушать про ад, о том, что есть правильно, что нет. Проблема была не в темах, а в том, что люди, которые отвечали мне, казалось, больше привыкли пугать. Им иногда просто более приятно наставлять и тяжелее принимать наставления. Они призваны нести свет, но в этом свете мне часто виделись их собственная порочность и пустота.

Мир взрослых, казалось бы, понятен и рационален, но в нем бывает весьма не просто увидеть разобранься, получить вразумительные ответы на то, что возникает иногда в душе. А спросить хочется. Но советы приходят либо неполные, либо недальновидные. Духовность вкладывается в поверхност-

ное, повседневное, чтобы можно было казаться гармоничным, но на самом деле это не так. О счастье упоминается в поздравлениях, добрые слова – в безликих открытках, слезы появляются в пустых переживаниях за героев фильмов о любви. А твое настоящее уходит безвозвратно... И вот человек оказывается в ситуации, когда духовность как открытка без эмоций, без собственных движений, как проповедь без Бога.

Ты приходишь в никуда. Нет человека возле тебя, который бы ответил, нет родителей, друзей, которые поймут. Ты хочешь знать, но в душе нет понимания: с чего начать, о чем говорить? Вот и я оказался в таком положении, мучительно страдаю.

Я всегда верил и верю в Бога, но оказался не готовым принять злобу, вражду и пустоту этого мира. Поэтому и решил спрашивать самого себя, свою душу. Это – как последняя надежда, как последний луч для меня. Верю, душа, ты дашь ответы, потому что идти мне больше некуда.

Ответ...

# Раздел 1. Тьма

## Вопрос 1. Главное и второстепенное

Когда человек появляется на свет, в нем нет больших духовных запросов, ему незачем думать о смысле жизни, зачем и куда он идет. Его желания, стремления очень просты. Они не несут никакой замысловатости. Так рождается каждый из нас и каждый из нас в свое время становится родителем. Подобным образом человек и попадает в ситуацию, когда он – нравственная составляющая своего ребенка. Это замкнутый круг, где дети вырастают и рожают новых детей, но часто сами остаются детьми, просто немного старше, немного умней. Они лучше управляются с современными гаджетами, например, смартфоном, увереннее владеют мышкой компьютера, но в духовных вопросах они не продвинулись настолько, насколько ожидали от себя. Каждый надеется, что многие моральные аспекты, необходимые для воспитания своих детей, обретет после, но попытка все время гнаться за чем-то становится ведущей, она и отнимает возможность по-настоящему углубиться в эту тему, понять.

Человек сталкивается с тем, что локальность его детских желаний перерастает в большие желания и большую, не слишком существенную локальность (дом, работа). Он начи-

нает строить барьеры, стены, ограничения. Его методы воспитания детей превращаются в нормы и правила, которые он придумывает порой на ходу. Они удобны ему, ими он в определенный момент, если захочет, воспользуется. Он может говорить о том, что нужно учиться, но сам не открывает книг, может говорить, что папе и маме не нужно врать, но при этом просить ребенка сказать неправду в школе или другом месте. Он ведет двойную игру, где нравственность, истина заменяются ограничением, пустым правилом, которое просто удобно сейчас.

В такой ситуации человек не обретает ни знания, ни понимания цели, смысла своей жизни, не осознает, что важно для него, а что второстепенно. Повзрослев, он не углубился в самосовершенствование, не выяснил многое для себя. В книгах, возможно, и написано об этом, и даже теория была ясна, вот только на практике в жизни она не реализовалась, не стала понятна.

Я так же, как и многие в этом мире, не очень задавался вопросом о смысле жизни, о главном, ожидал какого-то прозрения, схождения неземной мудрости только потому, что я стал отцом. Полагал, что главное – ввязаться в битву, а потом уж разбираться. Задача осознать, разобраться со временем просто потеряла актуальность – неплохо было и так.

Сложно понять, что является главным, а что второстепенным. Я и не вникал, не делил мир на группы. Видимо, данный вопрос разумно рассматривать как попытку отде-

лить жизненно важное, необходимое – без чего жизнь может продолжаться и идти своим чередом – от второстепенного. Очень часто вещи второстепенные, не имеющие особой цены, занимают почетное место в копилке души человека. Он дорожит незначимым, пустым, хотя ему кажется, что это не так. Что главное? Наверное, то, без чего он не сможет жить: воздух, вода, еда, крыша над головой. Список перестает быть актуальным, утрачивая главенство, потому что у большинства все это есть. В современный век сложно удивить человека свежим воздухом, куском хлеба или наличием места, где можно переночевать. Но все же если человек теряет что-то из этого, ему становится тяжело дышать, как от болезни, еда разрешается только вареная, определенная диета заставляет вспомнить важность главного, пусть порой и забытого. Главное лежит на видном месте, поэтому его так легко потерять.

Я поначалу не задумывался о главном и важном. Во многом причина была в том, что то главное уже было. Детство – это жизнь *all inclusive*: поесть, поспать... Основные движения человека в юном возрасте лежали в области второстепенного, поскольку именно там нужно было сделать усилие. Усилия современного человека, тем более ребенка, не лежат в сфере выживания, попыток выбить себе место под солнцем. Ребенок наделяется главным по умолчанию, а его влечения, желания лежат во второстепенном: в печенье после нелюбимой каши, в играх после нежеланного сна. Его влечет второстепенное, поскольку там есть необходимое движение

и рост, который должен обретать ребенок. Со временем, будучи взрослым, я пришел к такому же мироощущению, полагая, что главное так же незыблемо, так же устойчиво, оно всегда есть. Я не задумывался о мысли, что со временем область главного изменяется, увеличивается, появляются новые аспекты, новые задачи. Привык, что область второстепенного, того, что не очень важно, но очень вкусно, постоянно менялась. Сразу хотелось шоколада, потом мороженого, потом интересовал мопед, как у Саши... Все это время главное оставалось нетронутым, оно как пропало в детстве, так и не появлялось, потому что оно всегда было, я не задумывался о нем.

Обретая, казалось бы, уже опыт, я все также жил второстепенным, не задумываясь, куда и зачем иду. Работа и задачи существовали, но они были словно для того, чтобы в итоге отправиться на отдых, понежиться на песке. И получалось, что каша была невкусная и, съедая ее, я думал о пирожном, работа тоже была, но и она лишь промежуток, чтобы дождаться отдыха и безмятежности. Зачем нужен отдых, зачем нужен выходной, я не задумывался, казалось, что они будто сами по себе. Второстепенное становилось в центре, обретая статус неприкосновенного. Никто не умер от того, что не съел чего-то вкусного, но вредного, не отдохнул в Турции летом. Никто не осуждает пирожные или отдых. Проблема лежит глубже: никто не замечает перевеса второстепенного и отсутствие главного. Нет понимания целей и задач.

## Оценка и непредвзятый взгляд: чего и сколько?

Как-то мне довелось побывать на мальчишнике, предшествовавшем свадьбе последнего свободного скакуна в нашей компании. Так как разговор о девушках был уже не актуален, то речь зашла о спиртном, о том, сколько человеку нужно выпить. А причиной, координатором этой зловещей затеи оказался сидящий с краю скромно и будто совершенно не при чем наш сосед Константин. Тема казалась ему не столь серьезной, в отличие от других участников застолья. Он сразу же выделился резким: «Я не пью», – чем вызвал бурю возмущения и эмоций. В наше время, а тем более в той веселой компании, где всегда любили хорошо и весело проводить время, не ценили молчаливых, грустных, тем более непьющих. Если молчать и хранить некую загадочность, можно было не привлекать всеобщее внимание, но такой социальный вызов, как прозвучавшее «я не пью», всколыхнул всех. За короткий промежуток времени я услышал массу доводов и причин, почему человек должен употреблять спиртное. Начали с пользы для здоровья и закончили простым упорным «надо» без всяких пояснений. Каждый имел свою мерную линейку, которой отмеривал оптимальный объем спиртного в своем бокале. В такой слегка напряженной дискуссии прослеживался общий принцип, по которому оценивались сте-

пень и границы, до которых можно пить. Каждый выступал образцом, мерил, как пример незыблемый и единственно правильный. Все были уверены, что пить необходимо, только в силу разности собственных вкусов они расходились в понимании, что и в какой мере. В итоге пришли к выводу, что с Константином что-то не так, его нужно проверить. Полученный опыт для меня стал бесценным: каждый человек – ориентир для себя.

В подобной ситуации возникает соблазн и общая неспособность взглянуть на себя и свою жизнь, не говоря уже о том, чтобы оценить, сколько в собственной жизни главного и второстепенного. Ответ прост: «В моей жизни главное все! Потому что это моя жизнь, я осуществляю только верный выбор!» Стоит ли говорить, что каждый может ошибаться и с определенной меркой, пытаюсь взглянуть со своей колокольни. Ведь хочется найти верный путь, основанный не на собственном восприятии, полученном в детстве, а на непредвзятом анализе, взгляде извне. Кто знает, может, с Константином как раз-таки все нормально. Чтобы найти ориентир и не обмануться, не пойти за ложными представлениями, я выбрал то, что знал и чувствовал, в чем был уверен – детство. Детское восприятие жизни, простота, непринужденность, легкость – наиболее близкий путь к пониманию, что значит «быть счастливым». Это самое главное. Я уверен.

## **Меняются времена, меняются и старушки**

В каждом новом веке с новыми поколениями ситуации и возгласы примерно повторяются. Когда я был совсем юн, часто слышал об изменении ценностей и ориентиров, о пагубности этого процесса. «Нынче молодежь другая», – такую новость я слышал непрестанно, думаю, и сейчас такие слова звучат на лавочках возле современных многоэтажек. Бабушки говорят об этом, как об универсальной новости, когда все остальные темы уже обсуждены. Создается ощущение, что времена меняются, меняются ценности и взгляды, каждое новое поколение все хуже предыдущего. Так куда мы идем? Подобное разъяснение может вызывать страх, как фильмы про вселенскую катастрофу, коллапс на земле от стероида или иного природного бедствия. Если молодежь все хуже и хуже, куда мы придем? Но ведь каждая старушка, женщина преклонных лет когда-то была молодой, здоровой и красивой. Что изменилось, что заставило ее плохо говорить о молодежи, менять свои взгляды, смещать главное и второстепенное?

На каждую старушку, по моему мнению, сегодня приходится одна молодая и несмышленная девушка. Наверное, я, как и многие, со временем тоже стану в той или иной степени занудным дядькой, вещающим о первостепенном. Вряд ли

времена настолько изменились, вряд ли все настолько быстро катится вниз, а каждый молодой человек не слишком восприимчив к наставлениям, к попыткам его обуздать и направить на путь истинный. «Я знаю высшую математику, вы будете меня учить?» – примерно так говорит в душе каждый молодой человек. Поколения не меняются, меняются «заслонки», причины, по которым я не хочу слышать: я окончил вуз, научился ездить верхом, выточил первый камень в скале. Собственная уверенность в знаниях, в своей правоте не дает задуматься, задать вопрос. Но хуже всего не упертость и вероятное превращение себя в будущем в ту самую старушку, которую уже никто не хочет слушать.

Что можно считать той современной отговоркой, которую наиболее часто слышишь от людей? Очень часто люди готовы говорить на любые темы, но при этом не имеют ни образования, ни специальной подготовки в данной области. Сейчас не всегда нужно увлекаться книгами, читать днями напролет, чтобы показаться знатоком, сведущим в той или иной теме. Быстрый просмотр заголовков новостных сайтов, телевизионных передач, в которых говорят чистую правду, и вот уже человек владеет темой. Ему не очень близка мысль о том, что новости могут выражать чьи-то интересы, что на врача нужно учиться 6 лет, но ему важно не показаться глупым, неосведомленным, потому что это причинит неловкость, стыд. Более приятно казаться знатоком, давать советы. И сам порой с трудом удерживаюсь от подобного, но раз-

ве это есть знание? Думаю, всего лишь гордость.

## **Поверхностное стало сутью**

В проявлении человеческих эмоций стала отражаться современная поверхностность и духовная пустота людей. Даже в общем желании видеть духовное, доброту, любовь вокруг человек остается жить среди поверхностных эмоций, выражающихся через знакомые, привычные слова, открытки, стикеры, покупку каких-то вещей. Искреннее слово украли яркие, красочные, анимированные открытки, любовь заменили ненужные подарки и барахло, которым забит весь подвал. Люди желают любви, признания, но в то же время очень тяжело удержать его, увидеть суть.

Тяжело понять главное, настоящее в общей привычке жить в комфорте и боязни выйти за его пределы. Бездушность не причиняет человеку прямой боли, она лишает его возможности ошибиться. Искреннее слово могут не принять, настоящие пожелания могут быть небрежно откинута, поэтому человек усиливает второстепенное, красками, яркостью заменяет искренность, доброту и любовь.

Так складывается и вся жизнь, где малое, тот самый отпуск в конце года, становится центром бытия, ради которого человек живет весь год. Это манящее ожидание отдыха, безмятежности, дает возможность выдержать мучительные месяцы, предшествующие тому самому желанному бла-

женству. Ожидание какого-то рая впереди забирает попытку найти, обрести ясность в буднях, в каждом прожитом дне. Из попытки жить комфортнее, удобнее жизнь превращается в цель, где комфорт является главным, и строится вокруг него. Раньше ездили на лошадях, сейчас ездят на машинах. Но если смотреть на жизнь сверху, то понимаешь, что с комфортом доходишь до могилы. Ведь раньше мчался на коне то туда, то сюда, а сейчас едешь с комфортом на машине. Это стало обыденным, по-другому не представляется. А если грустно станет, готов совет: «Пойди, купи что-нибудь, развейся». Однако не принято смотреть вверх, легче устраниться, убежать, закрыть дверь, чем разбираться, в чем проблема. Вот обычные дела на неделю: проснуться и поесть, прогуляться утром, пойти на работу, снова поесть. «На пятницу есть планы?» Так проходит день за днем без какой-либо внятной цели. А она вроде есть: иду за взглядом, то есть куда глаза глядят, это привлекает сильно. Если бы глаза любили почитать, а не «поесть», а если бы глаза любили постигать мудрость!

## **Нестыковка**

Я не знаю, о чем писать, где подвести итог. Кажется, вроде все понятно, все доступно, но есть внутренняя преграда, где теория соприкасается с внутренним миром и попыткой вместить это в себя. Ты понимаешь, что так поступать не стоит,

лучше уже себя изменить. Однако взгляд упирается в стену непонимания, стену вещей пустых и закрывающих целостное восприятие вопроса. Ты хочешь либо уйти в сторону и писать, думать о косвенном, о теории, либо уйти в крайность и не ездить на машине, раз от нее и от комфорта столько проблем. Но, видимо, комфорт не является сутью проблемы. Где можно найти соприкосновение меня и той внутренней нестыковки: как должно быть и как есть? Она, эта нестыковка, проходит куда более простой и тонкой линией и отражается на примере ситуации, в которую я попал на Новый год. Я сидел и говорил себе перед праздником, что нельзя объедаться, нужно быть рассудительным, последовательным в действиях, следить за своим здоровьем и правильным питанием. Но как только я увидел приготовленную еду, то очень быстро начал забывать свои благие порывы. На третьей секунде уже не помнил, на пятой начал поглощать майонезные салаты. В итоге меня мучала изжога и болел живот. Теория полезного питания провалилась на практике, как и многие другие.

– Дорогой, я же говорила, но ты каждый раз съедаешь лишнее, а потом жалуешься!

– О, если б я знал! Когда я ел, забывал о том, что будет потом, мне казалось это неважным.

Вот и получается внутренняя нестыковка, уход в неосознанность и попытка жить в погоне за глазами, а не за осмысленной целью. Жизнь проходит словно в тумане: человек от-

дается от своей истинной цели. Какая польза от моей попытки разобраться, если так легко обмануться, забыться и уйти от понимания главного и верного пути?

Ответ...

*Человек желает видеть всю картину разом, но из своих желаний строит он. Не нужно! Ведь гордость он взял за правильность и смотрит, как оправдать ее. Много ли ты спрашиваешь, что хочет другой, в чем его желания? Говоришь о желаниях людей, о том, что редки поздравления, адресованные именно тебе, а не тому, кому вещают. Так задай вопрос, кто ты есть, чтобы о тебе говорили. Оступился ты сам и ищешь ты оправдания. Мол, ты приди и мне скажи, оправдай меня так сильно, ведь я слаб и немогуч, не смог справиться со страстями. Почему, когда были они в тебе, почему не спрашивал о спасении? Когда салат видел ты тогда, почему не задался вопросом, что мне делать, подскажи, хочу поступить правильно! Ты сказал: «Сейчас закрылся я, как поем, пойду снова к пути верному, правильно стану думать». А не ты ли был тогда или кем-то другим заменился? Удобный путь выбрал ты – спросить после.*

*Спрашиваешь ли ты врача, почему болит живот, не переставая? Скажет он тебе о том, что еще 3 года назад предупредил, что следует себя ограничивать в еде, не стоит забываться. Твоя забывчивость – награда, прими ее. Людей не подвергай осуждению, если бы смотрел вверх, то вряд ли увидел, как много*

*поверхностного и лжи. Но ты сам ее породил. Гордец в других гордость замечает, он есть хорошо. Когда человек чист, тогда друзей и близких любит, эта чистота его всегда за ним по пятам идет следом. Человек лукав, он оступится так, а потом ищет оправдание. Если бы человек не мог, то не вел бы эти рассуждения. Если думаешь о том, как мог ты когда-то поступить по-другому, значит, у тебя была возможность, попробуй сейчас поступить иначе. Если бы не было для тебя другой судьбы, по-другому поступить был не способен. В чем смысл было петь, рассказывать о судьбе несправедливой? Мужай, прими поступок свой.*

*На гордость смотришь ты не так, она путает карты. Она, как стекло без теней, искажает правду. Ты не хотел принять себя, свой поступок отстраняя. Это будто бы был не я, но в то же время ты хотел защитить правду. Ты взял ружье себе: «Сейчас себя я оправдаю». Не хотел ты слышать про людей, не важны были поколения, ты всех перемешал, сделав из этого кашу. Послушай себя и поверь, что был способен пройти и пойти вперед, но, видимо, задержался. Не нужно оправданий, не нужно говорить о «комфорте». Ты строишь замок для себя, сделай шаг верный. Его достоин день, а ты рассуждаешь о поколении, о людях и планетах всех. Смех! Человек строит жизнь простую, сделал выбор он в себе, не выбирает он погоду. Его выбор настолько мал, настолько кажется непригодным, что ему хочется, поверь, рассказывать*

по кругу о тех людях, что вокруг, вести обсуждение. О выборе своем молчит, кому о том расскажет, что боролся он с собой, войну с салатом проигравший. А зачем это все? Чтобы был он хозяином своего счастья. Ведь не будет говорить никто, строивший домов много, что вот кирпич один, в нем силы много. Кого удивить тем? Скажет строитель обо всем, о всех постройках, обсудит все дела и про работу свою забудет. Она неприглядна и легка, но почему-то с ней не совладает, ему легко говорить в словах, он строит города словами. Они легки и возводятся быстро. Он хочет быть тем, кто сражается словами, и он останется тем, кто в этом городе похоронен. Тот, кто не построит ни одной стены, ни один дом по итогу не завершивший.

«Ой, скудно», – скажешь ты. Зачем тогда рожден? Исправь себя и посмотри прямо в глаза, не смотри кривым взглядом. Никто не хочет казаться дворником, поверь, всем хочется быть знатными, поэтому проблемы просты, закрыты большим обсуждением. Его как бы облеглают, чтобы гордость не нарушить, чтобы себя оправдать. Жалость вызвать и сказать, что мал я, в деле невелик? Почему берешь ты такие обсуждения? Спрашиваешь то вокруг себя, людей, начинаешь битву? Говоришь о правде или нет, когда твои проблемы ближе. Если бы в скромности ты был, чувствовал бы немошь и несчастье. Никто и никогда не возьмет на обсуждение новости дня, великие события мира. Посмотри, как люди говорят: они вещают, как телевизор. Обсудят они то, что обсуждал ведущий,

что космос уже наш, что Антарктида без пингвинов гибнет... Серьезно, нечего больше ему сказать? Это самый вопрос насущный? Человек же закрылся от себя, переживая, что жена замкнулась и молчит, уже неделю носит она обиду, о том сын грустит, у него проблема жизни. Но нет тому отцу дела, его волнует Антарктида, как пингвины будут там, как им спастись...

Не задавай себе большой вопрос, о малом пусть будет размышление, если спросят тебя, в спор позовут, то ты скажи: «Я невелик, во мне вопросы лишь простые, помоги мне, друг, ответь, дай совет». И поверь: убежит любой миролюбивый. Как ответить ему на то, ведь он знает лишь про Антарктиду, а как перед салатом устоять, увы, не находил он ответа никогда. И совета ты не дашь, о чем советовать будешь, когда ты ищешь простой ответ, за сложным гоняться не стоит. Можно посмотреть, порассуждать, привести много мнений. Но твой вопрос мал, позволишь мне ответить? Ведь задавая его, ты заранее знаешь ответ. Лицемерие и стыд чувствуешь в душе – о малом забыл. Хочется написать так, чтобы показаться великим, научить кого-то или всех, чтобы признание заслужить.

## **Вопрос 2. Психологи – главные учителя в XXI веке?**

Вряд ли найдутся люди, которые ни разу в жизни не обращались к литературе по психологии. Если не для того, чтобы стать посвященным в этой сфере, то хотя бы затем, чтобы найти насущные ответы для себя. Редко встречаются любители почитать в свободное время книги по математике или механике, если, конечно, это не представляет для них научного интереса или необходимо по работе. Помню, мой отец говорил: «Я так горжусь, что ты покупаешь книги по психологии и читаешь их, а не тратишь деньги на ерунду».

Через какое-то время моя библиотека содержала немало интереснейших изданий. Уже после длительного увлечения психологией задался вопросом: что изменилось во мне? Разумеется, нельзя отвергать такой путь к переменам. Только со мной он не срабатывал: никаких перемен не происходило. Моя жизнь сохраняла заданные коррективы после прочтения очередной умной книги недели на две максимум, а чаще и того меньше. Помню, как впервые познакомился с книгой Дейла Карнеги «Как завоевать друзей». Это был один из тех фолиантов, на которые я многие годы натыкался взглядом во время еженедельных уборок. Какой восторг, изумление, мудрость я познал! Мне открылись простые приемы и глубокие вещи, помогающие человеку.

«Улыбаться чаще, – думал я, – такой простой прием!» И сразу активно начал его использовать. Нужно признать, что способ действительно работает. Благодаря усвоенному я получил не один комплимент за внимательность, доброжелательность. И хотя Дейл Карнеги жил почти 100 лет назад: «Да он гений!» – я восхищался автором. Через десять лет пришел к выводу, что его советы – тупиковый для меня вариант. Это не стало по-настоящему моим. Скорее всего, я превратился в еще большего молчуна. За все время изучения психологии я заметил одну примечательную, может быть, исключительно личную неспособность завести психологию с ее методами и теорией на верхний этаж моего небоскреба подсознания. Это никогда не становилось по-настоящему моим.

Психология порой затрагивает твое сердце, хочется измениться, стать другим. Это, кажется, вошло в твою жизнь, но насколько глубоко, насколько серьезно оно в тебе? Когда смотришь по телевизору репортаж о катастрофе в Нигерии, где в объектив камеры попадают испуганные ссадинами и в пыли дети, бегущие от многочисленных разрушений после урагана. Когда видишь цветную картину перед глазами, слышишь вопли, стоны, то это оставляет след в сердце, в глазах появляется отчаяние, грусть, внутренний вопрос разрывает изнутри: «За что?!» Внутреннее возмущение не покидает тебя... Вдруг резкий стук в дверь твоего кабинета – входит начальник и, нахмурившись, напоминает: «Ты еще вчера должен был сдать отчет! Чтобы через два часа он был у меня

на столе!» В ту же секунду ты забываешь про детей Нигерии или детей Новой Зеландии, да и вообще у тебя, оказывается, куча собственных проблем. Уверен, всем жалко чужих детей: можно отправить SMS, отнести теплые вещи в пункт приема социальной помощи, но для большинства забота о них никогда не станет делом всей жизни. Так и советы психологов: наверное, они помогают некоторым людям, но я к их числу, признаться, никогда не относился.

Сегодня этим специалистам отдали власть, они представляются людьми, которые могут ответить на все вопросы. «Ученые из Великобритании доказали, что социальные связи мышей из семейства тонкохвостых похожи на связи людей, и это объясняет...» И обычный человек задумывается: «Это действительно открытие! Ученые на самом деле разбираются в жизни людей, уж они-то наставят на правильный путь, если даже взаимодействия мышей им так понятны!»

Однако прочитанные с большим вниманием строки в книгах об истинном «Я», о том, что такое сознание, подсознание и кажущееся понимание со временем превращались в ничего не значащие понятия. Я ничего не нашел за улыбками, усвоенными после прочтения книги. За ними порой не стояло ничего большего, ни цели и общего направления, существенно улучшающего мою жизнь.

Не стоит забывать, что психологи – тоже люди. Например, в непринужденной обстановке – за столиком в ресторане с друзьями или во время семейного ужина – я, бывает, вижу

неправильное воспитание ребенка «психологом». Напрашивается вопрос: «А разве правильно так поступать?» А в ответ звучит оправдание, что в данный момент он не на работе и действует не как психолог, а как родитель. И вообще, он работает с другими проблемами, воспитание детей не его профиль.

Представьте, вы приехали на станцию автосервиса, где работает мастер, о котором говорят, что он делает лучший кузовной ремонт в городе, даже самые привередливые клиенты в восторге. И вдруг по чистой случайности натываетесь на красную машину, перекрашенную в бордовый цвет, кое-где виднеется розовый, словно сад весной, а на заднем багажнике – вздыбленная, растрескавшаяся краска... В общем, весьма неприглядно. С изумлением спрашиваешь, кто же довел машину до такого состояния? Оказывается, тот самый «проверенный» мастер! Сразу возникает недоверие, и сомнение начинает съедать изнутри: «Стоит ли пользоваться его услугами?»

Возможно, в сферах «работа – семья» существует вероятность неудачных случайностей. Однако, если человек, позиционирующий себя как мастер по налаживанию семейных отношений, может, например, мужу на вечеринке перед друзьями сказать: «Ты, Петя, как обычно, ведешь себя словно дурачок», то я такому специалисту отказываюсь доверять.

...Психолог лечит неврозы и умудряется ругаться матом во время вебинара. Это для эффективности или не мог сдер-

жаться? Бывает, открываешь последнюю страницу с биографией автора книги и видишь: «Третий брак, двое детей». Как человек, который не смог наладить отношения в своей семье, может научить меня? Допустимо ли опускать планку для тех людей, которым доверено определять, руководить современным нравственным, образовательным процессом в стране и мире?

Конечно, мне хотелось бы найти такого человека, с приходом которого все бы изменилось, чтобы везде были справедливость и порядок. Супермен, спаситель, являющийся мериллом достоверности, – такого я искал, но не нашел. Не существует истины в последней инстанции, чтобы не было споров о ней, чтобы было ясно всем: «Да, это правда».

Психологи и люди, выдвигающие подобные нравственные предпосылки, наставления, имели все шансы стать ориентиром, но почему-то их рекомендации не остаются в сердце, наставления и советы не принимаются всерьез. Скорее всего, потому, что их собственный пример недостаточно убедителен. Может быть, я пишу об этом ради своего оправдания? Но как объяснить, что даже у лучших из них, среди всех добрых намерений я не нахожу того, что становится моим навсегда.

Ответ...

*Они как будто бы не рождены людьми, они иные, будто бы нет у них жен, семьи. Ты воспринимаешь их идеальными, а идеальных людей нет. Человек*

рождается прекрасным, ищет свой идеал. В душе он знает, видел его в подсознании. Только этот идеал давний, забытый. Но со своего рождения неотомимо ищет он каждый свой день его там, где нельзя найти.

Давать советы люди мастаки. Пойди и спроси совета о том, что думают. Каждый имеет сто ответов. И чем дальше от них, чем больше будут они думать, тем больше мыслей скажут они. Ты пришел спрашивать о правде, хочешь разобраться во внутреннем мире, но спрашиваешь ты у прохожих, себя же забываешь спросить. Как поможет тебе чужой человек наладить отношения с женой? Может, знает он что-то, чего ты не знаешь? Если человеку нравится и так тепло читать о семье, о любви, о детях, если он летает и парит, то сколько же пользы в этих строках, пойди и выполни. Они же взлетят в мечтах, и уже нужно падать, снова подумают высоко. Дела же их остаются малым, чем-то незаметным для них. Им хочется командовать миром, разбираться во всем, но не хочется человеку смотреть на самое малое в себе.

Сколько людей спросят у себя совета, задаст себе вопрос, в желании увидеть правду, получить ответ. «Почему не смог я бросить, почему курю?» Но интереснее искать книги, облепив себя внешними заботами, чтобы внутреннее так же спало. Почему век потребления, почему скрывают они лицо, почему покупают вещи, которые им не нужны? Потому что не хотят увидеть правду, не хотят смотреть себе в лицо. И то ложится тяжелым бременем на душу,

*отягощает внутреннюю пустоту. Человек возьмет вес огромный, сотни килограммов поднимет, а как признаться, то лицо скроет, оправдание назовет.*

*Человек – не источник правды, даже самый умный из людей. Он может имя себе дать «Правда», будто правда и он одно. И покажется всем людям: «Посмотри, как зовут, ведь он точно – правда! Пойдем, послушаем его». Но кем бы он не был и как не был прав, он никогда не найдет того без Бога, и пусть в этом признается он.*

## Вопрос 3. Смысл жизни

Однажды жена сказала о своем умозаключении: «Когда совсем не остается сил, хочется расплакаться или разозлиться». Второй вариант в большинстве случаев для человека наиболее предпочтителен: хочется поговорить о ком-нибудь – например, про соседа, который шумит по утрам, о его собаке, которая лает в подъезде, о несправедливости начальника, о психологе, который не дал ожидаемого совета. Очень сложно задавать вопросы самому себе. Как же легко писать о ком-то и как тяжело поделиться собственными переживаниями.

И, раздумывая, задаешь вопрос: в чем же смысл жизни? Разве это банально? Над этим размышляют все – психологи, философы, ученые. Вопрос смысла жизни определенного человека – это вопрос какого-то философа или личности? Так повелось, что подобные рассуждения доверяют проверенным людям со степенью, говорящим красивые слова и строящим сложные схемы. Их концепции порой такие замысловатые, что, кажется, их точно не разобрать. Проблема подобных размышлений заключается в отсутствии ассоциирования себя с условной группой «люди» или «человечество». Это как рассказывать ребенку о чужих детях, которые слушаются маму и хорошо учатся. «Нет, постой, – скажет малыш, – я это я, и нет никого другого». Вот и получается,

что смысл жизни есть, но он в книгах по психологии, философии, только не у самого человека в душе. По этой причине стоит вернуться к началу, понять, с чего все начинается и к чему идет.

Всякая теория человеческой жизни, причины ее существования базируются прямо или косвенно на одном – удовольствии. Даже когда человек ведет духовные разговоры, мысли о смысле жизни, если даже не напрямую, то косвенно он все же преследует духовные удовольствия. Еще в университете нас познакомили с пирамидой Маслоу, в которой поэтапно отражались духовные запросы человека. Они шли от физических и доходили до нематериальных, эфемерных, которые сложно пощупать и даже иногда понять. Так, уважение, положение в обществе становились наивысшей целью в жизни. Что движет человеком, почему его пирамида стремлений, желаний, за которыми он гонится, именно такая?

Чтобы понять смысл жизни, увидеть суть, не стоит уходить далеко от темы смысла существования. Если заходить в личное, именно рассуждения на тему, почему я живу и к чему иду, желания и стремления определяют суть человека. Может быть, для теории ученых, философов можно взять за основу логическую конструкцию, более сложную и глобальную, но в личном определении смысла жизни у любого человека будет другая основа – его желание. Итак, чтобы понять смысл жизни, вероятно, стоит задуматься и проследить человеческие желания, понять их.

Все в человеке закладывается с рождения, с детства. Оно – иллюстрация той самой модели Маслоу. Начиная свою жизнь, он обретает самые простые потребности: ему важно поесть и поспать. Со временем его стремления расширяются, а перечень желаний увеличивается, но все же они остаются весьма ощутимы физически, локально не отдалены и очень понятны. Длины руки зачастую хватает для выполнения детских желаний. В детском восприятии есть вектор желаемого, вкусного, к которому ребенок стремится, и обратного, от которого он убегает. Вектор неприятного мокрого памперса, мамино грозного пальца или громкого окрика достаточно убедительно отражают обратный вектор, к которому лучше не подходить.

По мере прохождения этапов жизни и становления из ребенка формируется личность, в нем начинают проявляться осознанные духовные желания. Появляется собственное мнение, интерес к девушкам, у девушек к парням, желание иметь деньги. Это не такая настоятельная потребность, как поесть и поспать, но она влияет на дальнейшее существование. Со временем и вектор дискомфорта от мокрого памперса переходит к следующему этапу – уборке комнаты, необходимость делать уроки.

Подобный образ воспитания, где есть разные направления воздействия, заставляет ребенка не «забыться», а расти гармоничной личностью, где, кроме желаний, существуют и обязанности, требования к самому себе. Человек, становясь

взрослым, крепкой личностью, получая почет и высокое положение, начинает ценить это, понимает достоинства. Имея высокий чин, будучи крупным бизнесменом, человек не обменивает все это на шоколадку или симпатичную девушку. Понимание глубины духовных благ по сравнению с материальными очевидно. Только угроза потери духовного достояния, положение держит человека в узде, давая понимание и ориентиры, в каких границах ему нужно жить. Любой чиновник или крупный бизнесмен всегда более осмотрителен в своих действиях и поступках.

Что смущает? В общей погоне человека за духовными благами, которые, очевидно, более предпочтительны для человека, чем материальные желания, существуют явные перекосы, нарушающие привычное восприятие системы воспитания. С детства желание, стремления человека обуздывались «проблемами», сложностями, которые следовали от родителей, окружения. Он бы с удовольствием только ел конфеты, гулял и ничего не делал, но его подталкивали, ему приходилось убегать от некомфортной обстановки, начиная от мокрого памперса и заканчивая мамиными угрозами. Войдя же во взрослую жизнь и стремясь к духовности, к Богу, к мудрости, к человеку могут прийти сложности, от которых перевес вектора тяжести существенно превозможет его стремление и желание удовлетворить свои духовные запросы.

Раньше ребенок всегда имел большее желание, стремле-

ние, чем подавление от родителей. Став взрослым, иногда человек попадает в сложные ситуации, тяжелые обстоятельства. Так однажды высказалась знакомая мама в тяжелый период своей жизни: «Каждый день одно и то же, жить не хочется». Это не просто встряска человека, это не просто выволочка папы за плохой поступок, чтобы вразумить, а большая тяжесть, которую иногда очень трудно пережить. Человек привык ко встряскам, когда ему «дают по голове», чтобы он вразумился, опомнился. Но ты видишь молодую маму, которая, казалось бы, идет к добру – растит ребенка, при всех благих намерениях она в отчаянии и у нее опускаются руки. Это не временная встряска, это не чье-то напоминовение, это будто судьба.

Ответь...

*У человека большие заботы, но сколько важных среди них? Он поставил в рамки правды, в обязанность, заботу о своем коте. Человек обязался делать глупость, а на молитву нет сил. Ему дали совсем немного, а он поник. Большую часть груза он взгромоздил добровольно. Он обрек сам себя на страдание, заботясь обо всем. Его время будто бы старание, а жизнь – тюрьма. Он закрывает часы покрывалом, не думая о том, для чего был рожден, куда идти ему потом. Его жизнь как без предела, его жизнь как без конца. Он просыпается довольный и бежит, бежит... Он не думает о горе, о том, что прошли года, а если вспомнит, то пребудет в печали, депрессию*

обретет он. Если бы прожил он правдой, если бы каждый день задумывался о том, куда идут его ноги, для чего ему судьба... Однако он предпочел жить, как боги, без времени живя. Он может закрыться руками, спрятаться в чулане, скрыться за дверями, но время все равно придет за ним. Он может плакать горячими слезами, говорить о том, что не знал... Но разве он признает, скажет он себе: «Был безумен, признаю, я жил в вечности какой». Нет. Он завел забавную привычку, каждый год считать, сколько лет ему с рождения, сколько сделал он. И чем дальше его ноги, тем больше вижу печали в нем. Его дела все дальше от фантазий, и замки падают вниз, а время его проходит, он злится. Посчитай свое время и увидишь, приняв смерть свою, поймешь, что будет важно, а что вообще не стоит слов.

Большое горе, когда человек забывает о том, что живет в вечности как боги, а не как человек. Это больно для признания, легче закрыть глаза... Единственное, что увидит мать, что станет наследием – ее ребенок, свет. Он будет жить для нее веками, он будет для нее всем. Ведь молодость проходит с годами, страх забывается. Она увидит правду, поймет, что бессонные ночи – наслаждение, что плач – песня для нее, в нем есть смысл жизни, а не в суете.

## Вопрос 4. Выбор реальности

Отходя от детского восприятия мира с его линейным воздействием, простыми желаниями, человек приходит к духовному вопросу, пытается проникнуть за кулисы повседневности. В этих новых поисках есть кулисы, которые не дают человеку увидеть отправную точку его жизни – ее ограниченность. Это реальность, которую, к сожалению, многие люди не то что не стараются понять, о ней не хотят даже задумываться. «Не называй меня тетей», – сказала мне родственница, которую я знал с детства. Мне сложно относиться к человеку, знавшему меня с пеленок, как к ровеснику и говорить с ним, будто ему столько же лет как мне, не отдавая должного уважения. Я немного усмехался в душе: «Это выглядит нелепо, ведь от этого она не станет моложе. Это не юбилей, мне 18, это просто повод встретиться с родней». Хотелось отключить телефон в день своего рождения и просидеть в молчании весь день. Все это – реальность, к которой часто привыкает человек, пытаясь жить если не в темноте, то в легких сумерках, облегчающих реальность.

Когда мой возраст перешагнул за 30, жена периодически стала напоминать о морщинке на лбу, результаты в спортзале перестали радовать, я стал лучше понимать глубину проблемы. Я понял, что время расставляет все на свои места. Когда в жизни человеку многое дается легко, когда есть силы, здо-

ровье, надежные партнеры, которые шагают с ним в ногу, не бывает психологического сбоя и легко воспринимается любой возраст. С годами мечты, представления, которые рисует человек в юные годы, становятся все больше несбыточными фантазиями, а реальность больше напоминает постоянную попытку перетерпеть кого-то или что-то. Суета, заботы и многое другое проходят вереницей без четкой и последовательной цели. И тогда время – тот самый судья, неподкупный и непредвзятый, который сидит где-то сбоку на стульчике и считает твои минуты. Хочется снять с себя тапок и бросить в него, закрыть его покрывалом, отмахнуться. Время – то, что подводит баланс жизни, когда ты понимаешь, что счет отходит от тебя, он не в твою пользу, то хочется создать свою реальность, построить свой мир.

Но в такой непростой ситуации, когда человеческая жизнь заходит в тяжелые переживания, осознание своего положения, возраста, существует вероятность его непринятия. Такая, альтернативная реальность еще страшней, чем сам возраст. Мне, как и многим, попадались люди, которые в свои уже немолодые годы произносили лозунги, больше подходящие для молодых парней и девушек, нежели для них, уже седых и немного потрепанных жизнью. Иногда второе дыхание выглядит как укол врача перед кончиной пациента, по-другому сложно назвать любовные романы, потехи людей, чья жизнь скорей должна напоминать созидание и осознание, а не попытку играть в молодого бойца. Когда человек, мужчи-

на чаше всего, в возрасте 50–60 лет или старше начинает пытаться играть 20-летнего, это смотрится нелепо, даже смешно. Смешно всем, кроме него самого. Но что привело его сюда, что заставило человека пытаться обмануть себя и жизнь?

## **Нет равновесия, есть либо подъем, либо падение**

Зачастую человек не сильно отягощает себя размышлениями о том, в какой реальности он живет, куда двигается. Помню, как тетьа моей жены обратилась перед свадьбой с вопросом: «Ты в свои двадцать пять очень хороший человек. Интересно, каким ты будешь в сорок?» Если честно, тогда ее вопрос показался мне странным и неуместным. «Что тут думать, — размышлял я, — конечно, таким же, как и сейчас». Прошло немало времени, пока я смог уяснить, что нет нейтральной точки, места, где переждать. Человек идет либо вверх, либо вниз. Попытка человека не признавать возраст, уходя от реальности, это не попытка расти, это попытка не упасть. Так же, как я, многие другие люди не склонны видеть свою жизнь как постоянное духовное усилие в попытке вырасти. Но жизнь складывается иначе, и в суете, житейских заботах человек вместо роста видит сопротивление, которое очень часто тянет его вниз. Он воспринимает жизнь без усилий, жизнь, где много фантазий, но их нужно постоянно поддерживать, чем-то питать. Так и получается, что реальность

и представление начинают играть свою игру, все меньше соприкасаясь в человеческой душе. Но с чего все начиналось, как изначально было в нем?

## Отправная точка

Все начинают свою жизнь с чистого листа, с детства. Детская простота, прямота, искренность – это то, что умиляет сердца людей. Всякий человек видит чистоту, любовь, искренность. Каждый ребенок чист, и даже плохие поступки, которые он совершает в юном возрасте, не несут большого, явного зла. Любой ребенок чувствует в себе большой запас доброты, энергии, но в процессе становления на него накладывается множество масок, тех стереотипов, которые не всегда были верны, которые, возможно, ущербны и разрушают душу.

Однажды мне пришлось вступить в полемику с мужчиной, который задавал вопросы о Боге. Я спросил, во что он верит. «В Бога не верю, – ответил он и продолжил: – А вот в черную кошку верю, там сила». Я долгое время пытался понять смысл, последовательность размышлений о вере этого мужчины, его взгляде на ситуацию. Подобный вопрос при всем должном усилии никогда не будет решен, но горел простой вопрос: какая разница, во что он верил – в черную кошку или серого бегемота, – важно, что ему это давало. В наш век расчетливости, прагматичности, где добро можно

посчитать – например, переведя деньги на благотворительный счет, – почему бы не спросить: что это мне дает? Что же дает тому человеку его вера: он стал больше радоваться или появился новый смысл в его жизни? Выбор любой реальности должен строиться на попытке обрести, продвинуться, а не попытке защититься и не упасть. Страх – плохой мотиватор, тогда как попытка обрести любовь, ясность ведет человека в нужном направлении.

## **Любовь? Куда идти?**

Человеку в процессе его взросления, духовного становления необходимо обрести правильные установки, взгляды, которые не защищают его от падения, а, напротив, направляют его в лучшую сторону, порождают в нем любовь, доброту. В столь широком многообразии взглядов на жизнь, попыток восприятия реальности как выбрать верную, отделить разрушающую и деструктивную?

Самая большая аксиома жизни, которую желательно обрести человеку в начале жизненного пути, – это реальность добра, того, что все в этой жизни к лучшему. Если я родился в городе в определенном окружении, в семье, где в меня вложили духовные уклоны или их отсутствие, – это есть самое лучшее, что может быть для меня. Но люди любят альтернативу, она придает человеку некоторую страсть. Им нравится многополярность, нравится снимать фильмы о добре и зле,

будто эти понятия имеют близкую по воздействию силу. Но со временем все забывается, добро и зло никогда не были равны и не будут. Преступнику кажется логичным украсть и заработать сто долларов, потом веселиться и повторять так раз за разом. Но человеку со стороны видно, что это не война добра со злом. Сторонний наблюдатель может понять, что преступник, пойдя другим путем, мог бы получить материальные блага куда легче, избежав при этом страданий, например тюрьмы. И если я не вижу преимущества добра, это не значит, что добро можно приравнять к злу, это значит, что я не поднялся на нужный уровень, чтобы увидеть разницу. Необходимо вырасти, чтобы понимать преимущества добра, а не жить в мире, где добродетель и порок равны.

В процессе духовного становления ввиду воспринятого в детстве понятия, что добро и зло имеют равную силу и значение, у человека возникает желание защитить свои границы, отстоять любовь в самом себе. Приходя в окружение, где часто можно услышать о добродетели, о помощи больным, нуждающимся возникает внутренний протест, встроенная защита: «Мне нечего дать». Ощущение скудости, неспособности повлиять на мир, на ситуацию ставят человека в оборонительное положение, где его пытаются призвать на военную службу, к которой он не готов. От подобных нравоучений порой создается ощущение попытки перепрыгнуть через несколько десятков лет моей жизни, к моему идеальному себе, который на это способен. Внутреннее «Я» говорит о

помощи самому себе в первую очередь, а не кому-то другому. Создается душевная бедность, в которой каждый из людей пытается обрести, ухватить немного любви, но из-за повального безденежья вокруг они не находят этого. Они ездят, меняют работы, страны в поисках, но куда бы ни двигались, они едут налегке с тем же пустым кошельком. Мир не кажется им помощником, союзником, поэтому им сложно довериться, найти иной путь.

## Иной путь

Я помню поездку на Афон, монастыри, населенные монахами, которые посвящают жизнь служению Богу. Там состоялась беседа со старцем Гавриилом. В нашей группе было четыре человека, у которых были вопросы к священнику.

– А вы хотели бы получить ответы на волнующие вас вопросы? – спросили меня перед встречей.

– М-м-м, нет... – ответил я неуверенно.

– Счастливый человек, – резюмировал с легкой усмешкой мой собеседник.

Люди едут за тысячи километров, чтобы найти ответы, а я явился без вопросов. Подъехав к дому старца, группа спустилась по размытой грунтовой дорожке к веранде, где каждый из присутствующих сосредоточился на своем. Когда нас пригласили в летнюю застекленную комнату, где было светло и спокойно, мы присели и стали ждать. Вошел невысокий

старец с длинной бородой и возложил всем поочередно руки на голову в знак благословения, после этого тоже присел рядом. Отец Гавриил смотрел в пол, лишь изредка поднимая глаза, чтобы окинуть нас взглядом. Он рассказал несколько смешных, непринужденных, но поучительных рассказов. Потом прозвучала история о жертвенности и доброте. Все это длилось не более 10 минут. Вышли мы оттуда со спокойствием, все получили ответы на свои вопросы, на душе было легко. Я слышал каждое слово, запомнил каждый взгляд монаха. Мне казалось, что я слишком пристально смотрел на Гавриила и мог запросто посчитать количество подъемов его глаз, каждый поворот его губ. Я не отводил от него глаз и точно знал, что он сказал... Он не ответил ни на один вопрос из тех, что задавали мои попутчики. Он произносил обычные слова, не открыл тайн, каких-то секретов, он говорил о простых вещах, но каждый из нас понимал, что получил ответ на свои вопросы. Как? Как мы могли получить ответ на вопрос, когда я, знавший тех людей, понимал, что они сотни раз слышали о необходимости делать добро, о том, что хорошо, но почему им нужно было лететь столько километров, чтобы услышать это еще раз?! Он являлся обладателем «миллионов»: как духовно богатый человек, он поделился с нами мудростью – его слова оказались бесценными. Даже если бы он молчал, мы бы вышли в таком же воодушевленном состоянии. Я чувствовал это и понимал, что скоро мы все вернемся в свои дома, а то, что мы получили, вскоре расте-

ряем и вернемся к тем же вопросам. Только одни сменятся на другие, но смысл не изменится – мы вернемся к той же духовной нищете, в которой жили.

Встречаются такие люди, с которыми дорога каждая минута, проведенная вместе, с ними спокойно и хорошо. К сожалению, их в наше время немного. Гораздо больше тех, что решают проблемы с помощью спиртного, наркотиков, экстремальных видов спорта. Если спросить, зачем мне спортивный мотоцикл, я отвечу, что забываю при поездке на нем обо всем, что меня тревожит. Разве ушли проблемы, решил-ся вопрос с шефом, выздоровел ли ребенок? Нет, все осталось, но я перестал об этом думать. В минуты общения со старцем не решаются насущные вопросы, остаются теми же, просто на том уровне они не кажутся проблемными. Мы были чуть выше этих проблем, нам было проще принять решение, взглянуть со стороны. Реальность, которая делает тебя богаче, это та реальность, которая верна. Как человек ищет денег, он собирает и вкладывает, инвестирует. Так, приумножая день за днем, он становится независимым человеком, крепко стоящим на ногах. К сожалению, в духовном плане у людей нет такой привычки. Получив свой доллар, хорошо будет, если я пойду и обниму жену, ребенка, а не потрачу его на какую-либо видеоигру, сидение в интернете или просто выброшу его вон.

## Обрести богатство

Я, как и многие, живу от зарплаты до зарплаты, еле сводя концы с концами. Истинное духовное богатство кажется очень отдаленным, иногда фантастическим. Человек представляет какой-то час икс, когда он будет спокойно относиться к проблемам, когда сможет трезво и последовательно поступать, жить правильно. Этот час икс туманен, поскольку очень сложно высмотреть правильную тропу. Как я смогу от моего настоящего состояния волнений, переживаний перескочить туда, в состояние спокойствия и равновесия?

Это тот опыт, которого зачастую не было у нас в детстве, он упущен. Это нельзя вспомнить или иметь намек в душе, поскольку это было очень давно забыто, это словно потерялось среди людей. То спокойствие, духовное равновесие, истинное духовное богатство потерялось среди живых примеров, которые можно увидеть вокруг. По этой причине и жизнь, воспитание своих детей проходит по тому же сценарию, где нет знания, понимания, куда идти. Если бы мы были богаты, не нужны были бы книги о воспитании детей, о крепкой семье, мы могли бы «давать», когда нас просят. Но при духовной бедности, за неимением и двух долларов, порой проще пригрозить, крикнуть: «Прости, дорогая, у меня ничего нет». Так мы часто растим детей, так любим внутри семьи: пытаемся накопить, но деньги все уходят. Если бы мы

были богаты, не нужны были бы книги о воспитании детей, о крепкой семье, мы могли бы «давать», когда нас просят.

Как обрести настоящее духовное богатство? Как накопить, собрать достаточно, чтобы хватило на семью, на детей, на устранение всех сложностей и преград жизни? Вроде бы и стараешься, собираешь, но твои затраты всегда растут, ты остаешься в бедности, а истинное богатство ускользает, как его достичь?

Ответ...

*А кто имеет? Ты не видишь, много ли ты смотрел на них. Вокруг люди ходят святые, с чистыми лицами ходят они... Часто так случалось, что хотелось спросить, но ты мимо проходишь. Говорят тебе о духовном, глядя в глаза, а ты отводишь взгляд, как от прокаженных, не хочешь их видеть. В духовности нет наград, которые привык получать человек. Он хочет все и сразу, много и без всяких дел. Ему чужды усилия: казино, биржи есть, там предлагают деньги быстро, уютно, без всяких бед. Он гонится без усилий, он хочет принять все. Жизнь – труд, не без усилий. Человек перепутал, подумал: «Существую, чтобы есть, чтобы было комфортно, чтобы жизнь красивая была». Усилия он не ищет, он будто бы по инерции идет. Он падает вниз, того не видя, он теряет себя в том, что, пытаясь обоготиться, он беднеет. Он не задает себе вопрос: зачем? Ведь не летают самолеты непременно, машины не едут в никуда.*

*Не иди же и ты пустой дорогой, не делай себя глупцом.*

*Если ты потратишь столько, сколько потратил сил на то, чтобы выглядеть красивым, чтобы ездить на том авто, если бы ты просил у Бога просветления, если бы хотел понять... Но спрашивать привыкли Бога, когда несчастье к нему привело. Он спросит громко: «За что?» Много ли слышал ты того в роддоме, когда родился у тебя малыш? Много ли слышал ты того в пьесе жизни, чтобы в радости кто-то проник, за что он получил те блага? Так куда едет поезд его? Стремится ли он по пути Бога или просто падает вниз?*

## **Вопрос 5. Жизнь – труд**

Когда начинаю писать о необходимости трудиться, внутри сразу возникает легкая апатия. Начинают всплывать книги-мотиваторы, где авторы предлагают не терять время, а просыпаться пораньше, лучше часов в 5 утра, выходить на пробежку, делать зарядку, принимать холодный душ, читать книги и многое другое. После знакомства с такой воодушевляющей литературой иногда возникает вопрос: «А кто погуляет с ребенком?» Создается ощущение, что автор безработный, сидящий в ожидании того, на что можно было бы потратить время. Думаю, что большинству людей, занятых, взрослых, довольно непросто найти свободное время иногда даже на сон, отдых, не говоря уже об излишках.

В вопросе усилия возникает легкое непонимание: а сколько и какого усилия требует от меня жизнь? Иногда в книгах возникают советы о том, как много работать и много зарабатывать, но еще чаще о том, как мало прилагать усилий, но все же много зарабатывать. Усилия – странная вещь, в которой сложно отыскать разумную границу дозволенного и не скатиться в безумный бег без ясного осознания цели.

### **Общий путь, или с чего все начинается**

Мне посчастливилось быть знакомым в детстве с талант-

ливыми ребятами. Из всей параллели собирали лучших учеников в один класс и мне, как одному из них, посчастливилось попробовать свои силы во вступительной кампании. Экзамен по математике был мной завален, над чем иронично пошутил мой сосед по парте. Жизнь ребенка, казалось, строится из успехов, заложенных в узком коридоре его успеваемости и достижений. В момент своего падения мне казалось, что жизнь пошла вниз, по наклонной. Благодаря отцу, я все-таки попал в выдающийся класс и резко изменил ситуацию. Он вернул мне веру в успешное будущее.

Мысль о возможности учиться в обычном классе, не поступить в университет в юные годы кажется основополагающей для будущего успеха жизни. Воспитание, материальный аспект духовной жизни являются фундаментом современного общества в отсутствии альтернативы и попытки объяснить ребенку другой взгляд на вещи. Тогда труд, усилие лежали в узком коридоре школьной программы, и выход за ее рамки зачастую казался провальным и безуспешным. Современное восприятие детей прокладывается по определенной линии либо успеха, либо падения.

Благодаря попаданию в особый класс, я встретил много умных, талантливых детей, от которых многому научился. Я видел ту легкость в понимании объясняемого предмета, в то время когда я даже не понял, какой сейчас урок и о чем идет речь. Эта хваткость казалась залогом, гарантией их успеха, но не все пошло так, как представлялось в детстве. Система

восприятия, где талант и усилие должны были бы гарантировать успех, прорыв по всем направлениям, в жизни не сработала. В такой привычной концепции отсутствовал духовный стержень, не было духовной лестницы. Она отсутствовала в школьные годы, не появилась и позже.

## **Бизнес, этаж 2-й**

Когда школьные годы закончились, жизнь приобретает новый ракурс, новые направления – бизнес, работу, где каждый сам за себя, нет родителей, нет помощи, есть только мое усилие и мой успех. В подобной концепции бизнес казался чем-то немного другим, но суть оставалось та же – я продолжал жить в двухмерном мире, где усилия дают результат. Вместо талантов, вложений родителей в мое образование появились новые формы воздействия на этот мир – уверенность, напористость, готовность побеждать любой ценой. Наличие новых качеств, на которые человек начинает опираться, не меняет общего взгляда на жизнь, где линейно выстроено мое усилие и гарантированный результат.

Я был готов стартовать изо всех сил, я был готов побеждать. Мне встречались нужные люди, приходили правильные идеи, многое складывалось, как задумал. У меня были конкуренты более умные, чем я, они действовали и думали правильнее, но проходило время, они сходили с дистанции, а я шагал вперед, работая по 12 часов, добираясь до постели в

3 ночи. Мои действия приносили, как тогда казалось, заслуженный результат. Но когда я начал вникать, увидел, что есть люди, которые работают с таким же усилием, как и я, порой не получая вознаграждения, которое казалось мне достойным. И наоборот, есть люди, которые работают даже меньше, им нужно на бумаге считать нули на счету, чтобы не запутаться в длинных цифрах.

Как в школьные годы, так и в бизнесе человек может увидеть не простую двухмерную картинку, где есть одни качества, усилия с одной стороны и результат с другой, а более глубокую картину, где есть что-то вне личных усилий, вне результата. Есть духовное воздействие, правила, и пусть я в школьные годы был на стороне проигравших, а в бизнесе – на стороне более выигрышной, важно уловить смысл, причину, по которой человек оказывается на определенной территории, что создает его успех. Отсутствие духовной составляющей делает мир узким, двухмерным, где не видны все причины и все следствия и почему происходит так, а не иначе. Привычка жить в реалиях «сделал – получил» не дает ответов, создавая много свободного пространства для восприятия.

## **Привычка работать на результат**

Как-то давно в книге Юрия Мороза «Бизнес. Пособие для гениев» прочитал простую, но прекрасную фразу: «Усилие,

которое человек прикладывает для управления маленьким магазинчиком, сопоставимо с управлением большим гипермаркетом». Это кажется очевидным, но все равно акцент на приложенном усилии. Привычка видеть, сколько направлено сил на достижение результата, так глубоко проникла в сознание, что теперь сложно думать иначе.

Обычно человек достигает успеха в бизнесе, как и в других сферах, с приобретением навыка мобилизации, осуществления усилий над собой. В подобном материальном восприятии мира он идет по узкой тропе, где вырабатывает устойчивую привычку концентрации усилий на выполнение поставленной цели.

Моя история (закрепление «сделал – получил») сложилась еще в юные годы. В 18 лет меня одолевала безысходность, помощи было ждать неоткуда. Родители развелись и были заняты своими делами. Думал, мои усилия – это единственное, что может изменить ситуацию. Я так настроил себя, что моего потенциала на деятельность с лихвой хватило лет на 10, прежде чем я сумел остановиться, чтобы подумать. Я убеждал себя: «Достигну цели, появится много денег, потом отдохну». Отличный современный план, но в попытке достичь успеха за эти годы я приобрел главный навык – умение бежать. Похожая история была у меня с овсяной кашей, вид которой вызывал отсутствие желания поесть. И я себе сказал: «Это здоровая и полезная еда, ты должен перейти на нее». Начал с навароченных кашек с ягодками, кучей саха-

ра и сухого молока. Через пару недель уже смешивал кашу в пропорции 50:50 с обычной овсянкой. «Не так вкусно, но в целом есть можно», – уверял я себя. После употребления овсянки с молоком постепенно перешел на кашу на воде. И это стало моей полезной привычкой.

Однако попытка все время бежать, оставляя отдых на потом, – самый большой обман. Я настолько прикипел к работе, что мог терпеть семейные проблемы, забывать о своем здоровье: «Только не забирайте работу!» Сработавший однажды положительный результат заставлял повторять его снова и снова, выискивая в нем каждый раз подкрепление. Уже не важно, сколько ты заработал, это становилось просто комплиментом в твой адрес, что у тебя зарплата выше, ты успешнее. Не важно, в какую сторону склонилась человеческая душа, в область материальных благ, денег, попытки жить весело, выглядеть красиво или каких либо иных направлений человеческого существования, важно одно – в этом усилии нет духовности, поскольку есть я и мое усилие.

В моем случае был классический вариант – попытка идти за деньгами и делать это основным усилием, стараясь их не потерять. Но в любом подобном усилии, как в варианте с деньгами, приходит отрезвление. По прошествии времени понимаешь, что жизнь не вечна, да и здоровье уже не то. Лет в 60, когда здоровье начинает подводить, душа начинает получать возможность вставить свои пять копеек, слышишь:

– Дорогой, ты прожил 60 лет, может быть сейчас, когда у

тебя здоровье уже не то, деньги не так дурманят, ты все-таки займешься мной?!

– Хм, пора сделать благотворительный взнос.

Человек вроде бы не отрицает духовность, попытку верить в Бога, но видит это как излишек, который должен прийти к нему позже. Потом, когда все выпито, все съедено и от всего этого уже нет радости. Духовность как необязательная часть, десерт, до которого, к сожалению, многие не доходят. Но ведь в течение жизни человек мог приобретать и делать усилие во всех направлениях, строить цельную жизнь, а не пытаться давить в том направлении, где когда-то что-то сработало.

## **Духовная работа**

Привычка получать за труд ответный «комплимент» в виде материальных благ обесценивает духовную работу. Кажется, что это проблема для тех, у кого мешок денег, есть излишек, а у меня его нет. Приодеться, поменять машину на коня, есть по утрам кусок хлеба с водой – не для меня. В памяти всплыла библейская история, когда к Иисусу подошел человек, который, по его словам, выполнял все заповеди. Христос, выслушав его, ответил: «Продай имущество твое и раздай нищим; и будешь иметь сокровище на небесах; и приходи и следуй за мной». Человек, который желает выбрать духовное, должен продать все и следовать за таинственным

и непонятным... Ему предлагают сделать акцент на духовном, но при этом он не сможет увидеть результата, к которому привык. Он и раньше не получал гарантии от хорошей учебы как залога успешного будущего, старания в работе как богатства, но теперь даже мечтать не о чем.

Перспектива, возникающая при обращении к духовной работе, питаться только хлебом и водой, обитать в старом заброшенном общежитии с бомжами и при этом слыть человеком бедным, но духовно богатым, откровенно говоря, меня смущала. Так было до тех пор, пока я не столкнулся с неврозом, распространенным диагнозом, который ставят многим современникам. Сегодня человек слишком далеко загадывает наперед, старается все предвидеть, просчитать. Он привык реализовывать свои усилия, пытается просчитать, чтобы спрогнозировать свое будущее положение, комфорт...

Человек в притче достиг определенного уровня, высоты. Вершина, которую он покорил, казалась максимальной, поэтому и ответ, который он получил, был на несколько ступеней выше его, чтобы унять гордость. В духовности нет ступеней, столь явных и осязаемых, но из этого не следует, что нет роста, что есть определенная вершина, достигнув которой я обрету ее. Даже если бы человек из притчи продал имение и раздал деньги бедным, его путь и попытка следовать за Иисусом не остановилась бы, поскольку путь усилия, стараний в духовности не имеет конца.

Когда человек считает: «Я на вершине! Я всего достиг», –

то наверняка обманывается. Из опыта видно: люди, получившие признание, добившиеся успеха, не прекращают к чему-то стремиться. Если бы счастье было в определенном уровне достатка, то вокруг мы видели бы беспечных и веселящихся бизнесменов, довольных своей прекрасной, беззаботной жизнью. Отсюда видно, что и в материальном мире, обыденности нет обретения гармонии в определенной планке, уровне, нет того и в духовности. Но в материальном мире есть хотя бы образец, есть показатели и какая-то ясность, ориентир, но в духовном ее просто нет. Приходится делать шаг и рассчитывать: вот я шагнул в никуда, не уверен, что ждет впереди. Подобное отсутствие ориентиров, показателей роста затрудняет духовный путь, делая его сложно оцененным, что порождает неуверенность, страх. Приходит на ум история людей, которые старались, в чем-то себе отказывали и умерли в достаточно молодом возрасте. И по ногам проносится дрожь, так как понимаю, что мой шаг не просчитан, он не имеет под собой никакой гарантии, результата. А нужен ли этот шаг вообще? Я, как невротик, начинаю думать о насущном, пытаюсь прогнозировать, строить, но планы не сбываются, но они хотя бы есть. В ситуации с духовным нет даже их. Я не могу оценить силу приложенного мной усилия в борьбе с вредной едой, которую нужно избежать, в своем благотворном поведении к своим близким, в своей честности. Эти усилия очень сложны, они даются не просто, но при этом в них нет никакого явного результата, которые в мате-

риальном мире я мог хотя бы представить.

С приобретением богатства, накоплением определенных сбережений, имущества человек склонен еще больше уходить от духовности, пытаться защитить свои материальные границы, быть в комфорте. Он хочет преумножать, ни в коем случае не потерять, а в это время ему предлагают притчи с перспективой продать имение, и это вызывает протест, ведь наша война ниже, наша реальность очень проста. Мы склонны бороться с салатами, пирожными, с гневом в житейских ситуациях, а нам порой рисуется заманчивая картина, к которой мы не готовы.

Даже если человек иногда начинает стараться поступать по совести, пытается жить честно, хорошо относиться к людям, вести правильный здоровый образ жизни, позитивные моменты своей жизни он оценивает как жертву, как доллар, который он имел и потратил. Он ждет результат. Духовная область усилия в человеке находится существенно ниже, чем самоощущение, но это и есть выбор. Однако в нем он часто видит проигрыш, чувствует слабость, а хочет получить гарантии.

Ответ...

*Сколько человек выбирает? Ему кажется, что его выбор в еде, прогулке вечером перед сном. Однако выбирают люди, у животных выбора нет. Коза на поле ходит, ее жизнь – еда. Человек же делает выбор, но выбор его мал во всем. Ему кажется, он*

*выбирает машины, дома, красивых жен. Ему кажется, он сильный, но кто не сокрушен был? Ведь сокрушается и самый сильный из людей. И даже власть им не поможет, потому что власть их была лишь выбор, выбор добра или нет.*

*Куда идти он хочет? Пусть задаст вопрос. Хочет ли он идти к Богу или чужд ему свет? Свет неуклюжий, поскольку в нем нельзя спрятать недостатки, в нем видно все. Одни люди богатыми стали, другие, бедные, ходят так. Но разве не старался бедняк в жизни, не прикладывал ли сил? Человек же возложил на себя бремя, тяжело ему в том. Если возложит на душу он свою заботу, тогда обретет. Ведь дети не видят заботы, они не тревожатся ни о чем. Не видят они в родителях подвоха, не кажутся злыми они им. Так и не был мир с подвохом, чтобы человеку пасть в нем, чтобы он разбился, чтобы было больного для него. Так и ты не ищи подвоха, потому что смотришь взглядом не прямым, а в прямоте увидишь Бога, в прямоте пройдешь.*

## Вопрос 6. Бог

Можно рассуждать о чем угодно, но есть то, чего боишься коснуться, святое. Часто приходится слышать, как упоминают Творца безо всякой причины, а обращение к Нему – всего лишь оборот речи, который, к сожалению, мало что значит для человека, о сути Его он не задумывается. Наверное, поэтому так много книг проповедников, которые заменяют слово «Бог» аналогами, чтобы снять устойчивые выражения. Можно называть как угодно, но смысл главных вопросов остается, хочется понять самое важное.

Как бы не был некорректен этот вопрос, уместно ли его задавать, но все же: есть кроме меня что-то выше, есть ли какой-то Источник? В этом вопросе – не рассуждение о глобальном сотворении мира, а, пожалуй, о самом простом и близком. Он, как и все вопросы в этой книге, очень личный, только для моей души. Можно рассуждать о том, кто был первым из людей, но это уже другое занятие. Нужным сейчас является то, что органично войдет в содержание моих рассуждений. Даже если в этом мире люди произошли от обезьяны, то от кого мне бы хотелось произойти? Кто мне близок, кто для меня является светом, к которому я стремлюсь, в ком нахожу успокоение, в ком я вижу жизнь, без кого теряется смысл? Бог – это часть моей души. Очень далекое и высокое, но это мое.

Я не буду обращаться к мнениям ученых – это наука. Мой подход – защита для души, ограда для цветов в моем саду. Я задаю себе вопрос: что нужно сделать, чтобы приблизиться к сути, но не для того, чтобы иметь возможность вступить в диспуты. Такой вопрос не решается на научных конференциях, вокруг него не ведутся дискуссии. Каждый человек должен задать его себе сам, только тогда он примет ответ. Это ведь не вопросы о пингвинах в Антарктиде, которые я очень скоро забуду, это чужая проблема.

– Давайте, я докажу вам, что Бога нет, – с жаром говорит молодой пионер.

– А что вы подразумеваете под словом Бог? – отвечает пожилой человек с бородой.

– Ну, дедушку на облаке, которого Гагарин в космосе не увидел! – в явном недоумении отвечает пионер.

– Так нам не о чем спорить, в такого Бога и я не верю, – пожимая плечами, отвечает пожилой мужчина.

Оказывается, чтобы во что-то не верить, нужно понимать, во что не веришь, иначе взрослый образованный человек отрицает то, что даже дети не принимают. Даже читая Святое Писание, часто замечаешь слова «мой Бог». Это не внешний атрибут, внешняя сила, которая находится на облаке и имеет свои желания, свою жизнь и не относится ко мне лично. В таком случае человек начинает представлять Бога как человека. Если есть царь или президент, который решает, влияет на людей, но на меня конкретно в данный момент он не

сильно влияет. В такой ситуации, когда духовность, Бог рассматриваются не как составная человека, как часть его души. У человека, может, появляется желание избавиться от еще одного ига, которое представляется как нечто необязательное для него.

Искренне признаюсь, что мало преуспел в понимании всех теологических терминов. Я был рожден в обычной семье, где не слишком меня просвещали. Когда начал задавать вопросы, то далеко не сразу понял, что говорят и чего от меня хотят. Пришел к священнику и сказал: «Вот прочитал я Библию. Тут написано, что Иисус, который Бог, но он – Сын, а есть Отец...» Может, кому-то это покажется неуместным, неловким, но мне не хотелось оставлять пробел непонимания в своей душе из-за боязни спросить и узнать. В тот момент я воспринимал все просто: если есть Сын и есть Отец, значит, мне нужно к более «высшему» по рангу. Это казалось логичным. На мой вопрос я тогда получил весьма уклончивый ответ. Священник, если и представлял суть моего непонимания, все же не смог внести ясность. В той ситуации мне показалось, что задаю лишний, неуместный вопрос. Сейчас мне тоже может так показаться, но все же нужно понять, с чего все начинается.

## **Первый урок?**

Кажется, меня пытались учить со второго, а то и с третье-

го занятия, но явно не с первого. Первый урок отразился на ситуации с моим другом, от которого и раньше слышал неоднократно если не насмешки, то пренебрежение к проявлениям веры. Таких людей полно. К счастью, я знал его не только по словам. Когда заходила речь о том, кто поедет в детский дом, он тянул руку вверх и говорил:

– Я!

– Нам не хватает 300 \$ на обувь малышам, – отмечаю с огорчением.

– Я проеду по друзьям и соберу! – говорит он с воодушевлением.

Он бежал и делал больше всех остальных, тех, кто считал себя верующим, мне казался непонятным этот дисбаланс. Он собирал деньги, даже брал в долг и больше всех играл с детьми в то время, когда я смущенно стоял в углу.

– Скажи, ты веришь в искреннюю любовь матери к своему сыну? – спрашиваю я.

– Да, – неуверенно отвечает он, не понимая причины вопроса.

– А веришь, что в сложной ситуации, когда кому-то плохо, тяжело и нужна помощь, ты именно тот, кто может помочь?

– Да!

– Ты тот, кто верит в Бога, ты просто этого не знал.

Нас начинают учить с того, что сложно, говорят и навязывают правила и часто пропускают простую истину, ту, с которой все начинается, – ее называют любовью. Слово «лю-

бовь», к сожалению, не отражает в современном понимании то, что хочется сказать, ведь человек любит и мороженое, и шоколадку. Любишь? Тогда поставь в рамку и любуйся. Но, вероятно, все куда глубже.

Иногда у людей, ничего не понимающих в теологии, есть чему поучиться. В работах Стивена Хокинга и других трудах ученых-атеистов встречается слово Бог, но его суть отличается от того, что описывается людьми, близкими к этой теме. Так ученые обозначают неизвестный этап, где заканчиваются силы природы, черные дыры и Вселенная в виде пучка энергии, ведь тогда уже не было привычных законов природы. И потом что там? И тогда даже ученые начинают употреблять различные слова, которые указывают на то, что не в силах описать, что не поддается какому-то закону, что было раньше и было всегда, Высший разум – то, что нельзя объяснить, нельзя обхватить, измерить. Это логическая основа мира, ведь она привела к тому, что есть, а не к хаосу. Это тонкая нить с самого начала мира и до его конца, нить любви и доброты, она что-то дала и сотворила. Она совершенна, так как ее результат невообразим и прекрасен, он больше, чем просто логика, чем цифры и законы. Он был до того и есть сейчас, потому что конца не может быть без начала. И то внутреннее стремление дать добро и любовь кому-то имеет тот самый далекий и неизведанный Источник. Каждый знает его в своей душе, каждый чувствует, это нельзя опровергнуть или забыть. Наверное, это должно было стать моим пер-

вым уроком. Если человек хочет что-то измерить, он видит и представляет человека, сидящего на облаке в небесах, то он не понимает, в какую сторону смотреть.

Бог – это то, что неизмеримо, то, что нельзя понять, что совершенно, потому что это – Начало всему, которое включает в себя все, что было, что есть и что будет. Так, архитектор, рисуящий план дома, сразу предусматривает необходимые этапы строительства. Даже если остался последний штрих и все уже забыли о начале, первичный план архитектора включал в себя общую задачу. Подобно этому и Бог включает в себя все, начало содержит в себе и конец. Он тот идеал, по примеру которого человеку хочется что-то дать, это та доброта в душе, к которой стремишься. Внутри у каждого есть желание быть хорошим мужем или женой, отличным специалистом в своей области, самым умным, успешным. Это стремление к совершенству есть стремление к Богу, потому-то Он един, Он есть истинное совершенство. Но человек порой делает это не всегда уместно, правильно, он делает так, как привык, как делали его родители, как делают все вокруг. Когда я задал этот вопрос, хотел увидеть, где совершенство. Куда смотреть?

## **Ориентир**

Хочется найти ориентир, по которому можно увидеть самый верх, чтобы не сбиться с пути. Но в жизни показывают

обычно лишь части и знакомые слова. Так, о спектакле, который человек посмотрел, говорит: «Все было божественно красиво». Человек видел то, к чему не привык, что раньше не замечал, не думал о существовании такой красоты – яркости красок, мелодичности, поэтому говорит об этом, как о чем-то непривычном, о божественной составляющей в том, что он видел. Но то, что человек видит, не может отражать всего понимания, это лишь части, лишь близкие слова. Человек может видеть положительные качества, производные от Бога: доброту, любовь. Но при наблюдении очень сложно обнаружить все это, еще сложнее найти у себя внутри. Это видение ускользает, а хочется видеть дорогу к Богу ясной, понятной, цельной.

Ответ...

*Сколько человек хочет жизней, сколько нужно ему дать? Человек сделал выбор. Какой выбор, такой и он. Он идет, как ребенок, ему приходится доверять душе. Он по привычке ищет подвохи, смотрит, плачет... Посмотри на маленького ребенка, как боится он. Его глаза в слезах, ручки дрожат, ему говорит один из родителей: «Не бойся, я с тобой». Он хочет гарантий, но печальны близкие цели. Он проживет и забудет, и снова живет, будто что-то потерял. Он никогда не спросит Бога, не задаст вопрос, а скажет: «Мне ничего не скажут». Спрашивал ли он вообще? Чтобы задать вопрос и сделать дело, нужно сделать первый шаг. И вот его ноги уже окрепли, на глазах не видно слез,*

*мальши уже подрос, он ходит без помощи других. В тот день забудет он о тех печалях и не вспомнит он тех бед. Так и ты иди в душе к Богу, иди через свой день.*

## Вопрос 7. Движение

Если человек скажет, что произошел от обезьяны, что он – стечение обстоятельств во Вселенной, где атомы бились веками, а в результате в один прекрасный день появился он, то резонно ответить: «Друг, понимаешь, ты – стечение обстоятельств, случайность, наличие или отсутствие которой вовсе необязательно для Вселенной. У тебя нет никакого применения в этом мире». После таких слов нужно приготовиться получить изрядный стресс, ведь никому не хочется оказаться униженным, узнав об отсутствии смысла в своем появлении на свет и существовании. Данное положение вещей часто заставляет придумать такой взгляд на мир и свое существование, чтобы оправдать как свое бездействие, попытку осмыслить свою жизнь, так и не утратить моральный облик.

В попытке осмыслить свою жизнь человек часто забывается из-за постоянной гонки. Он ищет комфорт, блага, хочет преуспеть во всем и иметь хорошую работу, машину, квартиру в престижном районе. Но движение к благам становится основным занятием, порой не очень осмысленным. Иногда достаточно свежего взгляда, истинного и непредвзятого, чтобы докопаться до сути и понять цели, а понимание цели – большая часть всего.

## Цели: куда идем?

Цивилизация дала людям комфорт, как Ленин, который пришел и принес социализм. Он умер, и теперь идеи его кажутся не столь очевидными. Возможно, он и сам бы уже сказал: «Ну и дел я натворил, ерунда все это». Но многие продолжают жить ими. Идея цивилизации была в том, чтобы избавить человека от страданий, даже лозунг появился: «Дадим мир без недостатков». Откуда знаю? Ведь я такой же кусочек этого мира, хочу жить без боли и хлопот. Поднимаю порой глаза в небо и думаю: «Вот бы жизнь меня не била, вот бы решился этот вопрос, и тот, и тот. А уж потом заживу...»

Вся концепция современного мира укладывается в неловкую историю из моей жизни с мусорным баком. Так получилось, что я купил бак для вывоза мусора небольшого размера. В нашем городе мусор вывозят раз в неделю. Нечасто, хотелось бы чаще, но как есть. И вот каждый четверг приезжает машина и забирает накопленный семьей мусор. Но так как бак размером процентов на двадцать меньше, чем недельное количество отходов, то уже со вторника каждый вечер приходится прилагать усилия, как-то его утаптывать. Забавно, должен сказать! В среду картинка становится еще забавнее. Всеми силами, упираясь руками и пыхтя, запикиваю выпавшее содержимое обратно и – вуаля! – четверг. Смешно, но в четверг, проводив взглядом забравшую мусор машину,

я напевая любимую мелодию, вздыхаю с облегчением. Так повторяется каждую неделю. «Купи мусорный бак большого размера!» – скажет кто-то. Но это уже стало нормой, образом жизни: наступает среда, и я с воодушевлением утапываю мусор. «Мне не дадут расслабиться», – подумал я и успокоился. Единственное, о чем прошу, когда проблемы слишком тяжелы, когда нет сил бороться, когда подкашиваются ноги и хочется сдать: «Помоги!» И тогда неприятности отступают, но я знаю, что они вернуться, потому что не для удовольствия я пришел в эту жизнь.

Вижу, что настоящие заботы людей о еде, питье, реальные сложности заменяются вымышленными, надуманными проблемами. И не потому, что люди глупы. Даже если бы они вдруг что-то поняли, все равно не стали бы сидеть без дела. Им говорят: «Проснись и начни жить!» Они отвечают: «Нет, это потому, что мусорные баки выпускают маленького размера. Скоро в Японии изобретут новые баки, которые будут сами открываться и сами вывозить мусор. Вот тогда мы заживем!». Но я видел уже много таких баков. Ждал все, но, как в театре, где меняются декорации, а актеры все те же, ситуация оставалась прежней.

Я не сдавался. Дауншифтинг – жизнь для себя, отказ от чужих идей – мое спасение. Я подумал о том, что надо работать где-нибудь в Таиланде. Вот это работа! Конечно, в холодной Беларуси, где мусорные баки маленькие, это не работа, нет условий! Я поехал и?.. Ничего не нашел. Я лепил од-

но с другим, как будто смешивал молоко и виски. Человеку хочется найти удовольствие, спокойствие, умиротворение – и он бежит. Но не находит его! Значит, поеду в Италию, там пиццы, древние развалины, там природа и море, там точно есть спокойствие. Приехал, походил... «Хм... нет».

Приезжая в новую страну, сразу кажется – идиллия. Первые недели, пока не работаешь, думаешь: «Как здесь хорошо! Наверное, здесь никто не работает», но потом твой груз прибывает. Он будто бы был отправлен по морю и задержался на несколько месяцев позже, чем ты, прилетевший на самолете. Вдруг звонят из порта и говорят:

– Уважаемый, ваш груз прибыл, забирайте.

– Да, пора двигать отсюда...

Недальновидность ставила меня в тупик. Возможно, кому-то это может помочь – переезды, смена места жительства, но только когда это осмысленный и обдуманый шаг, шаг к цели, для осуществления которой необходимо двигаться, иначе это попытка игры в рулетку: кому повезет, кому нет. Когда обрисовываешь сроки своей жизни, даже очень оптимистичные, пропадает дикое желание заниматься чем-то необдуманным. Если бы тебе сказали: «Тебе жить один день», – в этот день ты не пойдешь смотреть телевизор, не будешь сидеть в интернете. Ты понимаешь, нужно успеть сделать что-то, имеющее смысл. Я понял, что моя жизнь не бесконечна, и это далось непросто, потому что взгляду всегда хочется ускользнуть.

– Да не забивай голову, посмотри телевизор, сериал новый вышел, расслабься, ты просто устал!

Человек строит грандиозные планы, мол, настанет день и он сделает нечто (нарисует картину, оставит след в истории), но обычно это случается на какой-то другой дороге, не на той, по которой он идет. Я долго жил с идеей, что в тридцать лет заработаю много денег и начну жить. Но мои действия на самом деле двигались своей дорогой, а мысли – своей. Когда они расходятся настолько очевидно, что уже не могут сойтись снова – бац, депрессия, кризис среднего возраста! Я представлял, что выйду на пенсию и начну жить, буду рисовать картины и наслаждаться. Но, стремясь к жизни без боли, никак не доковыляю до нее.

В мотоспорте есть простое правило: когда ты на мотоциклеходишь в поворот, ты должен направить взгляд туда, куда хочешь попасть через доли секунды. В таком случае траектория движения окажется верной, и ты пройдешь поворот так, как нужно, как хотел. А если засмотрелся на обочину, то, извини, там и окажешься. Так и в жизни: чтобы преодолеть очередной поворот, важно видеть, где правда, и принять ее. Но порой это как смотреть на солнце: кажется, нет сил терпеть, ты отводишь взгляд, но снова возвращаешься. Дается тяжело, однако представляется единственно верным решением.

Как вечеринка у друга приведет меня к цели или поход в магазин, просмотр телевизора? Многое отпадает, появля-

ется, но все то, что остается, пропитывается смыслом, той целью за поворотом, который человек хочет пройти. Я иногда не очень признаю психологов и их идеи не потому, что они пишут глупости, а из-за того, что часто ставят полуцели. Они хотят пройти поворот, разбивая его на тысячи отрезков. Держи руль на 20 градусов, голова начинает свисать на 10 сантиметров от центральной оси, левая нога включает вторую... Как мотоциклист скажу: это не работает! Когда начинаешь думать о чем-то мелком – как переключить передачу, как двигать левой рукой и правой, – забываешься, теряя из виду самое важное – поворот. Когда смотришь лишь в точку апекса, где я должен быть через две секунды, и не думаешь ни о чем другом, делаешь все правильно. Я выбираю верную передачу, моя голова сама склоняется в нужную сторону под нужным углом, все мое тело едино. Оно цельно, и я делаю это с успехом настолько хорошо, насколько могу. Мне не нужны мелкие цели, не нужны примочки и штучки, мне нужна цель. Моя цель – совершенство, а совершенство – это то, что выше всего, это вечное, то, до чего никогда не смогу допрыгнуть. Совершенство есть Бог.

## **Различия во мнениях**

Звонок в дверь.

– Кто это может быть? – спрашивает жена, понимая, что мы никого не ждем.

Не спеша одеваюсь, до конца не решив, нужно ли вообще выходить. Я привык, что все, кого я знаю, звонят перед приходом, поэтому и не тороплюсь. «Если им нужно, подождут, если ошиблись или пришли с пустяком, уйдут сами», – некрасиво, но именно так подумал я про себя.

– Там молодой парень, и он не планирует уходить, – продолжала жена.

Я вышел во двор дома и направился к калитке. Увидел лицо и глаза молодого человека, который в ответ на мое удивление кивнул головой, мол, я пришел именно к тебе, не ошибся. «Ну, хорошо», – подумал я и открыл калитку. Передо мной парень лет двадцати пяти, весь замерзший, с красным носом и щеками. На улице минус пять и сильный ветер не лучшая погода для прогулок. Слева от него, в стороне, как бы заодно, а вроде просто так, стояла женщина лет сорока пяти в капюшоне, выглядела она более подготовленной к плохой погоде.

– Мы проводим беседы о Библии, – начал с воодушевлением парень.

Тут все становится на свои места. Не так много людей выходит на прогулку в такую погоду. В душе я не потерялся, а напротив, прибодрился, подумав о том, что имею неплохую подготовку в теологии и в случае чего легко разложу на лопатки доводы гостей, отвечу на вопросы. Хотя внешне я держался скромно, но все же желание показать себя давало знать. Вопрос за вопросом, и вот уже я спрашиваю, став-

лю их в трудное положение. Стыдно? Да, очень стыдно, должен сказать. Когда человеку кажется, что он разбирается в чем-то, удержаться сложно. Да и разбираюсь ли я вообще – очень большой вопрос. Но то, что можно скрыть за внешней скромной улыбкой, тяжело скрыть от себя.

Мне было стыдно за себя, за свой поступок. Что бы они ни подумали обо мне – не столь важно, я видел истину внутри себя, был гордым, и это вовсе не красило меня. В такие моменты хочется скрыться, отвести взгляд, сказать, что они сами с усами. Но меня не тревожат они, меня тревожат мои поступки и мои дела.

Продолжая размышлять, сказал себе: «Сколько книг я прочитал из тех, что мне подарили?» Не берусь рассуждать, в чем цель, заслуга людей, которые тратят время и усилия, обходя дома, но я не прочитал ни одной книги из тех, что раздают бесплатно. Меня хотели приобщить к чему-то, но это провал для меня точно, думаю, и для других тоже.

Может, раньше было иначе, может, что-то изменилось. Но в наше время человек в ответе за себя. И если кто-то продолжает думать, что можно заставить ребенка играть на фортепиано, то любой психолог скажет, что нужно постараться пробудить желание в нем самом. Ребенка можно заставлять хоть до 30 лет, чтобы он играл, плясал и учился на «отлично». Но как только рука родителя ослабеет, он начнет пить, веселиться и напрочь забудет про свой любимый, как думали родители, белый дорожный рояль. Они хотят вложить

чужое желание в меня, хотят дать бесплатную книгу. Много ли кто читал бесплатно раздаваемые книги?! Зато жена не оставила мои размышления в покое:

– Я волновалась за тебя, – прокомментировала она встревоженным голосом. – Смотрела в окно: ты опускал взгляд и долго слушал. Боялась, они тебя загипнотизируют! – продолжала она.

– Они спрашивали про Библию, – спокойно ответил я.

– Так и знала, – ответ подтвердил обоснованность ее тревоги.

Мы повздорили. Жена сказала, что я взрослый человек и должен знать, что с такими людьми не стоит вести бесед.

– Дорогая, – говорил я спокойно, – если бы я хотел кого-то обмануть, ввести в заблуждение или гипноз, то в самую последнюю очередь представился бы человеком, пропагандирующим Библию.

Уверен: перед тем парнем и женщиной открыли намного меньше дверей и калиток, чем перед сантехником из ЖЭСа или любым распространителем дешевого барахла, потому что те не упоминают Бога и Библию.

Когда сам столько про это пишу, начинаю сомневаться: «Не похож ли я на проповедника?» Давно понял, что рассказывать и доказывать – ошибочный путь. Движение должно быть внутри человека в его желании и попытке выяснить истину, правду. Человек, который стучит в калитку, порой лишь отпугивает и создает неверное представление. Движе-

ние не должно зависеть от проповедника, пришедшего ко мне. Любое стремление и желание играть на пианино, учить английский или пытаться понять, в чем смысл и цель моей жизни, должно исходить от меня самого, а не от кого-то другого.

## **Духовное – это бесценное или не имеющее цены?**

Рождаясь, человек не выбирает семью, родителей, страну, свою внешность, способности. Он рождается с определенными материальными и духовными задатками, которые желает реализовать и умножить за свою жизнь. И хотя рождение человека вне его контроля, то другая, противоположная точка его жизни является результатом его усилий и наградой. Человек выбирает, с чем он приходит к финалу своей жизни, что он будет иметь. Так повелось, что в период его становления, материального обогащения ему очень легко, понятно осознать значимость земных благ, удовольствий. Он понимает смысл хорошей машины, квартиры, достойной должности, может оценить даже наличие детей, благополучия в семье. Но чем дальше он смещается в сторону духовности, тем меньше может взвесить, понять. Даже наличие стремления обрести духовное равновесие, счастье, радость жизни в нем не отражается, как цельное восприятие, воплощенное в определенную форму, структуру. Он желает, но не всегда

правильно осознает, как и что это такое.

Принято думать, что человек духовный – это тот, кто от всего отказался, ест скудную пищу, живет в плохих условиях. Помню мои представления о монашестве: обитатели Афона виделись, если не полуголодными, то уж точно не радостными. Жена говорила:

– Еды с собой возьми!

– Возьму!

– Много возьми!

Но оказалось, эти люди без работы, к которой я привык, без пиджака и галстука, прекрасно жили, вкушали не простой хлеб с водой, а морепродукты с сыром и печеньем. Нужно научиться разделять духовное и безумство. У меня, признаюсь, эти понятия были примерно на одном уровне. Человек, отказавшийся от очевидных благ и развлечений, представлялся именно безумцем. Непросто подумать о том, кто не согласится пойти в ресторан на берегу моря или в театр, а вместо этого отправится молиться. Уверен, что многие религиозные люди прекрасно совмещают эти занятия. Есть время для молитвы, а есть время, когда можно и в театр сходить. В обоих направлениях это движение к удовольствию, но разному. Монах вовсе не безумец.

С течением времени мои представления менялись, многие оказались неверны. В религиозных кругах слышал, что нужно отдавать себя другим, жертвовать. Все верно, но «знаки препинания» немного не те. Человек всегда идет за удоволь-

ствием, если, конечно, его не бьют, тогда он будет убежать от боли. Как в пирамиде Маслоу: человек стремится к удовольствию, лишь одно меняется на другое. И все понимают: у слесаря удовольствие от работы одно, у министра – другое. Очевидно, что политик не продаст свой пост за шоколадку. Это другая лига.

Жертвовать... Может, не нужно обманываться? Человек духовный тоже идет за удовольствием, только оно другого рода. Ребенку непонятно, почему политик или солидный бизнесмен не купит себе грузовик газировки и столько же шоколадок – это его уровень очевидности. Если я не понимаю, зачем монах живет в монастыре, это не значит, что здесь что-то неладно. Просто не разделяю его восприятие, оно не такое, как у меня. Монах не безумец, иначе его забрали бы в соответствующее заведение. Но вопрос можно задать и обратный: почему монах, не имеющий, по сути, даже десяти процентов того, что имею я, на девяносто процентов счастлив больше, чем я? И «Лексуса» у него нет, и в Таиланд он не летает...

## **Нас обманывают**

«Нас обманывают, – говорит мой внутренний голос, – любой человек идет за удовольствием». Я не раз тренировал силу воли, пытался заставить себя не есть определенную пищу, отказаться от развлечений и быть правильным, но не совсем

верно понимал, зачем это. «Иди к удовольствию!» – гласит лозунг, и он прекрасен, но что за ним кроется? Человек не видит духовной перспективы. Если бы она была очевидна, то в мире не было бы выбора. Даже если не принимать во внимание глобальные перемены (например, уход в монастырь), правильность которых на различных уровнях кажется кардинально отличной, то даже простые повседневные вопросы в разное время видятся по-разному. Иногда утром ты легко решаешь некую жизненную задачу, ибо ответ очевиден, но вечером, замотавшись в суете дня и устав, этот же вопрос будет терзать мучительно долго. А что изменилось? Безумный червячок точит, сеет сомнения.

Когда мне было двадцать лет, я поехал, тогда еще с будущей супругой в Турцию на отдых. Добравшись до славившихся в то время ювелирных магазинов, о которых ходили улаждающие душу слухи (цены «в половину ниже»), жадно шарил глазами по витринам. И вот, наконец, у меня на руке золотой браслет толщиной с мизинец.

– Мне кажется, это вульгарно, – прокомментировала моя спутница.

– А по-моему, отлично! – с уверенностью и полным нежеланием прислушаться к ней отрезал я. – В следующем году куплю цепочку на шею, ну, такую... в три пальца, чтобы был золотой дуэт, и тогда вообще будет шик!

Через пять лет я перестал носить этот браслет, а через десять уже косо на него поглядывал. А ведь мог еще и цепочку

купить... Тогда для меня было очевидно, что круто. Например, иметь большое количество золота на шее и руке, можно еще и на пальце. Тогда многие так думали. Сейчас мне понятно, что носить из ряда вон выходящие вещи не есть признак крутости. Даже если бы я продолжил рассуждать на уровне 20-летнего меня, то можно задать вопрос: почему президент США не носит браслет толщиной с палец, но все равно выглядит круче всех остальных?

Я понятия не имел, кто есть монах, каков его внутренний мир. Понял одно: безумцев среди них нет. Есть только одна особенность, нужно признаться, для меня очень тяжелая, – в духовности не видно перспективы или, как наиболее обнадеживающий вариант, ее там очень сложно разглядеть. Это как рассказать подростку о том, что нужно хорошо учиться в школе, не курить, заниматься спортом – такие постулаты понятны взрослому, но не ребенку. Вот и мне при встречах с людьми духовными тяжело было разглядеть перспективу. Я видел людей, которые себя обделили. Наверное, в этом и есть выбор, выбор отдать предпочтение очевидно висящему на шее или чему-то не гарантированному, не сулящему общепринятого удовольствия.

## **Духовное – неочевидное?**

– Таня оставила ребенка с Лешей и уехала на курсы визажа, Даша оставила дочку с Димой и пошла в салон красоты, –

говорит с отчаянием и обидой жена. – А я дома сижу, да еще ты дуришь голову со своей едой, – добивает она.

Шах и мат, я повержен. Это тот камень, который разбивает любой красивый хрустальный замок. Этот камень прост и незамысловат, у него нет высоких идей, его желания близки, не парят высоко, ему не нужны прекрасные замки. Я долго шел и, казалось, за чем-то высоким, но спотыкался всегда об одно и то же. Ты наталкиваешься на то, чего даже не замечаешь. Ты говоришь о целях, смысле жизни, но реальность бьет низко, больно, кажется, после одного из ударов уже не встать.

Подобные желания просты, они недалновидны, но очень понятны и востребованы сейчас, потому что избавляют от неудобства и дают удовольствие немедленно. Кажется, что диалог закончен, что я нес ерунду, просто замечтался, дальше спорить нет смысла, остается только сдаться. Но я не привык сдаваться, это не интересно. Я проигрывал миллионы таких стычек, падал миллионы раз. Однако знаю: упаду еще миллион раз, прежде чем смогу стать ровно. Важно понимать, кто я и зачем пришел, сделать осознанный выбор. Важно всегда поднимать взгляд вверх, устремляясь к чему-то большому и доброму, уметь переступить, не заострять внимание и не жить лишь проблемами сегодняшнего дня, потому что они будут всегда иметь внутренний взгляд, направленный на добро.

К сожалению, даже пришедший к моей двери с миром

проповедник может внести сомнения и еще большую смуту в ясность этого мира. Мне пришлось услышать от тех проповедников, появившихся в холодный зимний день, такую мысль: не все христиане истинные ветви, не все спасутся.

– А православные спасутся? – спросил я с легкой усмешкой.

По моему уверенному вопросу они поняли, что я не тот, кто будет барахтаться в мыслях и искать ответ у них, ибо знаю: те, кто приходят и говорят, мол, спасутся те или другие, – это люди, которые следуют за верящими в дедушку на облаке.

– А евреи и мусульмане? Им вообще, получается, не о чем думать! – продолжил я с назиданием.

Вспомним притчу об Иисусе и овцах, где овцы бегут от того, кого не знают, – это страх, а идут за тем, кого знают, – это любовь. Когда кто-то приходит и пугает меня спасением души, адом, он присваивает слова Бога, говорит от Его лица. Если бы отвечать им по аналогии, то, придя на землю, Господь обратился бы к человеку и сказал, какой он молодец, как хорошо тогда поступил с бабушкой на светофоре, как он хорошим словом поддержал соседку. И продолжал бы, пока не перечислил все хорошие дела. Тогда бы я спросил: «Но, Господи, как же грехи мои? Ведь я делал не так то и то...» И только когда я спросил, Он ответил бы мне и дал совет, как поступить, чтобы стать лучше. Потому что никто не пойдет за страхом, люди идут за любовью. А если человек стал

на путь исправления, ему нужно больше спрашивать, у него должно быть это желание. И не обязательно исправлять все сразу одним махом за секунду. Никто не заставляет человека нести непосильную ношу. Пойди и возьми, сколько сможешь.

Когда ты сыт и доволен всем, вдруг понимаешь: тебе дано с лихвой, может, даже не по заслугам, да и не потому, что положено. И если ты человек совестливый, станет неловко, начнешь оглядываться, опускать взгляд, захочешь исправиться. Когда человек осуждает кого-то, видит чужие ошибки, это не потому, что так есть, а потому, что люди несовершенны, и друг друга видят такими же. Например, мошенник быстро и четко высмотрит другого такого же в толпе, потому что знает его повадки, он сам такой. Так и у людей: имеющий изъяны всегда их находит в других. Бог видит в человеке хорошее, потому что в нем нет недостатков. Каждый человек, невзирая на то, кто он и где живет, для Бога единственный, самый любимый, его не может заменить кто-то другой, даже если он в сотни раз более правильный, честный и т. д. Потому что у каждого есть свое место.

## **Точка отсчета**

К сожалению, встречается немало людей, которые лишь считают себя духовными. Они подразумевают под словами «духовность», «вера» какой-то определенный постулат, ра-

зовый выбор, который в дальнейшем от них ничего не требует.

Когда человек обретает духовное рвение, желание двигаться к совершенству, он ищет что-то бесценное для души, и обязательно приходит к вопросу выбора: хочу ли я идти в этом направлении или нет? Существует много взглядов о том, когда человек должен сделать выбор. Подталкивают к выбору родители, мы же к нему приходим позже самостоятельно и осознанно, но важно уловить смысл понятия «выбор». Это можно сравнить с ситуацией, когда ребенок, увидев по телевизору чемпионат по легкой атлетике, говорит: «Хочу быть, как те ребята, умело выполнять трюки на кольцах, прыжки на батуте». Его отец – тренер по легкой атлетике, обладатель медалей. Он говорит: «Конечно, сынок, научу тебя всему, что умею сам». Отец приведет сына на занятие и начнет учить день за днем. Тот первый день был днем выбора, мальчик решился. Теперь перед ребенком каждый день будут препятствия, сначала небольшие, те, что по силам. Ему не позволят сразу делать сложные трюки, от одного вида которых можно испугаться, покажут многое. И так ежедневно мальчик будет заниматься тем, что стало результатом его выбора. Но человек свободен в выборе и в какой-то момент, возможно, перед очередным препятствием, слишком сложной задачей он может сказать: «Отец, я устал, у меня болят ноги, я мало отдыхаю, мне сейчас более интересны девушки, давай пока тормознем с тренировками». Подобно

этому встречаешь людей духовных, которые «тормознули». Они выставили себе планку, сказали: вот это называется духовным и дальше двигаться не обязательно. Выбор это не только принятие решения, но и реализация задуманного, доведение до финала, а если движение изменилось, значит, выбор сделан в немного другом направлении.

Не буду утверждать, что все должны быть монахами-отшельниками, уверен: если сегодня трудно улыбнуться соседу, было бы хорошо через год преодолеть барьер. Это можно считать прогрессом. Важно понимать и ставить правильные ориентиры, тогда у человека не будет момента осознания своего достижения и наслаждения достигнутой высоты, которую он сам придумал. Он всегда будет идти, потому что нет конца его дороге. Иногда ставишь себе в пример какого-то человека – ученого, психолога, – и одолевает желание читать его книги, понять его... Через год-два года работы ты увидишь, что его уровень уже не так вдохновляет тебя. Не то чтобы ты достиг его уровня, но перестал восхищаться умом, глубиной мысли... Потом снова поиск ориентира. Но зачем? Есть высокий и единственный правильный ориентир, ориентир – на совершенство Творца.

Что мне непонятно? Как не потерять духовную нить, не сбиться с верного и правильного пути. Ведь каждый человек имеет свою правду, мнение на этот счет. Часто говорят о духовном, о Боге, но движения людей происходят все время вокруг темы, но не вперед.

## Ответ...

*Человек ходит по земле крепко, будто бы все выбрал он. Посмотри ты и послушай, скажи, что выбирал ты? Выбирал ты родителей и Бога? Выбирал, где тебя родить? Выбирал, думаешь, жену, работу?! Сколько это теряло людей вокруг. Человек есть плод выбора, выбор глубоко в нем. И скажут: «Я не выбирал, не знаю», – но это не так. Каждый в душе делает выбор, но не каждый признается в этом себе. Он будто бы обманывает Бога, думает, пройдет.*

*Не нужно смотреть на другие лица. Каждый сам себе пусть заглянет в душу, признается. Страсти просты, приятны, недолговечны и злы. Тяжело сделать хороший выбор, тяжело идти к добру, но, как и в любом хорошем деле, тяжело идти перед ним. Сделав хорошее дело, человек будет радоваться тому. О плохом же деле все иначе, сразу хочется, а потом печалится, стыдится, кажется, не нужно было делать мне того.*

*Кажется, все есть: сила воли, усилия и крепкая рука, но нет духовной силы в людях. Человек должен быть прямым перед Богом, смотреть вверх и тогда ему не оступиться, тогда глупостям его не обмануть, тогда увидит он суть происшествий, что и как ему поступать.*

## Вопрос 8. Что хорошо, что плохо?

Утро, 10:30, меня ждет работа. Не просто ждет, кричит из моего компьютера в кабинете: «У тебя полно заказов, заказчики не будут ждать!». Но я будто убегаю, скрываюсь и краду 30 минут рабочего времени, частичку своего дня, чтобы написать хоть пару строк.

– Это издадут? Может быть, я стану известен или получу премию по литературе? Вряд ли... – с усмешкой признаюсь себе.

Иногда строки даются сложно, мысли перебивают одна другую. И все это без учета грамматических и синтаксических правил. Учительница по русскому языку поставила бы мне двойку. Но я продолжаю, прикладывая новые усилия, готов терпеть неудобства, потому что вижу некоторое движение, еле заметное, малоощутимое, но именно так лучше понимаю себя и свои мысли. В тексте открываю себя с другой стороны, становятся понятными собственные мысли и знания, которые не всегда удастся собрать и упорядочить. Для меня это – движение к добру. Добро ли это для кого-то другого, сложно сказать. Возможно, и для меня год назад было не тем, что есть сейчас. Добро, потому что благодаря литературному труду обретаю смысл в каждом дне. Мои ноги не зная дороги, начали пусть малое, но движение к осознанности и ясности. Понимаю: награда для меня – не признание

или внешние обстоятельства, наградой мне то, что я вижу изменения в себе. Они греют душу, это самая ценная для меня «валюта».

Люди часто говорят о добре и зле, определяют, что хорошо, а что плохо, временами даже называют зло грехом. Если бы кто-то спросил, хорошо ли, что человек крадет 30 минут в день рабочего времени, чтобы написать несколько строк, думаю, мнения разделились бы. Одни скажут: «Молодец, нужно думать и делать что-то для души и ее пользы». Другие напомнят о требовательных заказчиках, о том, что на часах уже 10:30: «Какая писанина, давно пора за дело!»

Мне хочется оставить слово «хорошо» и отнять у себя слово «плохо». Слово «грех» вообще наводит ужас, пугает до смерти. Знаю немало историй, имевших нейтральный или даже позитивный смысл для кого-то, тогда как для меня они выглядели не лучшим образом, потому что были шагом назад, желанием остановиться, закрыть глаза и следовать за каким-то слепым желанием. Прекрасная идея – отменить слово «грех». Стало бы легче жить! Уверен, так сказали бы многие, но что понимаем под ним, что называем плохими поступками?

– Делай что угодно, сын, главное, не забывай про совесть!

Такое наставление когда-то дал мне отец, к нему трудно придраться. Но хочу сказать, что я мастер обманывать совесть. Я был кандидатом в мастера спорта по этому виду, да что там, настоящим мастером, кто знает, насколько виртуо-

зен сейчас. Этому не учат в школе, не преподают в университете. По сей день думаю, где и когда успел в совершенстве им овладеть?! Совесть – нечто эфемерное и очень неясное. Она – тихий ребенок, робкий, с дрожащим голосом, где-то в темном углу комнаты. Когда он говорит, стоит только чуть повысить тон, как сразу притихает. Кричать дико. Обычно все происходит довольно просто. Если мимо меня пройдет стройная блондинка с красивыми формами, подмигнет глазом и поманит пальчиком за собой, то борьбу с совестью вообще сложно назвать борьбой, можно сразу оказаться в нокауте:

– Ты женат 10 лет! Сколько раз твоя жена сказала, что ты молодец? Может, она похвалила тебя за то, что ты повесил полку в ванной? А когда она готовила твой любимый пирог с вишней?!

Совесть ушла. И нужно ли говорить о том, что я не желаю зла? Хочу, чтобы все были счастливы. Просто она меня не понимает и не слушает. Больная тема для любого взрослого человека: сложно представить мужа или жену, не имеющих за 10, 20, 30 лет совместной жизни накопившихся обид. Происходит неравная схватка, где заранее заложен перевес не в пользу совести и ее доводов.

Как-то знакомый жаловался при разводе:

– Родственники жены уже достали! Приезжают, донимают, достают...

– Да, пожалуй, родственники новой жены тебе не будут

так досаждать, по крайней мере, первые 5–10 лет, пока не накопятся обиды.

Грех, осуждение плохого поступка кажется ярлыком, чем-то лишним, но это как забор, как камень, который лежит на нашей дороге, но дает человеку некоторый удар понимания. Сколько людей, столько и судеб, каждая уникальна и неповторима. Общий стандарт, оценочный ярлык иногда помогает, дает человеку «удар»: не нужно пренебрегать супругой/супругом, не нужно плохо поступать с родителями. Порой это кажется устаревшим, неуместным, но осуждение – попытка поставить плакат на пути хитрого, умелого КМС-ника по обману совести. Человек видит и хочет. Он хочет съесть мороженое, но наслоения на боках уже не помещаются в штанах, нависают над ремнем. Человек находится в сложной ситуации, подгоняет решение к ответу, как в школьных задачах, когда знаешь ответ, но не решение. Твой поступок превращается в подгонку ответа, но не в желание решить проблему. Старые ярлыки отменяются, запреты снимаются, наступает демократия. Но время спросить: почему это называется плохим?

Плакат с надписью «плохо» перестал быть эффективным, перестал работать. Это река, бурная и безумная, к которой не хочется даже подходить, поскольку сложно бороться с тем, что желаешь. Человек обложился множеством книг, имеет множество мнений, но забыл посмотреть себе в душу и спросить: что для меня есть путь, что для меня хорошо, что ве-

дет меня к цели и совершенству, а что не дает мне идти за ней? Хочется снять ярлыки и поверхностные понятия «хорошо» и «плохо», которые перестали давать нужный результат, предостерегая человека от ошибки, и посмотреть в глубину, в их смысл. Что стоит за поверхностным действием, почему именно это называется хорошей дорогой, а на самом деле она непригодна для меня? Может, она годится для кого-то другого?

## **Ясная дорога – хорошая дорога**

Когда я впервые читал историю о начале существования человечества, меня просто распирает вопрос, который хотелось адресовать Адаму: «Как, как так вышло?» Я много раз повторял его про себя. Вокруг Адама не ходили другие Евы, множества магазинчиков с булочками и пирожными не было. Наверное, о его ошибке знают все, потому что он был прямо перед Богом, была ясна и понятна его дорога. В наше время количество соблазнов существенно увеличилось. Появились новые заботы, тревоги, другие мнения. Среди всего этого куда сложнее выбрать верную дорогу. Выбор постоянно сопровождается сомнениями и неуверенностью.

Я слышал о людях, которые отказывали себе в еде, которую любили, в увлечениях и прочем, что приносило удовольствие. Они делали это ради детей, здоровья и т. д. Такие истории особенно любят коллекционировать люди, которые

хотят жить «на всю».

– Посмотри, он во всем себе отказывал и умер в 50 лет, – казалось бы, неопровержимый аргумент находят они.

– А тот не курил и дожил до 90 лет, – добавляют в нагрузку неоспоримый факт.

Человек хочет, его манит желание. Он как наркоман, которому требуется то, что привлекает. И чем больше человек держится всеми силами за что-либо в своих привычках, тем больше оправданий он найдет этому. Он будет повторять, твердо стоять на своем, даже не попытается взглянуть на проблему с другой стороны, считая, что его мнение железно подкреплено. Принятие другой иной точки зрения говорит о том, что я сейчас живу неправильно, мне нужно измениться. Легче защитить свой образ жизни и свое мнение, чем попасть под влияние со стороны. Почти вся восточная философия основана именно на отказе от удовольствий, чтобы прийти к просветлению. Когда читаю об этом, возникает легкое отторжение:

– У меня хотят забрать булочки? Мои любимые, с повидлом? Нет, не отдам!

Когда человек снимает с себя оковы зависимости и безумного хотения, он становится тем, кто способен «услышать» другой взгляд на вещи. На самом деле, не думаю, что цель, как может сразу показаться, в том, чтобы человек жил в пещере, ел корешки растений и радовался просветлению, которое он днем с огнем не может отыскать. Человеку иногда

достаточно немного «отлипнуть» от того, что стало им. Так, я десять лет жил работой так плотно, что слился с работой воедино. Иногда говорил себе: «Если суждено в моей жизни произойти чему-то страшному, главное, чтобы не на работе». Страшно сказать, но в душе желал, скорее, проблем в семье, чем на работе. К сожалению, это было именно так. Мне кажется, в то время такое можно было наблюдать не только у меня. Во всяком случае, в бизнесе вижу, как человек часто отказывается от выходных и праздников, зачастую приумножает миллион за миллионом, но при этом время жизни расходуется не по выгодному для него курсу, хотя он в это не верит. Ему нужно отлипнуть от этого, взглянуть свежим взглядом, но что мешает ему?

## Взятки

Вижу, как трудна для меня эта неделя: заказов много, работать приходится в разы больше, до тумана в глазах. В пятницу, подписывая чек на зарплату, говорю себе: «Не видел всю неделю света белого, почти не играл с ребенком и жутко устал, но у меня есть хороший бонус: могу потом чуть-чуть отдохнуть, взять дополнительный выходной. Да и машину пора купить новую, вот ту, самую крутую, чтобы все ахнули». Машину я покупаю уже лет пять, потому что достаточно временами дать себе виртуальную взятку, пообещать, что «потом я себе вот та-ако-ой подарок сделаю, та-ак се-

бя порадую»... В мыслях аж расцветаешь, а новой машины как не было, так и нет. Надеюсь, что понимания, видения ситуации мне достаточно, чтобы со временем выровнять свой путь, дорогу сделать правильной, приоритет гармоничным, но если человек не пытается взглянуть иначе, то сложно найти опору для изменений.

Взятки могут быть не только деньгами, это лишь один пример того, что сейчас популярно, что знакомо мне как проблема. Как-никак для некоторых жизнь – это деньги. Во всем важно видеть общую жизненную картину, где есть жизнь, а есть жизненная ситуация, обстоятельства. Тогда человек как корабль имеет возможность выровнять свой путь, осознать свои промахи. Это не быстро, порой занимает всю жизнь, но в этом есть какая-то радость, какое-то тепло. И напротив, когда человек идет в никуда, когда ему проще убежать и давать виртуальные взятки, ни один плакат со словами «плохо» не покажется ему достаточным, чтобы понять: корабль идет на рифы.

## **Правила игры**

– Макар, – обращается строгим голосом мой брат к племяннику, – играй с дядькой честно.

– Да все нормально, – машу я наивно рукой, не думая, что пятилетний ребенок сможет обыграть меня в настольный хоккей.

Позже узнаю интересные особенности. Оказывается, если Макар забивает гол в свои ворота по ошибке, это считается его забитой шайбой и плюсуется к нему. Есть и другие мелкие хитрости. «Да уж, не совсем честная игра», – подумал я, но промолчал, принял это как должное – ему ведь только пять лет.

Чтобы обозначить полюса «хорошо» и «плохо», видеть близкую к реальности картину, нужно задаться вопросом: а какие, собственно, правила игры? Помню случай, как начинал знакомиться с понятием духовность, делать первые расстановки приоритетов, правил. Это произошло в ювелирном магазине, куда мы зашли с женой, чтобы купить подарок. Нужна была ручка или что-то мелкое. Нам сообщают, что в магазине акция и при покупке нужно заполнить анкету, бросить ее в ящикек, а через месяц мы можем стать обладателями новой квартиры! «Квартира – это здорово!» – подумал я. Но, честно говоря, никогда не был приверженцем получать даром и привык все желаемое покупать за заработанные деньги. Тогда я мысленно поднял глаза вверх и сказал: «Если выиграю, отдам на благотворительность». Наверное, в моей голове были сцена, фанфары и вопрос: «Вы такой прекрасный человек, подарили квартиру детскому дому. Что сподвигло вас на это?» И все, конечно, в шоке от такого благородства... Полетав в облаках, я столкнулся с проблемами, даже не успев далеко отойти от кассы. А когда появляются проблемы, всегда нужно спросить: за что?

Я, как и многие люди, воспринимал и часто сейчас принимаю как должное то, что заработал, заслужил своим трудом. По моим правилам игры я мог забить гол сам себе и засчитать его. Прекрасно, но это годится для пятилетнего мальчика, однако совсем не к лицу тридцатилетнему мужику. Я много работал и многого, по моим, конечно, меркам, добился. Забивал голы и считал их своими, видел их в своем поле успеха. Много работал и заработал деньги, это я строил дом пять лет и достроил его, построил семью, и у меня есть жена, ребенок. Все это на моей территории, а если кто-то захочет посчитать эти достижения общими или бесхозными, то руки прочь! Это мое, заслужил!

Пример с квартирой и благородством постыдный для меня. Я лукавил и лицемерил, говорил: «Ладно, если мне дадут бонус, подарок, то с натяжкой и небольшим одолжением поступлю благородно». И даже в этом поступке была ложка дегтя: видя себя в роли спасителя бедных и нуждающихся за чужой счет, придумывал свои правила игры. И так делаю не только я. Вижу, что вокруг у каждого свои правила. Одни говорят, жене изменять можно; другие добавляют, можно, но чтобы она не узнала, а третьи советуют не выносить материальные блага из дома. Откуда берутся эти правила и как по ним играют, а главное, с кем? Это игра в поддавки, никто не пойдет играть серьезно в такие игры. А все ли умные люди хорошо зарабатывают? А все ли достойные люди здоровы? А много ли добрых сердцем людей имеют детей? Вот чере-

да вопросов, которые начал себе задавать. Мне очень не хотелось отнимать свои «игрушки», заслуги и отдавать их кому-то, хотелось считать их своими, но если я посмотрю честно, то мало что смогу увидеть своего. Увижу ли я это вообще...

Настоящие правила счесывают бока гордости, уменьшают рост высокомерия, и они очень неудобны в моих глазах, ведь хотелось бы казаться большим и важным. Но человек приходит в этот мир ни с чем, все, что он приобретает – деньги, квартиры, потом уходит, их забирают. Вижу, что приходят молодые конкуренты. Они работают больше, более уверенно и настырно, они берутся за то, что я сочту рискованым, могут забрать у меня дело. Если не заберут сейчас, то сделают это рано или поздно. Все или частями, человек неизбежно потеряет то, что имеет. От женщин уйдет красота, от мужчин – сила. То, что казалось вкусным, станет запрещенным и не таким уж притягательным. Это покажется грустным, но, по моему, именно к концу жизни человек видит непредвзятым взглядом, смотрит на мир более трезво. У него уже многое забрали, он понимает, что заберут и остальное. Он видит настоящие правила игры, но, увы, он не играл, когда было самое хорошее и удачное время для него.

Моя дочка переживает, что детская коляска, в которой она возит куклу, сломалась, громко плачет. Я смотрю с иронией: «Доча, я куплю тебе сотню таких», – но это не облегчает ее страданий, она все равно расстроена. Приходя в гараж,

вижу недавно появившуюся царапину на правом крыле моей машины, и это как ножом по сердцу. Но спроси человека пожилого, который немало видел, познал жизнь, он скажет с такой же иронией: «Это же просто кусок металла». А я все равно расстраиваюсь.

Проблема в том, что когда я взваливаю на себя свой груз, когда бизнес – моя заслуга, когда все, что накопил, что имею, зависит целиком от меня, я будто загребаю это руками, как капризный ребенок, и говорю: «Мое!» Но мир отвечает: «Тогда и неси это на своих плечах». И я тащил и тащу. Мне кажется это естественной ношей, но чем больше становится забот, чем больше нагружены мои плечи, тем больше и чаще начинаю оглядываться и просить: «Помоги!»

Еврейская мудрость гласит: «Умножающий имущество умножает заботы». Не то чтобы иметь много плохо. Проблема в том, что человек должен рассчитывать на себя. Он несет, а ноша становится непомерно тяжелой. Тем, что человек записывает все на свой счет, он искажает правила игры и ко всему прочему ему становится тяжелее.

## **Реальное положение**

Пишу эти строки и понимаю: всегда старался считать себя простаком, не выпячиваться – так меньше спрос. Знаю: если моя учительница по русскому прочитав, сочтет эти строки легким бредом, отвечу, что в целом не завышал планку. Ко-

гда человек считает себя во-о-от такой высоты, ему нужно держать свою планку: он большущий бизнесмен, профессор с большими очками. И когда такой человек что-то делает, в каждом конкретном случае ему нужно поддерживать свой статус, ведь он несет всю свою крутизну, свои заслуги. На его плечах семья, все докторские работы, квартиры и машины. А я? Я так... Человек, который чудесным образом по милости небес смог что-то сделать. Я никогда не обладал мудростью, не писал докторских, я близок к нулю. Даже если этот нуль напишет какие-то никому не нужные строки, это никого не заденет.

Я сдался достаточно рано. У меня нет заводов и фабрик, нет десятерых детей, но я не представляю, сколько нервов и сил нужно, чтобы нести все на своих плечах. Случается, в жизни нужно начать дело, бизнес, начать с грязного, может, даже унижительного труда, и сделать это, когда ты высокого мнения о себе, когда ты во-о-т такой, это очень тяжело. Стараюсь не принимать близко к сердцу как успех в делах, так и неудачи. Это как рулетка: сегодня выиграл, но наступит завтра, и ты можешь проиграть. Когда человек пытается плыть по течению, он радуется успеху сегодня и расстраивается завтра, когда что-то пойдет не так. Я же предпочел стоять в сторонке, потому что видел, как в водовороте тяжело жить. Не хочу нести что-то лишнее на плечах. Стал замечать: в том мире, который раньше был пропитан множеством неудач, когда падения были куда заметней, я терял

трезвость, суетился и ошибался гораздо больше. Когда стоишь спокойно, начинаешь замечать все более трезвым взглядом. И жизнь, и мир добры к тебе, положительных сторон больше, удача на твоей стороне. Причина же в том, что ты уже отдал ей часть своих забот, тревог, а она будто бы ждала и смотрела, когда ты, как ребенок, возвращающийся из школы, отдашь ей свой портфель, чтобы донесла до дома. И это не одолжение, это не в тягость – это то, что сотворяет мир с его заботами и любовью.

## **Неудачи и потрясения**

10–11 классы школы. В моем классе почти 30 человек, и я единственный ученик, не занимающийся с репетитором. С седьмого класса я чаще играл в карты и поедал булочки на перемене, но мне казалось, что смогу догнать и исправить ситуацию. А ситуация была печальна: родители развелись, у них были свои заботы и переживания.

– Пойдешь в хабзу, – подтверждая ожидания учителей, сказала мне мать.

Я понял, что стоит сделать ставку на свои силы и что, если не напрягусь, то на горизонте моих фантазий появится трактор и большое нераспаханное поле, а я в легкой рубашке нараспашку, с соломинкой в зубах... Конечно, сейчас понимаю, что все представлялось немного в юмористических тонах, но кто может объяснить это подростку? Решил посту-

пать на заочное отделение в университет. Понимал расстановку сил. Только если сам буду работать и оплачивать учебу, тогда появится иная перспектива, кроме синего трактора и поля, которых я так боялся. Летом, чтобы заработать денег, искал работу... И тут отец сказал:

– Я устрою тебя сторожем к себе на базу, а потом в трудовую запишем тебя как маркетолога.

– Прекрасно, – ответил я, потому что знал: кто работает по специальности, тому не нужно оплачивать обучение в вузе.

Запись «сторож» стала первой и единственной в моей трудовой книжке. Я даже думал, как бы потерять ее, но не решился. Это казалось клеймом, неудачей, от которой хотелось избавиться.

Ночи в металлической коробке, где летом становилось жарко, как в парилке. Было сложно, но грела мысль о будущем. Позже устроился на другую работу, которая называлась «менеджер по продажам». Сложно было оправдать столь высокое звание, и меня уволили через месяц со словами: «Ты нам не подходишь». Те деньги, что заработал за лето сторожем, я неудачно вложил и потерял. Пришлось продать телефон, старый сканер, который не использовал. Неудачи валились одна за другой, казалось, что в этой ситуации потерпит неудачу 1 из 100 человек, к моему удивлению, именно я оказался им. Жизнь выбросила меня резко, не спросив и не подготовив. Я скоро отчаялся. Был наивен, прост, после таких, казалось бы, небольших для кого-то промахов, начал сомне-

ваться: а справедлива ли жизнь, на кого в ней можно положиться? Начал строить стены и баррикады, создавать лозунги в душе о том, что каждый сам за себя. Я стал играть в жесткую и не всегда честную игру, игру, где сам устанавливал правила, где мои желания были центральными. Если их не достигну, значит, это сделает кто-то другой. Я стал жить в мире с ограниченным количеством ресурсов, понимал, что должен оттяпать большую часть для себя.

Этот путь не только мой, оглядываясь, я видел, что такая общепринятая и оправданная многими линия поведения. Но я пришел к тому, с чего начинал. Обрел что-то и потерял очень много – я потерял детство. Часто говорят о том, что детство – прекрасная пора, дети наивны, просты и веселы, но его никогда не вернуть. Я не собирался возвращать. Мне не интересны игры в догонялки или прятки, как раньше, но прежде я видел и чувствовал иначе, тогда было ощущение простоты и веселья, ощущение ни на чем не основанное, не подкрепленное гамбургером или крутой машиной. Простота и равновесие казались той загадкой, которую я решил разгадать. «Ведь не зря, – думал я, – человеку даровано детство, не зря дают им насладиться, чтобы потом оно прошло?!» Возможно, детство дают, чтобы вернуться не таким же пустым и шаловливым, а сознательным, обогащенным опытом, но имеющим подобие детской простоты и ясности, которые сильно притупляются и теряются на жизненном пути в ходе соприкосновения с неприятностями, труд-

ностями жизни.

Сомнения, что справедливо, а что нет, вызывают внутренний протест и желание перейти на темную сторону, более агрессивную, настырную, где есть только мои интересы и ничего больше. Именно четкое видение того, что хорошо, а что нет, дает более твердую основу для духовной жизни, жизни, где есть место маленькому ребенку внутри меня.

## **Порой нужно пнуть**

– Женя, не ругайся матом, пожалуйста, – деликатно обращаюсь к брату.

Пять минут спустя:

– Женя, ну хватит ругаться, – повторяю уже куда более строгим тоном и с ухмылкой.

– Ты знаешь, на новой работе моим стахановцам если матом не объяснишь, они ничего не сделают, – прокомментировал с безысходностью брат.

Я не одобряю такие методы, но в жизни приходилось с ними встречаться. Порой именно оплеуха, шлепок по заднице снимают пелену с глаз человека. Иногда так зазнаешься, так забудешься, что понимаешь: «Скоро отгребу», – и обычно это чувство меня не подводит.

Читая про воспитание детей, пытаюсь быть правильным родителем, обращаю внимание на интересные замечания психологов о том, что ребенок должен знать правила семьи.

Если он нарушает их и понимает это, то часто сам ждет наказания, которое должно последовать после определенных его действий. «Опа... Это как раз про меня», – подумал я. Прекрасно вижу, как нарываюсь на неприятность. Делаю и иду вовсе не туда, и понимаю, что сейчас получу. И получаю. Но проблема возникает в тот момент, когда основания для пинка я не вижу, не вижу явной ошибки.

Сложно было объяснить самому себе в одиннадцатом классе: все, что произошло, для меня благо, это приведет меня к чему-то положительному. Помню, в то время прочитал китайскую поговорку, не помню, к сожалению, как точно она звучит, но смысл таков: чем сложнее человеку в жизни, тем больше его любят на небесах. Я ухватился за эту мысль, и она стала утешением для меня.

Понимаю, есть вещи, которые нельзя пояснить, нельзя в семнадцать лет увидеть то, к чему это приведет тебя через 10, 20 или 30 лет. Человек не видит общей картины и может все интерпретировать иначе. Мне кажется, важно принять происходящее, проанализировать на своем опыте, а кому-то, в 17 лет, просто поверить, что жизнь всегда добра к нему. Очень часто увольнение приводит к лучшей работе, потеря одного дает возможность приобрести что-то большее в другом. Порой человек принимает ситуацию с трудом, но надо понять: неважно, во что ты будешь верить, важно, что тебе это дает! Когда я поверил: все к лучшему и точка, жить стало проще. Я сказал: «Меня любят, поэтому ведут через слож-

ности. Позже выпью бокал вина, вспомню тяжелое и интересное путешествие». Это облегчило мою ношу, позволило расслабиться, выйти из постоянного оборонительного состояния, перестало быть просто поверьем, превратилось в какую-то фишку, которую я принял, чтобы успокоиться. Вижу, это на самом деле привело меня к добру.

Люди часто сомневаются: «Вот вышла бы за Петю, смотришь, в Лондоне жила бы» или «Не послушался бы тогда маму, пошел учиться на программиста, сейчас работал бы в Силиконовой долине в Калифорнии». Это очень заманчивые рассуждения, они увлекательны. Ими хочется наслаждаться, в них хочется купаться, но в них человек смотрит вниз и не может подняться. Ему нравится жалеть и причитать, жаловаться и роптать, мол, его обделили. Я был уверен, что мои родители чего-то не вложили в меня, чего-то не добавили. И когда читал, что нужно «почитать родителей», внутри рождался протест: «Ну да, нужно, но не моих, они не дали то, вели себя не так, не научили тому и т. д.».

Что интересно, я начал смотреть и спрашивать, причем не поверхностно, а пристально всматриваясь в слова людей, когда говорил с ними о родителях. И что увидел? Увидел, что нет человека, который бы не имел обиды, мыслей о том, что ему что-то недодали, чему-то не научили или научили не так. «Я рос как трава. Мной не занимались», – так твердят внутренние голоса этих людей. Они видят ошибки и винят своих отцов. Я не видел нигде в духовных книгах наставле-

ния, гласящие: «Любите своих детей».

Да без проблем! Я и без наставлений буду любить своих детей. А если нам говорят любить родителей, значит, есть некая сложность. И она указывает на глобальную проблему – человек хочет сместить ответственность.

Впервые начал размышлять о том, что меня не туда вели, в 25 лет. Когда поездил по странам, посмотрел на другую жизнь, сказал: «Меня нужно было вот так воспитывать!» Но постой, ведь если быть честным... Мне 25 лет, и даже если в меня что-то не то вложили, не тому научили, у меня есть возможность построить себя самому. Прекрасно, когда у тебя отец – профессор, ты стал тоже ученым, но когда твои родители – простые люди, обычные работяги, а ты стал профессором, любой человек скажет: этот путь для обоих был разной длины, их заслуги отличаются.

Прошлое – это прошлое, очень сладкое, им хочется наслаждаться, но это путь в никуда. Если человек читает и не понимает, что здесь делает, его не туда привели, он должен понимать: он жив, а живая собака лучше, чем мертвый лев. Даже если мне 65, а не 25, никто не знает, сколько лет впереди. Иногда нужно много трудов, а иногда малое усилие меняет все.

## **Не нужно соблазняться**

Вчера была пятница. Возвращаясь домой, решил заехать

в пиццерию в надежде, что вкусная еда с вином смогут сгладить те шероховатости, что образовались у нас с женой утром. Оплатил заказ и спустя 10 минут мне вручили только что приготовленную, еще горячую пиццу в коробке. Я сел в машину и направился домой. С первой же минуты аромат горячей пиццы разлетелся по всей машине. «Может, положить в багажник», – подумал я. Но нет, на улице  $-10^{\circ}$ , а замерзшая пицца не лучший презент. Тридцатиминутная дорога домой показалась мне вечностью, а количество проглоченной слюны, наверное, сравнялось с ее среднегодовым объемом.

– Больше не могу, – периодически появлялась мысль, – съем два кусочка и дальше поеду.

Это пятница, вечер, сытыми в это время домой не едут. Но я знал, передо мной большая цель – жена и мир в доме. Это крепко держало меня, как безумного пса, на цепи. И все-таки я доехал. Когда ворвался в дом, у меня был бешеный взгляд, метавшийся по сторонам и искавший жену:

– Пойдем есть! Я пиццу привез!

Быстрым шагом я устремился к микроволновке.

Стоит ли говорить, что про налаживание мира и дружбы я вспомнил только к концу трапезы с большим трудом. Когда мое легкое безумие свелось на нет и я пришел в норму, хотелось спросить: что это было? «Это был пример социальной жизни, которую принято вести в наше время», – думал я. В мире, где чужие достижения, автомобили, красивые

формы тела принято выставлять напоказ, где разнообразные «интернет-примочки» не дают человеку заскучать, сложно не потерять рассудок.

– Посмотри, какие классные бутерброды сделала Холи Суп и выложила в инстаграм, – говорит жена, протягивая мне телефон.

– Да, нормально, – отвечаю я.

– Посмотри, как красиво они сервированы на тарелке, вот вино какое, – продолжает экскурс жена.

Чужие бутерброды и чужая жизнь кажется интересной. Она не моя, неизвестная, кажется очень сладкой. Если бы я выложил в инстаграм в клуб любителей лобстеров фото своей фирменной гречки с огурчиками от тещи и куриной колбаской, сверху элегантно полив кетчупом, все это смазав красиво, то у меня спросили бы или в крайнем случае подумали:

– Какое интересное блюдо...

– Да, и оно вкусней, чем ваш лобстер.

– Почему?

– Потому, что это моя гречка, а не ваша.

Возможность альтернативы временами съедает человека. Говорят, дефицит имеет много минусов, но это разнообразие и мелькающий взгляд давно вышли из категории простого разнообразия, от которого бежали после СССР. Разнообразие вещей переросло в разнообразие жизней и возможность попытки ее поменять. Это кажется чем-то нудным, снобист-

ским, старомодным. Не хочу это слушать! Но я никогда не видел свою жену веселой после того, как она посмотрит инстаграм. Не вижу счастливых людей, сидящих днями в социальных сетях. Они почему-то многих манят, туда хочется заглядывать, там что-то дают, чего человеку не хватает. Там есть пища, которой кормят, есть и душевный фастфуд.

Человек порой живет новостями, которые проговаривают с невероятной быстротой. Человек смотрит на экран, переключая каналы со скоростью звука. Он слышит радио в голове, а когда остается один на один с собой, впадает в панику. Мне встречались люди, которые на второй день сидения дома рыдали. Я видел слезы и отчаяние, видел настоящую боль. Им нужны внешние изменения, антураж, и теперь этот антураж можно носить в кармане, теперь человек вроде живет здесь, а вроде его и нет.

Я заметил одну особенность: меня никогда не тянет делать что-то хорошее просто так: в удовольствие перевести старушку через дорогу или уступить кому-то место, промолчать и сдержаться в ссоре с женой! Все это требует усилий, внутренних и незаметных, но я чувствую их. Спустя время вижу – поступил правильно. Это отличительная особенность положительного движения, и я замечаю обратное к плохому. Бывает, тянет почитать новости, посмотреть что-то в интернете. Просидел пару часов – встал разбитый и расстроенный. Знаю, что у меня самая красивая жена в мире, простите женщины мира, но я очень огорчаюсь, когда она смотрит и видит

«альтернативу» в интернете, те журналы и ту войну, которую не может выиграть ни одна женщина.

Знакомая врач-косметолог сказала: «Вложение в свою внешность для женщины важно, это инвестиция». Я как человек, привыкший считать деньги, сразу смекнул: это неудачный бизнес. Понимаю, что дама вложила 10 тысяч долларов, а завтра придет девушка на 5, 10, 15 лет младше, она не делала никаких вложений, не будет ни в чем уступать. Человек ввязывается в водоворот унижения, скорби и отчаяния. Ему навязывают игры, где он будет всегда догоняющий, отстающий, всегда будут чужие жены, чужие судьбы, то, что всегда будет казаться ярче. Помню, когда увлекался путешествиями, смотрел чужие фото и замечал: «Я был там», – но чужие фотографии всегда кажутся красивее, чем личные. Я даже специально пролистывал их и сравнивал, изумляясь: «Так не бывает!»

Человек порой сетует, печалится и грустит, терпит неудачу в том, что сам себе построил, падает там, где нет оснований для падения. В этом случае его ропот никто не услышит, отчаяние не увидит, но тяжесть переживаний ничем не отличается от настоящей неудачи. Когда я пытался гнаться, всегда чуть-чуть не догонял: находились люди, которые были в тех странах, где я еще не был, те, у кого бизнес чуть прибыльней и машина чуть дороже, чьи дети начали ходить раньше и говорить чуть понятней... И я сдался. Сказал себе: «Знаю, моя жизнь и мой путь – самые хорошие для меня. Те

люди, что рядом, то место, где я родился и рос, моя семья самые лучшие, это аксиома».

Можно искать подвох, какую-то хитрость, мол, меня одного ущемляют, и гнаться за неведанным, пытаться вырвать самому. Человек начинает рулить сам и разбивается, мир рулит куда лучше. Конечно, это не значит, что нужно пускаться на самотек и бить баклуши, нужно делать, что в твоих силах, но не пытаться перейти из игрока в рефери, пытаться обыграть жизнь и хитроумничать. Хочу подружиться с миром, плыть по течению, хочу доверять, отпускать руль и смотреть, куда приведет меня такая жизнь.

Был фильм «Всегда говори «Да», который иллюстрирует эти принципы жизни: иногда нужно просто сказать «да». «Посмотрим, может быть, все выгорит, может быть, и здесь будет хорошая тропа к добру». Иногда замечаешь: то, что казалось плохим, оказывается потом хорошим, а хорошее порой не оказывается таким. Верю небу, как верит маленький ребенок своим родителям. Мне не всегда понятны их действия, но я всегда в душе чувствовал их любовь.

## **Вопрос без ответа**

Есть вопрос, на который мне самому сложно дать ответ, вопрос, который, как тяжелый камень, ложится на душу. От него уходят, его игнорируют. А когда берутся ответить, говорят, как сторонние, нехотя, понимая всю глубину темы.

Он прост: Отчего происходит так, а не иначе?

Каждое утро перед работой открываю сайты, где люди, находясь в тяжелых ситуациях, просят о помощи. Перечисляю небольшую сумму кому-то из них. Это не те суммы, которые могут спасти чью-то жизнь. Но если это кому-то поможет, будет маленький плюсики.

Со временем привыкаешь ко всему, но напоминают о себе стрессы, когда уходят из жизни те, кого ты знал, родители твоих друзей, будучи еще молодыми. Каким бы ни был ответ, его сложно осознать, поскольку человек внутренне не может принять этого, это печалит, разрывает изнутри.

Ответ...

*От мысли о смерти человек содрогнется, от нее идет по телу дрожь. Он представляет это как падение туда, где ничего нет. Много ли грустит младенец, много ли плачет о том, чего не видел и что не познал. Увидит падение тот, кто смотрит вниз, тот, кто выискивает неправду глазом коварным. Пройдись и подумай, печалится ли покойник, грустит ли он. Человек печалится в своей жизни больше, сожалеет о том, что казалось ему важным, а ему не дали. Ты же будь спокойным, чтобы не думать о большем, чем имеешь.*

*О чужой доле не задавай вопросов, чужую судьбу тебе не разглядеть, советов не дашь. Пусть человек обратится к Богу, спросит у него: «За что?» Тогда сам увидит он ответы и поймет. Если человек спрашивает*

за другого, передает из чужих уст слова, он делает злое, искажает свет. Он правду исказит, превратит в неправду, дело доброе назовет злом, и никто не знает, чем за это заплатят, кто получит и за что потом.

Когда человек наблюдает чужие жизни, когда всматривается вниз, он искажает понимание света, путает добро и зло. Своя жизнь ему самому не всегда кажется понятной, как же может чужая стать для него ясной? Пусть поднимется до ясности своей жизни, и, когда увидит все шаги, тогда ясной станет ему дорога, когда ясен будет собственный путь. Тогда не исчезнут у него вопросы и не спросит он о ком-то другом. В его жизни, в его судьбе на все вопросы будут получены ответы.

А когда преодолеет он преграды, когда откроется ему судьба, когда своими усилиями поможет себе и встанет, тогда спроси. И он не ответит, потому что вопрос был от искажения его внутри себя. Человеку всегда проще сетовать, глумиться и жаловаться на то, что не те его родители, не в ту школу он пошел, не ценили его родные, дети не почитали, ущемляли и недостаточно любили. А что он делал и кого любил? Он шел дорогой глумливой, весельем каждый день дыша, только пьянством и весельем наслаждался день за днем. Работа была ему богиней, повелительницей и судьей. Он будто бы был без воли, будто бы не было у него ног. Поднявшись духом выше, скорее увидишь, что нет того, что растит в душе человека вопросы без ответов.

*Если, по его мнению, все вокруг виноваты, если все вокруг ничто, он как пыль, которую легко сдувает ветер, как листок на поле, – чужой. Он ввязался в бой со своей стихией, взошел на гору в одиночестве. Он писал для себя, словно он один в мире, и мир прошел мимо. К нему обращались с вопросами о цели, о том, куда сейчас идет, а он отворачивался, щурил глаза. Подойди и спроси его прямо, ведь он не ответит ничего. Хочется сказать ему: «Пойди, прикоснись к прекрасному, примкни к доброму». Этот путь ничем не запятнан, там не платят за слова, там тяжело и требуются усилия, однако только там добро.*

# Раздел 2. Я

## Слова

Слова и действия можно представить в виде двух колес, сцепленных крепким прутком, сваренных нераздельно и на века. Но вдруг они почему-то стали крутиться каждый сам по себе. И действия человека начинают отличаться от его слов. Возникает ощущение, что перед тобой другой человек...

В пятницу шло обсуждение деталей проекта, и постепенно я пришел к выводу, что партнер понимает меня с полуслова. Успех казался очевидным. Сработаемся! А на следующий день, когда большинство вопросов было решено, раздался звонок: «Все пропало!» Его как будто подменили. Когда кто-то переходит к обидам и переживаниям, понимаешь, с ним в разведку не пойдешь и каши не сварить. Вопрос, по которому он звонил, был не столь важен, и если уж на нем партнер «сорвался», показав характер, то сотрудничество лучше не начинать.

Просматривая в течение 10 лет литературу по психологии, замечаю, что с каждым годом появляется все больше книг, где автор предлагает выполнить «легкое и простое» упражнение, на его взгляд. Однако его совершенно не хочется де-

лать. Интересно, кто из нас действительно добросовестно работает на результат, проходя все задания, и приносит ли это пользу? Считаю, лишь малый процент людей, в который, к сожалению, я не вхожу. Сложно уравнивать колеса действий и слов, сложно послушать кого-то, но еще сложнее сделать по чужому совету.

Почему сплетни не одобряет ни одна религия, никто не скажет о них, как о чем-то положительном? За них не платят, от них человек не испытывает удовольствия, как от еды, ведь желудок по-прежнему пуст, но их сладость порой выше, чем деньги и еда. Почему так? Мне кажется, это – пример колеса, которое крутится независимо от колеса действия, сплетни – универсальная программа бездействия. Сплетни вообще не требуют «колеса» выполнения, их можно просто пересказывать. Ты можешь хоть час проговорить, ведь это не заставит задуматься, что ты мог бы изменить что-то в себе, сделать какие-то выводы. И когда привыкаешь находиться в обществе людей, которые говорят и что-то вкладывают в свои слова, после очень тяжело находиться с другими.

Заметил, что люди, которые привыкли нести ответственность за сказанное, более аккуратные и тактичные. Их легко заметить. В общении с ними не будут подниматься темы о скучных вопросах, проблемах, в решении которых нет необходимости. Они не будут говорить о действиях просто так, потому что с этим связано их колесо слов, начиная разговор о действиях, они будут испытывать небольшой дискомфорт,

не выполняя их.

– Чего ты такой взъерошенный? – спрашивает меня жена.

– Да виделся с братом. Он говорит, что нам нужно беседку во дворе сделать, деревья постричь и розетку заменить в прихожей. Хотя ничем дельным не может помочь, – с досадой ответил я.

Брат деревья свои постриг, с розетками у него все хорошо, имеет две беседки. Он дает советы, как было бы лучше для меня, но не подтверждает слова действиями: не предлагает помощь в работе или поиске материалов. Я же не рекомендую ему сменить работу, купить машину и прочее, т. е. не вмешиваюсь на его территорию, потому что это будет легко и не потребует от меня действий. Известный политик может пренебрегать общением со своими родными и гласно говорить о поддержке семей, однако это не работает на его положительный имидж.

В попытке борьбы с пустыми разговорами, сплетнями я начал вводить административные методы, но мера не дала нужного результата. Интерес и мотивы заниматься своей жизнью задают направление заниматься саморазвитием. Когда внутри себя вижу много нерешенных вопросов, тяжелых для понимания, возникает сильное желание обратить взор на чьи-то проблемы, недостатки и попытаться дать совет, обсудить, помочь в решении жизненных задач. И так выходит, что каждый в какой-то мере живет жизнью других людей, обсуждая, думая, советуя, отвлекаясь от себя самого.

# Образ жизни

Вечер понедельника – начало новой жизни, о которой все думают в выходные. Мой вечер понедельника – это тренажерный зал, куда хожу уже 10 лет. Мрачноватое помещение с черным резиновым полом и унылыми сиреневыми стенами. Сегодня здесь аншлаг: пришли молодые парни. «Вот это воодушевление», – думаю про себя. Для создания атмосферы кто-то из ребят подключил свой телефон к старому магнитофону, и музыка уже, кажется, раскачивает стены. Мелодии нет, басы бьют по ушам, вместо слов периодически слышатся то крики, то всхлипы. Меня все знают как нудного дядьку, который делает музыку тише и выключает так полюбившиеся местной молодежи афро ритмы. «Надо быть терпимей», – дал себе установку и не вмешался. Вскоре мои глаза зажглись энергией ритма, возник задор, а уверенный голос внутри подсказывал: «Да ты сегодня возьмешь на 10 кг больше!» Выжал я столько же, как и обычно, музыкальный допинг не сработал, но ситуация напомнила молодость: диски Ramstain, Prodigy и многое другое.

Раньше я не задумывался над вопросами, как и что влияет на меня. Может, я все время лишь плыл по течению? Никогда не задумывался, почему моя мама всегда включала телевизор, когда готовила, а отец, засыпая под телевизор, утверждал, что еда вкуснее ночью... Мне казалось, я неза-

висим. Слышал крики надрывающихся динамиков и был самый сильный, умный, центральный. Позже включал душевную и слезливую песню, трогательно думал о чем-то тонком и так же оставался центральным. Наверное, поэтому вообще так редко задумываешься о жизни, ведь центру не нужно думать, вокруг него все вертится. Но человек – это тот, кто вертится вокруг всего, а не наоборот.

## **Я вокруг жизни или жизнь вокруг меня?**

В 2014 году мы были в Эмиратах. На экскурсии в Белой мечети в Абу-Даби все вызывало восторг. И вдруг экскурсовод обратил наше внимание на часы перед входом в мечеть. На красивых резных ходиках были выделены дополнительные 6 меток. «Это время шести молитв, которые должен совершить мусульманин». Это просто не укладывалось в голове. Я представил бизнесмена, который на встрече ни с того ни с сего срывается с места и бежит молиться! Катастрофа! Во Франции я оказался свидетелем молитвы мусульманина на заправке рядом с автострадой. «Это неприемлемо», – возмущался я. Позже я много размышлял на эту тему. Цель моей жизни – работа. Я не выбирал эту дорогу, просто попал в эту колею. Это не единственное заблуждение в мире, каждый придумывает или иное сам или попадает в него, не задумываясь, случайно, по неосторожности. «Я живу ради детей», – очень популярный слоган. Но большие и

крепкие семьи найти сложно, а те, кто «живет ради детей», часто говорят так, словно сожалеют об упущенных возможностях. Говорят, лучше вложить все в одного ребенка, чтобы он был обут, одет, натренирован и подготовлен к жизни. Уверен: плох тот взгляд, который нельзя считать осознанным, а лишь привычным и поверхностным. Нельзя осуждать кого-то и считать исключительно свою точку зрения единственно верной.

## Главенство цели

Бургер с коллой, большой сочный стейк... Знаю, если съем все это, позже выпью кофе и съем булочку, то ничего толкового не напишу. Когда ты сыт и доволен, находишься в офисе и дела идут хорошо, совсем не хочется писать о духовном. У меня нет диеты, начальника, командира, мир не требует от меня есть овсянку по утрам и легкие салаты, я не ограничиваю себя, считаю нужным следовать за тем, что мне дорого. Мне дороги строки, что я пишу, дорога эта ступенька, на которую хочу подняться. Это не то удовольствие, которое я получу от бургера, это что-то большее. Когда ты видишь цель, вы неразделимы, не нужны начальники и надзиратели. Поиск занятия, что поможет в достижении цели по развитию личности, – вот нужное средство для борьбы с ленью и гордостью. Книга по грамматике русского языка – то, что мне стоило бы поучить. Моя учительница по русскому язы-

ку не смогла заставить меня выучить правила правописания. А недавно я сам обратился к литературе и приобрел книгу, чтобы заняться этим предметом.

Ведь выбор начинается в действии, когда человек пробует осуществить сказанное или задуманное. Я выбираю учить русский или английский языки, каждый день занимаясь ими, но как только переключаюсь на чтение, например, журнала, значит, я отказываюсь от своего выбора. Каждодневная тренировка, как у атлета, является подтверждением его выбора. Путь к совершенству, который с недавних пор выбрал я, надеюсь, будет моим до конца моих дней.

Бесцельное существование порождает отсутствие действий по отношению к образу жизни. Я не задавался вопросами, зачем делаю ту или иную работу, выбираю фитнес, а не другое направление в спорте. Это происходило потому, что я не имел четкой цели.

В книгах иногда встречаются примеры упражнений, где человеку в различных вариантах предлагается разделить свою жизнь на секторы: досуг, работа, отношения и семья, личное развитие и т. д. Мне показалось это прекрасной идеей: «У меня хромает вот этот квадратик, займись им». Но в этот момент все остальные «квадратики» отставали. Проработав 10 лет, могу с уверенностью сказать, что в остальных сферах жизни абсолютно не продвинулся. Это как латать дырки в тонущем корабле. Зачем разделять свою жизнь?

Приходя домой, находить защищенный тыл, место для передышки перед завтрашней вылазкой на «войну» с жизнью. Будучи 5 дней в неделю целиком погруженным в работу, с неохотой отрывался от дома, делил жизнь на черные и белые полосы. Мрачных воспоминаний было куда больше.

Когда не видишь цельной картины, то постоянно оглядываешься в прошлое. Прочитал в Библии о выходе из Египта евреев: им предстояло 6 дней работать, а седьмой посвящать Богу. Кажется, в современном понимании, можно отдохнуть, посмотреть телевизор, но с опозданием до меня стало доходить, что слово «посвятить» – это действие. Никто не предлагал смотреть телевизор. Ведь дома, как это часто бывает, в выходные многие уделяют внимание ребенку, личным вопросам, забывая об одном важном «квадратике» – духовном. Я понял: если не могу выдержать рабочий день, если теряю его, каждый раз приходя домой после работы разбитым, значит, не проблема того, что сегодня четверг, проблема в том, что я не умею насладиться прожитым днем.

Фантазии о выходных и отпусках – это как «субсидия», то, что покрывает мои ошибки, нестарания. Я живу, как раб, каждый день, а в мыслях царствуют грезы о выходных. Это превращается в образ жизни. Все сладости, бонусы в виде дорогих машин, отпусков – это лишь попытка подбодрить, чуть скрасить опасность и нежелание исправляться. Я сказал себе, что больше не поеду на отдых, потому что устал. Когда нет больших и тяжелых провалов в жизни в виде безумно

тяжелых дней, недель и тем более месяцев, а каждый день несет хотя бы немного смысла и осознанности, то желание уехать, убежать от проблем и расслабиться теряет актуальную окраску.

Все мы люди со своими слабостями. Мы не должны быть всегда сильными, мы можем ошибаться. Но когда осуществляется выбор, знаю, мир поможет мне, потому что он добр ко мне, потому что он так же, как и я, хочет, чтобы я был близок к Совершенству. Когда я выбираю истинное, то ось моей жизни немного смещается и крутится уже не вокруг работы, мне легче делать уступки и предпринимать новые шаги.

# Ответственность

Когда понимаешь, что есть темы, которые не обойти стороной, видя их, очень огорчаешься. Существуют тяжелые, сложные темы, которые не хочется затрагивать, потому что говорить о них больно и трудно... Многие авторы раскрывают смысл, словно саперы, идущие по минному полю. Как говорит тесть теще: «Света, говори мне только хорошее». Думается, если написать об этом, то бояться сразу будет нечего, но вряд ли это так.

Читая поучения древних мудрецов и их нравоучения, понимаешь, что в наше время нет смысла обращаться к духовной ответственности. Сегодня человек теряется в реальности, а его время уходит. Ему кажется, что в 25 лет еще все впереди. Но, распланировав все, приходишь к пониманию: не так уж много отпущено, чтобы тратить жизнь на ерунду.

Где-то глубоко внутри человек может считать так: «Вот тот, кто хочет, чтобы ты все бросил и ушел в монастырь. Вся твоя жизнь неправильная! Ты должен ответить!» Но может ли маленький человек нести огромную ответственность? Думаю, нет. У человека есть привычка браться за все сразу, делать сразу на все 100 % либо вообще ничего не делать. Это попытка убежать от настоящего времени в будущее или в прошлое, например, пообещать себе выполнить потом что-нибудь.

Как и у всех, у меня были тяжелые периоды. Я представлял, как, например, в аэропорту меня арестовывают и сажают в тюрьму. Страшно подумать, что можно оказаться в столь тяжелом положении. «Однако это лучше, чем то место, где я нахожусь сейчас», – так мне казалось тогда. Я был готов представить страшные события в качестве избавления для себя вместо того, чтобы попытаться изменить что-то. Не хотел вступать в бой, был готов бежать в любую сторону, лишь бы не идти в наступление, казался себе несчастным и слабым, жалеющим себя и обещающим когда-то отпуск и отдых. Пытался переложить решение своих проблем в каком-то внешнем событии, которое может случиться. Так иногда люди готовы идти на внутреннее отречение от жизни или даже попытку суицида, чтобы сместить ответственность и тяжесть бремени, что перед ними.

Чем ближе ответственность, тем тяжелее ее принять. Удобнее сокрушаться о положении дел в стране, чем наладить отношения с соседкой, помириться с женой, почитать книжку вместо просмотра телевизора вечером. Легкий анализ в конце дня сделанных за день ошибок неприятен и тягостен. Это – бремя, неудобное и некомфортное, но это – корректор жизни, который завтра сделает человека немного лучше и исправит что-то. Путь начинается с маленького шага, неприглядного и унылого, такого невоодушевляющего и нестоящего, а это как раз главное, для этого и был дан день и те силы, с которыми человек проснулся утром. Оглядыва-

уюсь назад и вижу, что прошел маленькими шагами большой путь. Путь еще далек. Если смогу управлять собой, то смогу управлять всем миром. Найдя гармонию в себе, можно изменить окружающий мир.

Любям нравится говорить, что рыба гниет с головы, ставя себя в слабое положение. У людей веры я научился понимать слабость и немощь, но в то же время и взял небольшую ответственность на свои плечи. «Я сделаю все, что от меня зависит, но ты, Хозяин мира, помоги мне в том, на что у меня не хватит сил, потому что я беден и немощен». Мне нравятся слова из псалмов Давида: «Я беден и немощен». Этот царь имел успех и власть, побеждал в войнах, как об этом писал: «Враги трепещут в укреплениях своих». Но при этом не считал себя достаточно сильным, чтобы говорить восхвалять себя.

Чуть более 2000 лет назад начался спор, длящийся до наших дней, о существовании Мессии. И христиане вспоминают о той, как им кажется, глупости иудеев, которые представляли избавление как нечто внешнее: богатство, достаток. В наше время люди тоже ждут Мессию, который исправит мир, отдельного человека. Я уверен, если все люди начнут не смотреть по сторонам, искать какого-то помощника, какого-то внешнего избавителя, то в наших стараниях для каждого из нас придет тот самый, кто и поможет нам, выведет к ясности.

# Воображение

Если у человека появилось большое состояние в 1990-е годы, может возникнуть подозрение, что эти деньги были заработаны не совсем честным путем. Если книга стала бестселлером и за ней гоняются по книжным магазинам, то кажется, что автор предлагает лишь помечтать... Вижу достаточно мотивирующей литературы из серии «Мечтай – и все получится». Почему людям так настойчиво предлагают книги и упражнения с огромным количеством мечтаний и фантазий?

Я знаю об этом не понаслышке. Если бы существовал такой спорт, то в юности я был бы олимпийским чемпионом в этом виде. Я мог надевать наушники и часами гулять, летать так высоко, что земли видно не было. Мог работать целый день за компьютером и даже не приземляться. Кажется, в моем мозгу был этаким автопилот, который не давал упасть под машину или засунуть пальцы в огонь, но в остальном я парил. Мои мечты были высоки и несбыточны, они были параллельны земле, которой я не касался. В мечтах я был тем, кем хотел, у меня все получалось, там мой подростковый ум решал все задачи, там я был «центральный». Иногда меня приземляли: «Ты где витаешь?» Я совершал мягкую посадку и недовольно что-то отвечал, чтобы снова поскорей взлететь. Помню, в лекции на тему воспитания слы-

шал о том, что даже детям предлагается как-то объединять их фантазии и мечты с чем-то реальным, чтобы не сильно отрываться. К сожалению, я о таком не знал. Как и в случае с любой ошибкой, даже когда ты ее пережил и пошел дальше, все равно понимаешь: мог не совершать. Людям кажется, что будет какое-то обнуление, что все пойдет сначала, появится возможность работы над ошибками. В этом, конечно, есть доля правды, но, даже изменившись и забыв про все те замки, остается зарубка на память об ошибке. Уже нет тяжести и огорчения, если человек изменился, но лучше всегда стараться делать все правильно, а не надеяться: потом исправлю, потом решу. Поэтому я скептически отношусь к советам психологов и прочих просветителей по тому, чтобы следовать за своей мечтой и др.

Человек, придя к психологу, говорит:

– Знаете, я хотел бы стать хорошим мужем, хотел бы добиться успеха и жить в достатке, иметь хорошую работу, машину, большой дом, уважение на работе... – и продолжает перечислять, глядя с надеждой на врача. – Вы сможете мне помочь?

– Чтобы добиться всего, потребуется вся ваша жизнь, каждый день кропотливого старания, усердия и отказа от многих привычных и любимых вещей. Вам придется отказаться от телевизора по вечерам, перестать есть вкусные сэндвичи на ночь, а в выходные надо гулять с семьей... – перечислял монотонно психолог.

Но для человека это слишком трудно, он не хочет проводить свою жизнь в труде. Жажда быстрого обогащения владеет им. В альтернативной вселенной на вопрос о помощи психолог ответил бы:

– Просто мечтайте о вашей машине, о хорошей работе и т. д.

– И этого достаточно?!

– Конечно. С вас 10\$.

Пример грубоват, но отражает суть. Когда в бизнесе мне предлагают, ну очень выгодное предложение, например, получение невероятной прибыли малыми усилиями, я знаю: скорее всего, хотят обмануть. Иногда очень хочется согласиться, но это падение. Человек соглашается: «Я готов потерять малое, чтобы обрести большое». Люди вкладывают деньги в очень сомнительные проекты, в 60 лет соблазняются на молодых девушек, младше себя на 30–40 лет, и думают, что это счастливый случай, но в душе знают: «Я готов обмануться». Конечно, я встречал случаи, когда за усилие предлагают надбавку или премию. Халява? Человек выполнил свою работу, еще и дополнительно потрудился. Он не работал в ожидании бонуса.

Есть много примеров больших мастеров творчества, бизнеса, когда воображение делало их работу, помогало в продвижении их к цели. Но когда это предлагается всем, а многие люди, подростки, в принципе не опускаются на землю, это похоже на обращение к «завязавшему» алкоголи-

ку с предложением выпить стаканчик виски. Этот инструмент как высшая математика, он не преподается в школе, его неправильно поймут, да и поймут ли вообще. Это ступенька, перед которой должно быть с десяток простых жизненных ступеней без фантазий и мечтаний.

Иногда человек выбирает следовать за известными людьми, говорящими о своей фантазии как о сильном инструменте, благодаря которому получилось добиться всего. Мечтал стать миллионером, и все получилось. На деле люди ищут простой и легкий путь. Часто вижу, как один человек вложил 100 тысяч долларов в биткоин, и второй вложил столько же, один вывел их за месяц до роста, а второй не вывел и приумножил капитал в разы, стал миллионером. Так ли эти люди между собой отличаются? Не вывел он, потому что сделал холодный расчет, или потому что загулял с девушками, или по какой-то другой причине? Я был большим мечтателем и хорошо зарабатывал, но я им и остался. Если бы написал какую-то удачную программу или успешный проект, то, может быть, выпустил бы книгу на тему: мечтай, и все получится. Легкий и удобный путь к успеху лишь кажется таковым, но в неумелых руках порой ведет к ошибке.

Знаю, если хочу сделать хорошее дело, кому-то помочь, мне не стоит про это много думать. Я пофантазировал, а мозг ставит галочку: дело сделано! Ему нет разницы, реализовывать это в жизни или в фантазии, он понял, что путь пройден. Наш мозг как грузовой поезд, способный перевозить тысячи

тонн. но Человек постоянно смотрит новости, интернет, загружает его каким-то хламом, и этот поезд везет не совсем то, что нужно, а когда подключаются фантазии и мечты, в таком положении он просто говорит: «Стоп, хватит! Я не знаю, куда ехать». Ко мне приходят картинки, представления и намеченные планы в образах и размышлениях, но я стараюсь их сделать короткими и понятными. Как на приеме, где я в роли директора. Не болтаю с каждым посетителем, а говорю им: «Давай кратко и по делу». Тогда есть какое-то движение, это – шаг к делу.

# Любовь

Я научился, не сопротивляясь, идти туда, куда тебя ведут, говорить жизни «да». Иной раз я не делаю слишком много усилий, ослабляю хватку, доверяю выбор небесам и тому пути, по которому меня ведут. В тренажерном зале как-то раз друзья спросили, почему я забросил сноуборд. Я отмахнулся: «У меня другие приоритеты, мне важна семья, да и времени особо нет». Все бы ничего, но вчера жена вдруг неожиданно спрашивает: «А тебе не хочется покататься на сноуборде?» Это было странно, что впервые за три года меня просили пойти заняться любимым делом. Замечу, что меня не раз подталкивала жизнь к каким-то решениям, на препятствие. Помню, как совершенно неожиданно согласился на поездку в монашеский скит на Афоне. Если бы за пару месяцев до этого у меня спросили: «Поедешь?» – получили бы однозначное «нет». Предложение друзей, жены было созвучно с моим любимым делом, похоже на мое личное желание, поэтому я задался вопросом: откуда же оно идет желание, где его корни?

Если бы мне дали опросить группу студентов на тему «Что значит для вас слово “любовь”?», я, вероятно, начал бы с вопроса: «Откуда корни любви?» Бывает, смотришь по телевизору, как в новостях рассказывают про мужчину, который в порыве ревности избивает возлюбленную, мотивируя свой

поступок похожим, но непонятным для меня термином, связанным с любовью. Кого любит человек, жестокий к объекту своей любви, испытывает ли он чувство на самом деле или это любовь к самому себе? Любовь к пирожным, шоколаду и другим мирским радостям, которые приносят удовольствие не кому-то, а именно тебе, тоже обозначили словом «любовь». Человек часто любит себя, свои фантазии, он чувствует какую-то власть и ответственность за то удовольствие, что получает, он не хочет потерять это. Любовь стала темой без границ, темой, в которой не то что вести спор, говорить сложно: только затронь чужую фантазию, как рискуешь получить за то, что тронул дорогое для них.

На самом деле узнать, что такое любовь, не такая простая задача. Я жил в семье, в которой рос с представлениями, что любовь, дружелюбность, привязанность – очень близкие, не сильно отличающиеся понятия. Отец порой обнимал меня и проявлял, наверно, любовь, как к сыну. Однако проблема была в том, что он столкнулся с внешними проблемами. У него были проблемы: разлад с женой, трудности на работе, и он приходил ко мне, как к кому-то, кто его любит. Ему сложно было самому дать любовь. Бедные не подают милостыню, а только просят. Повзрослев, вижу, что шел тем же путем. Желание и стремление приблизиться к своим родным особенно прочувствовал тогда, когда у меня были проблемы на работе, когда терпел неудачи, мне нужна была опора. Словно бедняк, пытающийся что-то дать, но на деле ищущий, где

бы поживиться самому. Внешне это выглядит трогательно и мило, сентиментально и с любовью, но за этим всем пустота.

...В сложную минуту я как-то подошел к монаху по имени Палладий, в ските которого мы жили, и попросил благословения. Он благословил и обнял меня, будто был любящей матерью, которая не видела своего сына много лет и, наконец, нашла. Тогда я понял, что любовь – удел богатых, людей имеющих душевные силы, до которых я, к сожалению, часто не дотягивал. Нужно стараться обнимать и говорить о своих чувствах не тогда, когда устал и отчаялся, а когда есть силы, душевный подъем, чтобы дать что-то. Ведь часто ощущаешь: даже среди близких людей такие вещи не имеют под собой никакой духовной основы, порой объятия родителей не позволяют ребенку что-то почувствовать. Мы часто выражаем любовь подарками, чем-то внешним и очень редко внутренним, по-настоящему ценным. Мы боимся быть уязвленными, осмеянными, неправильно понятыми, мы робки, потому что в душе недостаточно крепки, бедны.

Порой, получив долгожданную зарплату, люди с небольшим достатком быстро растрачивают ее на сиюминутные нужды. Помню, как в юности, получив первые деньги, поехал на рынок и приобрел вещи, о которых давно мечтал: самые модные кроссовки, классные джинсы. Получая же душевные силы, любовь, человек, привыкший к бедности, сразу торопится все потратить, он выражает свою любовь анекдотами, шутками, повышенной энергетикой и быстро входит

в свою норму – норму духовной бедности.

## Кривизна

Вчера, катаясь на сноуборде, запрыгнул в бугель к компании из 3 человек. Рядом со мной справа сидел мужчина лет 40, и я спросил его, сколько еще есть времени до закрытия трассы, оказавшись вовлеченным в разговор. Собеседник рассказал, что скоро поедет за границу, где уже раньше был, стал сравнивать прекрасные места далекой страны с тем унылым местом, как ему казалось, где мы сейчас. Он не стеснялся в выражениях об убогой стране, «гадюшнике», где нечего показать его друзьям из Санкт-Петербурга. Он видел прекрасный и веселый мир, вот только ему со страной проживания не повезло. Мне знакомы такие поиски, как-никак сам много раз пытался искать прекрасное, но не находил.

Недовольство окружающим – страной, городом, семьей – есть внутренняя пустота, которую необходимо заполнить. Видел много раз, как люди в дорогих магазинах начинали размахивать руками и ругать молодых консультантов; в дорогих отелях предъявляли какие-то нелепые обвинения в адрес персонала, они были богатые и успешные, но они желали особого отношения, возможно даже любви и уважения к себе. Это, конечно, пример редкий, но показывающий, что наличие больших денег не делает человека довольным и счастливым. Я уверен: отправь моего собеседника в самый доро-

гой отель мира, со временем он привык бы и стал так же усердно искать убогость вокруг. Если человек не может радоваться красоте неба и довольствоваться кусочком хлеба, то ему есть куда двигаться и куда стремиться. Помню низкий потолок в монашеском скиту, простую лампочку и 4 кровати в небольшой комнате. В такой ситуации есть возможность обратить свой взор внутрь:

– Душа, ты со мной?

– Да, я с тобой.

И уже через 20 минут не чувствовал ни низкого потолка, ни лампочки над головой, ни даже заливистого храпа соседей. Понятно, что лучше жить комфортно: когда на твоей улице есть асфальт и освещение, иметь большой дом в хорошем районе и воспитывать умных детей. Однако начало всего хорошего внутри. Когда тебе хорошо и ты чувствуешь любовь, то внешние обстоятельства «проглатываются», они не столь глубоки и разрушительны. Когда же в душе гуляет ветер и тоска, человек начинает искать замену, ищет почет, успех, чтобы его уважали, почитали и слушали, что он скажет.

Я имел привычку относиться к более богатым, успешным людям, будь то родственники или знакомые, с большим вниманием, но позже задумался на этот счет. Какой толк мне, что у кого-то есть деньги на остров? Мне же остров не нужен, я не прошу у него одолжения, да и вообще от него ничего не нужно! Часто люди высокого положение привыкают к хоро-

шему обращению и специально ищут внимания к себе. Но какая разница для консультанта в магазине, который продаст кофточку студенту, копившему на нее год, или миллионеру, пришедшему в этот же магазин, – зарплата продавца не изменится. Мы порой принимаем все как должное. Однако порой общение с людьми простыми и бедными учит куда большему: заставляет быть скромным, смиренным, не зазнаваться.

## Проявление любви

Может показаться, что два духовно богатых человека, встретившись, могут породить духовную, высокую, невиданную любовь. Любовь в сердце для меня – своего рода анекдот, причуда, настолько укоренившаяся в головах людей, что порой пугаешься. Если мужчина приходит в день рождения жены домой не то что без подарка и цветов, а просто забыв, что сегодня день рождения супруги, в минуту осознает свой провал и говорит: «Ты же знаешь, как я люблю тебя», – то резонно ожидать похожего ответа: «Ты ведь тоже знаешь, что я тебя люблю, только кушать сам себе приготовь». Эти фантазии о наличии чего-то невидимого и очень глубокого, но никак не проявляющегося, – лишь красивые отговорки, порой прикрытые отсутствием любви. Я много раз чувствовал духовную энергию и подъем даже в обыденных делах. Просыпаясь в 5 утра, мне хотелось заниматься каким-то проектом, кото-

рый меня вдохновил, как можно быстрее делать то, чего желал всем сердцем. Это энергия, сила движет миром, ее чувствовал хоть единожды каждый. Любовь в сердцах слышна отовсюду, ею пытаются напоить. И недаром сказано в Библии: «Итак знай ныне и положи на сердце твое, что Господь есть Бог на небе вверху и на земле внизу, и нет еще, кроме Его» (*Второзаконие 4:39*). Касаясь чего-то земного и не столь абстрактного, человеку предлагается слепо верить. Это – невидимая любовь, прикрытая чем-то неосязаемым и таинственным. Безусловно, сложно сдержать жар первой любви, что была в начале отношений между людьми, но любая энергия должна находить свой выход.

## **Откуда взялась и куда ушла**

Давно замечено, что наличие психологического недомогания, которое находится в сфере духовного и неосязаемого, часто проявляется прямыми физическими недугами. У человека скованы мышцы, плохо работают какие-то органы, хотя причина психологическая. В отношениях между людьми так же. Когда они встречаются, происходит взрыв эмоций, выделяется много энергии, нет проблем в проявлении любви, но потом чувства затухают и проявлений становится меньше. Ведь если есть любовь, это выражается в действиях.

В прошлые выходные встретился со старым другом, и мы

стали говорить о машинах. Свою машину он продавать вообще не собирается. «А через 10, 20, 50 лет?» – спросил я, думая, что разобью его представления, но получил уверенный ответ: «Главное, за ней ухаживать и вовремя все делать». Мне кажется, я понимаю глубину его любви к машине. Он со школы ездит на ней, все узлы и детали перебрал своими руками, машина, как он выражается, – «эксклюзив». С необычным рисунком на кузове наподобие космического корабля, она очень дорога ему. Последние 15 лет обслуживает ее исключительно сам, вложил в эту машину душу и сердце, поэтому полюбил ее, он не испытает такого чувства даже к автомобилю, существенно более дорогому. Если муж будет постоянно что-то делать для своей жены, проводить время с семьей, заниматься с детьми, вкладывать в них, то он не сможет избежать чувства любви. Но есть очень большой соблазн: «Я для него готовлю, смотрю за детьми, забочусь о семье, о доме, чтобы рубашки поглажены были, а он даже доброго слова не скажет». Такие слова сложно обойти, они режут по живому, это трудно принять. Но суть человеческого пути в том, чтобы идти к совершенству, и то, что человек постоянно оглядывается и смотрит: «А мне что?» – делает его любовь несовершенной, делает ее инвестицией. Это было распространено всегда. Я очень соблазнился, когда начинал идти таким путем, мне хотелось идти по нему вместе с женой. «Смотри, я сделал это для тебя, и было бы неплохо, если б ты сделала вот это для меня», – говорил ей это

или думал, но смысл был в желании не оказаться в невыгодной позиции. «Мое совершенство – это мое дело», – сказал я себе, и стал стараться делать для себя. Поначалу это было подпитано житейским эгоизмом: «Я буду совершенным, а ты нет», – но когда обида забылась, стало легче. Я не жду, что мне приготовят или сделают какую-то иную услугу. Это сложная задача и, скорее всего, при большом перевесе в мою сторону может закрасться мысль: «А что мне?» Но кажется, это верный путь, правильная дорога. Если человек не согласен, хочет получить конкретную отдачу, и его что-то не устраивает, лучше заключить контракт, обсудить обязанности сторон. Таким образом, нужно инвестировать в отношения обеим сторонам. Выкладываться по полной. Нет! Я постараюсь подсчитать риски и обговорю детали, мне не нужны неожиданности, мне не нужны подачки – мне нужно то, что я прописал в договоре, и если нет, то я иду в суд и буду добиваться, чтобы мой партнер выполнил свою часть обязательств. Это кажется глупым в отношениях, но более глупым кажется смешивать людей и пингвинов, чтобы потом вообще не разобраться «где тут люди, а где пингвины?».

## **Контрактов нет, или Мошенничество**

Взрослые люди могут идти на «контракты», и это в наше время успешно делают с помощью юристов. Есть, правда, особый вид мошенничества – заключение «контрактов»

со своими детьми. Любой юрист скажет, что есть категории граждан, которые в силу недееспособности не могут участвовать в такого рода операциях, – это дети, поскольку не могут отстаивать свои интересы и права. Отношения с ними должны быть построены на любви. Кажется понятным и разумным, но на самом деле мало применяемым. Когда я покупаю игрушку своей дочке с пометкой «с 2-х лет», а ей всего 1 год и 8 месяцев, то тешу себя надеждой, что она начнет играть сразу, ведь девочка сообразительная, разберется чуть раньше. Когда она в 2 года не начинает играть с игрушкой, я огорчаюсь: хочется, чтобы мой ребенок был впереди планеты, был самым умным. Люди, инвестируя, очень огорчаются, когда их ребенок не входит в топ успеваемости, им не нравятся скромность и слабость. Вижу, как мамы радуются уверенным детям: «Он точно пробьется к успеху».

Вижу нечто подобное вокруг, вижу и у себя. Это можно сравнить с той «заботливой» мыслью, которая приходит ко мне. Иногда я начинаю думать: «Нужно скопировать записи на другой носитель, вдруг ноутбук сломается». Хочется перестраховаться, поскольку нахожу ценность в том, что делаю, т. е. начинаю инвестировать в то, что пишу. В этом моя ошибка. Я ожидаю от своих «инвестиций» чего-то. Однако все это я делаю из любви, и это – подарок для меня. Страх уходит.

Посмотрев по телевизору на людей, держащихся за власть, задавался вопросом, что было бы, если они занялись тем, за

чем пришли на свои должности? Уверен, их труд был бы способен многое изменить. Вместо этого часто там, наверху, люди бьются, плетут интриги и постоянно перестраховываются. Человек только пришел к власти, как сразу начинает создавать безопасную среду, окружая себя нужными людьми. Он перестраховывается, и это занимает огромную часть времени и сил. Но все предусмотреть невозможно. Ведь можно упасть совсем в другом месте, где и предположить не мог. Мир страха, неврозов, где люди боятся потерять, думают, что их обидят, ущемят их интересы, изматывает душу, забирает силы и не дает двигаться, сковывает новые устремления, словно судорога. Когда делаешь все с любовью, это легко, просто и нет такого сопротивления, все приходит само.

Я, как и любой отец, всеми силами и всей душой хочу, чтобы моя дочь делала правильный выбор, чтобы судьбе не приходилось напоминать ей о необходимости правильных привычек, чтобы она знала, где может найти помощь в сложную минуту. Хочу, чтобы она была счастливым человеком, дать ей все, что в моих силах. Я могу заложить основы, старания, привычки к хорошим поступкам, привычку учиться и двигаться вперед, но не в моих силах взять на себя ответственность за результат ее выбора. Как бы ни хотел, я не могу брать ответственность ни за чью жизнь, могу идти по пути совершенства; как отец, пытаюсь выполнить задачу, насколько это возможно. Но кем бы я ни был, отвечать могу лишь за свои поступки.

В некоторых христианских ветвях есть убеждение, что человек должен креститься в сознательном возрасте. Мне кажется, что это стремление основано на понимании того, что человек может делать выбор самостоятельно, и как бы кто-то не хотел, только сам человек делает внутренний выбор, который ведет его. Человек может менять свое мнение, как бы кто-то не подстраховывался. Чужая жизнь, пусть даже самых близких мне людей, вне влияния других. Это есть основа любви, важная часть которой – любовь к себе. Я пытаюсь быть хорошим отцом, дарить любовь, прививать ребенку правильные привычки, но я не знаю, какой выбор сделает мой ребенок в жизни. Может, он захочет стать врачом, а может, парикмахером, будет смотреть на жизнь так или поменяет свои взгляды, – это то, на что я не смогу повлиять.

## **Любовь к себе – основа**

Мне было сложно слушать слова тех, кто призывал к каким-то действиям: помощи другим, бескорыстию, самоотдаче. Не мог избежать внутренней пустоты, пожелать, чтобы меня любили, не было стремления кому-то что-то дать, мне казалось это слишком сложным. Во мне зрело возмущение: как вообще можно взять свое и отдать его кому-то? Это же убытки! Мне сложно было переступить, люди говорили высоко и красиво, но я не хотел это принимать, червячок подтачивал меня. Хотелось не признаваться, а лишь отмахнуть-

ся: «Ок, держи доллар, и давай, до свидания». Многие так и поступают, не отрицая хорошие поступки, но и не сильно спеша на призыв к помощи. Это вынужденный шаг, на который человек идет, потому что принято в обществе кому-то помогать.

Понимание, расстановка по местам дают те недостающие ступеньки, которых мне не хватало: «Я делаю все для себя». Первый и основной шаг, без которого не может быть любви к миру, – любовь к самому себе. Например, жерование чего-то это не из жалости. Я хочу смотреть на это как на свой путь: путь совершенного отца, путь совершенного мужа и путь доброго человека – мой общий путь к совершенству. Мои усилия добавляются к моему совершенству, а не к чьему-то. Мне не нужно брать чьи-то обязательства и делать что-то вместо кого-то. Когда папа Вася говорит сыну: «Учись хорошо – и я куплю тебе мопед». У Пети загораются глаза, он начинает учиться хорошо, чтобы получить свой подарок. Но разве его награда – мопед? Так может показаться Пете, но папа знает, что настоящая награда в том, что сын сможет поступить, например, на медицинский факультет престижного университета благодаря своим знаниям, стать врачом.

Вижу, как жизнь учит меня, она дает мне то, чего я не заслуживал объективно. У меня нет объяснения, почему я живу: еще до моего рождения матери говорили о возможности выкидыша, в возрасте 8 лет мне поставили предположительный диагноз, имея который дети не доживают до 20 лет. В

сознательном возрасте я упал с мотоцикла, мчавшегося на большой скорости, но отделался лишь одной царапиной. Не знаю, почему я заслужил счастье иметь семью, воспитывать дочь, когда многие не имеют этого. Почему имею достаток, ведь многие не обладают достаточными средствами? Думаю, каждый человек видел чудеса в своей жизни, и если он будет честен с самим собой, посмотрит правде в глаза, то увидит за пеленой гордости и тщеславия отсутствие большого количества заслуг. Он много получает и забывает об этом, принимая как должное. Осознаю, что мне давали с избытком, правда, не всегда заслуженно, любовь и добро. Как сын, который пытается повторить поступки своего отца, хочу сделать то же самое, потому что у меня есть Учитель, который меня наставляет.

Мне не нужна мерная линейка, измеряющая несчастье, оценивающая, заслуживает кто-то помощи или нет. Если начну мерить, то знаю: с каждым днем мое сердце будет черстветь, будет все меньше людей, заслуживающих милости. Жалость возникает, когда в душе чувствуется потенциальная возможность самому стать бедным, больным, обделенным, это вызывает желание помочь. Чем крепче я стою на ногах, чем больше у меня денег, здоровья, положения, тем тяжелее вызвать во мне сострадание – во мне больше уверенности, что беда не коснется меня. Приходится слышать рассуждения, кому нужно помочь, а кому нельзя, и часто слышится свой интерес, нежелание в это ввязываться, что под-

купает человека и заставляет шагнуть назад. Любовь к себе – это фундамент большой любви. Тогда хорошие поступки делаются куда проще, это правильная расстановка, понимание вещей. Это вопрос понимания сути происходящего, где любящая доброта – это забота о самом себе прежде всего, о своей душе.

## **Не падать ниже якоря**

В людях довольно часто отчетливо просматривается гордость, завышенное самомнение, отсюда и многочисленные рассказы о своих достижениях. Считаю, что существуют и крайности: однажды я слышал обращение проповедника к себе и окружающим как к «прелюбодеям и грешникам» и смутился. Такая позиция не хотела укладываться в моей голове. Поначалу я взглянул на это, как на желание усмирить свою гордость, но даже увидел, что осуждение себя душа по-прежнему не принимает. Я мог выразиться язвительно в свой адрес: «Ну и дурак», «У меня кривые руки». Самомнение представилось кораблем без парусов, который мотается из одной точки в другую. С утра я перечисляю друзьям заслуги, а вечером пинаю себя за ошибку, и это не кажется правильным. Пинать себя ногами более благородно и правильно, но такое представление сохраняется только на первых порах. Понимаю, что говорить про Костю плохое нехорошо, как и обсуждать чьи-то ошибки. Но почему осуждение

самого себя не занесено в тот же черный список? Если человек не считает достойным клеветать или говорить гадости другому, то, вероятно, не должен впадать и в противоположную крайность. Он такой же человек, и осуждение, оскорбление самого себя – преступление. Нелюбовью к самому себе человек закрывает возможность получить доброту от окружающих, от мира. Он считает себя недостойным, чтобы о нем говорили хорошо, чтобы его поддерживали и любили.

## Нулевая координата

Я вошел в систему с положительным знаком, оставляя место гордости, и иногда бываю с отрицательным, не исключая самобичевание, смог пристроиться между этими понятиями в нулевой точке. Многие великие люди, духовные «гиганты» – Авраам, Моисей – говорили о себе, как о «прахе», что они – «ничто», не в отрицательном контексте. Когда человек чувствует ошибку и горечь, он скажет: «Вот я дурак!» Все мы совершаем ошибки, чувствуя что-то особенное в эти моменты, зная и находя в осуждении себя негативную сторону. Они принижали себя и приближались к нулевой координате, где становились «ником». Именно там человек чувствует себя комфортно, не берет на себя лишнего, не тащит на себе гордость и высокомерие, не пытается быть ответственным за жизнь других, в тоже время не стараясь очернить себя.

В чем проблема? В том, что человек может принять свое положение, сказать: «Да, я такой», – и дальше смотреть телевизор. Такой подход уводит его от ответственности, превращает жизнь в пребывание в минусовой системе координат, где он имеет постоянное место жительства. Например, это может быть постоянное напоминание о своих лишних килограммах: «Да, я в курсе проблемы и не стесняюсь говорить об этом, но заменяю конкретные шаги и действия на высказывание, небрежное отношение к себе». Слова могут иметь видимость действия, потому что они производятся человеком, за ними ничего не стоит. «Пиная» себя, обзывая, он лишь уходит от проблемы. Если замолчит, не даст выхода переживаниям, то почувствует внутреннее напряжение, тогда придется идти на конкретные шаги и действия. Гораздо удобнее ведь впасть в тоску, обвинить себя.

Когда я совершаю ошибки, сравниваю себя с Каином, которому Бог сказал, что тот ошибся, но может принести другую жертву и все исправить. Я ошибаюсь, но стараюсь не упасть так низко, что из этой позиции может уже не хотеться подняться. Мне бывает больно, как и всем людям, но я говорю себе: «Да, моя ошибка, но я приложу все усилия и в следующий раз в аналогичном случае постараюсь поступить правильно». Не разрешаю себе впадать в обвинения, и тогда чувствую необходимость вернуться из минуса в нулевую координату. «Я должен исправить это». Это как залог перед банком: понимаю, что ошибся, но мой баланс все равно оста-

ется внутри меня нулевым – выплачу эту сумму банку позже. Это то, что можно назвать любовью к себе. Нельзя обижать других людей, себя, нужно взять ответственность и сказать о своем намерении все исправить.

## **Ошибки как долги**

Когда живу осознанной жизнью, ошибка не станет завтра какой-то неожиданностью – «бац», и я забыл, что мне нужно исправить. Вся моя жизнь настроена на путь исправления. Когда речь идет о бизнесе, люди работают хорошо, бодро, без всплесков эмоций. Как-то мой еврейский друг рассказал о своей поездке на немецкий завод. Он долго слушал немецкого партнера, который с большим усердием водил того по заводу, старательно объясняя все тонкости и нюансы. На каком-то этапе появилась заминка, где мой товарищ не понял причину показанных манипуляций, тогда немец повернулся, посмотрел в глаза моего друга и сказал: «Гешефт», – сделав пальцами движение, будто пересчитывает деньги. «Представляешь, они знают, что такое гешефт», – смеясь, рассказывал мне друг. Когда речь идет о деньгах, у любого человек загораются огоньки в глазах, на любом языке он понимает, что получит прибыль. Такое же отношение человек должен проявлять в делах духовных: его усилия в бизнесе – это та работа, которая принесет прибыль. Тогда он не забудет про свои долги, про то, что нужно подняться раньше, сделать то

и другое, потому что это ведет его к совершенству, т. е. тому, что дает прибыль в виде духовной ступеньки, на которой он окажется завтра.

Как-то на одном мероприятии к концу вечера, когда среди всех трезвым остался только я, ко мне обратились двое моих знакомых с деловым предложением. Они начали рассказывать о том, какая прекрасная у них идея и все продумано, это принесет прибыль. Но я был спокоен: «Завтра на трезвую голову и в спокойной обстановке мы сможем обсудить ваше предложение». Однако они отказались, сославшись на положительное воздействие виски, благодаря которому они могут выложить все нюансы, они, мол, не стесняются, не скованы, а завтра разговор, может, и «не пойдет». После такого поворота я ответил категорическим «нет». Как-никак понимал, что в любом деле появляются сотни сложностей – один задержал груз, второй не перечислил деньги, третий обманул. И если я буду решать вопросы с этими людьми, каждый раз напиваясь, то быстро сопьюсь. Когда человек, совершив ошибку, хочет подстегнуть себя, уже впадая в депрессию, это похоже на поведение тех моих знакомых, которые пытаются решать вопросы под воздействием алкоголя, – это не решение.

Человек ошибается сотни, тысячи и миллионы раз. Ошибки – часть человеческой жизни. И после в душе теплится надежда, что оплошность окажется последней, но правда в том, что впереди у любого человека еще немало ошибок.

Важно не отводить взгляд в сторону, не пытаться закрыться, показательно ударив себя колким словом, будто оправдывая тем самым низкое положение, где оказался. Ошибка – это трамплин, от которого человек должен отталкиваться и подниматься выше. Падая при совершении ошибки, человек оказывается на трамплине, с которого он, если сделает правильные выводы, сможет подняться еще выше. Когда я делаю большие ошибки, я молюсь, как последний раз в своей жизни, когда мне что-то жизненно необходимо, прошу, отдавая все. При падении человек обеими руками хватается за соломинку, пытается вернуться, вскарабкаться, и ему обязательно помогут. К царю Израиля пришел пророк Исайя и сказал, что тот согрешил перед Богом – остался безбрачным. Его наказание не изменится. Царь не смутился и сказал, что от своего прадеда, царя Давида, он получил завет: «Даже когда меч острый уже на шее твоей лежит, не переставай уповать на милосердие Божие». Эта история – пример, как не нужно отчаиваться даже в самых, казалось бы, опасных и безвыходных ситуациях. Нужно стараться не закрывать лицо, не отворачивать его в сторону, а смотреть прямо, искать выход.

Кажется, все это не о той любви, о которой поется в песнях. Настоящая любовь зарождается в сердце человека, когда она порой идет через правильный расчет, через духовность без воздушных замков и неожиданных любовных прозрений, но именно она обогащает человека изнутри.

Когда вижу, что моя дочь делает что-то плохое, я грожу ей

пальцем. Если же она совершает что-то недопустимое, что может принести вред, например, пытается лезть в розетку, то из любви к ней могу даже шлепнуть по попе. Мне тяжело это дается, но именно из любви вижу в этом необходимость. Когда человек злится на своего ребенка, наказывает его в гневе, он как бы мстит ему и тем самым совершает ошибку, ведь у него нет любви. Человек может облачиться в тогу строгости, для кого-то со стороны похожую на гнев, или одежды значимости, но если он делает это с усилием, когда не хочет, но понимает необходимость этого поступка, все окрашивается в иные цвета. Словно дети, мы не всегда видим «этаж» любви за строгостью мира, но он есть, находится высоко. И он является примером того, как человек должен вести себя.

# Молитва

Однажды мне довелось отправиться в командировку с одним миллионером, известным человеком – бизнесменом, имеющим заводы, фабрики. А я на то время был молодым программистом в очках, слегка витающим в облаках. Я не имел много контактов с такими людьми и на наши отношения проецировал опыт общения с моими друзьями и знакомыми. У нас считалось хорошим тоном не мелочиться. Когда ходили в кафе, боулинг, кто-то платил чуть больше, кто-то меньше, а в следующий раз наоборот. Я представлял себе, что богач не утомляет себя подсчетом денег, не сильно задумывается об их важности. В совместной поездке временами я давал больше, чем мой попутчик-миллионер, а он, словно калькулятор, желал посчитать все точно, лишая меня возможности дать больше, чем нужно. Мне это казалось чем-то удивительным. Не думал, что он скряга, ведь человек желал не быть должным либо оставить «перевес» за собой. Я стал обращать внимание на ситуации, где имею отношения с людьми, которые, как мне кажется, зарабатывают меньше или находятся в худшем материальном положении в данный момент. Мне не хочется, чтобы они тратили лишнее. «Женя, я оплачу», – говорю другу, который сейчас испытывает трудности. Любой человек, который будет в такой ситуации, вероятно, не захочет, чтобы кто-то с меньшим заработком,

находясь в сложной финансовой ситуации, платил за общий обед или за мое блюдо. К сожалению, в разговоре о вопросах духовных человеку порой начинает казаться, что от него требуют жертвы, чего-то невыгодного для него, боится, что, совершая какое-то духовное действие, он все потеряет и уйдет в минус.

Когда речь идет о молитве как об основном духовном усилии, человек может забыть саму суть: кто он такой и к кому обращается с просьбой. Просить о чем-то Бога, словно прийти к Царю: перед тобой не просто глава, верховный правитель, а тот, кто имеет все. Человеку может показаться: от него что-то хотят, требуют жертвы Богу, но если Богу нужны жертвы, то в Нем есть изъян, несовершенство, ведь ему чего-то не хватает. Это не так. Бог – совершенство, он без недостатков и изъянов, значит, у него нет ни в чем необходимости. Когда человек бедный приходит со скудным подарком, вещью, сделанной своими руками, потому что ничего другого не имеет, то он, со своей стороны, делает большую жертву. Но, как было сказано, Царь имеет все, не знает нужды ни в чем. Миллионер с парой фабрик и заводов хочет расчитаться с программистом, потому что ему неудобно, ведь тот за 30 \$ работает полдня, а он эту сумму зарабатывает меньше, чем за секунду. Такая же и ситуация с обращением к Богу, благословен Он. Он Царь, и то, что кому-то видится жертвой, – для него знак обращения.

Чтобы понять, в чем суть и глубина молитвы, важно знать,

что не является ею, что же ее противоположность.

## Противоположность

Я провел веселые выходные: в пятницу катался на сноуборде, в субботу приехали друзья, чтобы пойти в баню. Мы отлично провели время, а в воскресенье съездили с семьей в ресторан. «Эх, надо взять в привычку так собираться, – подумал я, – в следующие выходные обязательно куда-нибудь выберусь». Живя в полную силу, лишь вспоминаешь известную поговорку: кто сегодня смеется, завтра будет плакать. С ней категорически не согласны многие желающие жить по полной, но мне кажется, есть смысл прислушаться. Жить по полной – значит проводить выходные так, чтобы в понедельник думал: «Где я и что это вообще было? Почему я невыспавшийся и уставший?» Пульс доходит до 200 ударов в минуту, веселье и смех опьяняют человека, заставляют жить на полную катушку. Вот настоящая жизнь! Наступает понедельник – пульс падает, человек никакой: уставший и без сил, голова болит, зато есть что вспомнить. Помню, как сам так проводил время, думал, что людям вокруг нечего и вспомнить, а у нас одна история за другой. Но если бы я начал рассказывать те истории, то можно было бы заметить отсутствие особой разницы, как у Шекспира о повести, которую пересказал дурак: «В ней много слов и страсти, нет лишь смысла».

Человек весело проводит все выходные, а потом приходит

в уныние, в нулевую жизнедеятельность в понедельник. Все, о чем он думает, – следующие выходные и то, как еще круче сможет их провести. «Поедем в баню уже куда-нибудь за город, парильщика найдем специального и музыку погромче», – пульс 300 ударов в минуту. Человек делает перевес в своей жизни, складывает все в кучу, хочет съесть непомерно много, схватить необъятное, он бежит от выходных к выходным, от отпуска к отпуску. И нет места такому человеку нигде, словно в Писании: «Утром ты скажешь: «О, если бы пришел вечер!» – а вечером скажешь: «О, если бы наступило утро!» (Второзаконие 28:67).

Там, где молитва становится каждодневной духовной работой человека, показывающей ему путь и цель, и есть противоположность зла, в основе которого лежат короткие цели, сиюминутные желания и жизнь потом, в выходные. Сегодня проблематично найти человека, живущего исключительно духовным. В суете и попытке жить иногда цель смещается с главного пути на второстепенный, и кратковременное становится целью. Появляются дни с настоящей жизнью и дни, где жизни нет вообще, зато есть нормальный пульс – 60–80 ударов, и важно, чтобы он был каждый день, только тогда человек будет здоров.

## **Молитва – прямой взгляд**

Соврав жене, скрывая тайну многие годы, ты неожиданно

получаешь от нее вопрос, касающийся того самого неудобного момента. Человек иногда совершает действия против своей совести, понимая неверность такого шага. Он как бы уводит взор, и взгляд глаз есть лишь отражение взора духовного, ему стыдно, и нужно отойти в тень, чтобы сделать что-то нехорошее. Потом, когда все приходит в норму, наступает этап «стыдно и неловко», некомфортно смотреть на то, что воспринимаешь как неправильное, и тогда включается мозг и обрисовывает это красивыми оправданиями: «Я не хотел обидеть», «так будет лучше всем», «я это исправлю потом».

Когда мельтешишь в жизни с огромной скоростью, когда одни утехи и покатушки в выходные перетекают в ожидание следующих выходных, то человеку при этом ритме и образе жизни сложно не утратить мысленный взор, он постоянно убегает, постоянно смотрит в сторону от себя, привыкает не смотреть прямо. Это такой же сообщающийся сосуд, где явная ложь – близкий родственник такому образу жизни и постоянному забыванию, для чего я живу. Противостоит этому состояние понятности после каких-то хороших поступков, порой от простого физического расслабления, когда ты понимаешь: те проблемы, что тебя мучили, оказывается, не такие уж и большие, ты как бы стал выше, поднялся на ступеньку. Суета, страсти, желания... Когда они становятся движущей силой человека, когда не он командует ими, а они им, даже самые простые проблемы превращаются в проблемы огромного масштаба. И вместо того, чтобы решать их,

человек думает: «Я просто устал, нужно в субботу хорошо отдохнуть в баре с друзьями, расслабиться». Человек подсаживается на эти пилюли, он поддает жару, подкидывает себе экстремальные виды спорта, пытаясь нивелировать отрицательные эмоции яркостью наслаждения едой, сексом. Но чем больше он видит в этом утешение, чем больше насаждает на это, тем меньше становится расстояние между перерывами. Сразу было достаточно один раз в месяц повеселиться, потом раз в неделю, и ему хочется чаще, взгляд внутри становится все более затуманенным. Не видящий дальше года, месяца, он подобен заблудившемуся в темноте. Это кажется крайностью и некоторым утяжелением, обострением того, что есть на самом деле. В реальности человек варьирует, и даже люди, живущие с пониманием духовности, считают допустимыми какие-то развлечения, они согласны хорошо проводить время. Человек не может отказаться от материального и стать Ангелом, но человек должен понимать, куда какой путь ведет, и видеть крайние точки, чтобы при необходимости сказать себе «стоп».

Если это не норма, тогда что является ей? Попробуйте человека разбудить ночью, сможет ли он ответить, для чего живет, как реализует свои цели, помещаются ли эти цели в его жизнь, или они ограничиваются днями, неделями и месяцами. Вместить в себя прямой взгляд – сложная задача, с помощью которой приходится смотреть на свои ошибки, от-

ступления от плана и не ограничиваться такими короткими, но хорошими выходными. Иногда даже проделанную работу, доклад, презентацию так тяжело и нежеланно проверять в очередной раз. Попытка вместить все стоящие перед глазами ошибки и не попытаться увильнуть в сторону – сложнейшая задача.

## **Тяжесть непрямого взгляда**

Много раз зарекался, объясняя себе в тяжелой ситуации, что имею средства для жизни, что у меня есть жилье, и даже если я понесу какой-то ущерб в виде потери работы или другой неприятности, то объективно это не повод впасть в отчаяние. Но наблюдаю: в суете дней мелкие трудности подобны червячку, который подъедает большое и могучее дерево, кажущееся невероятно устойчивым, и со временем оно падает.

Не имеет значения, сколько человек зарабатывает денег, какой статус имеет. Миллионера, шоумена, президента – любого может настичь череда неприятностей. Маленькое недоумение с утра овладевает сознанием, и мысли о нем будут тянуться весь день, прибавляя новые домысливания. Этот снежный ком к вечеру превращается в огромную проблему, закрывающую человеку объективный взгляд на ситуацию. Кажется, что это конец, и решение этой проблемы – вопрос жизни и смерти. Другой человек со стороны скажет: «Успо-

койся, это временные трудности, пройдет». Он трезво смотрит на обстоятельства, поскольку не встревожен.

Если вокруг тебя темнота, то молитва – это то средство, дающее человеку возможность взглянуть на ситуацию со стороны. Молитва – это лифт, который поднимает тебя на верхний этаж сознания, на крышу здания, с которого открывается понимание всего. Уже с другой позиции ты видишь проблемы, но они теперь не кажутся такими сложными. Ты начинаешь отделять себя от этой проблемы. Бог – это вершина мира, и когда человек пытается приблизиться к чему-то абсолютно недостижимому, то неизбежно поднимется вверх. Чтобы начать молиться, нужно сосредоточиться и «отойти» от всего. Когда этого нет, сложно выстроить логическую линию, понять дорогу, по которой пришла проблема, и как ее решить. Молитва – это попытка выйти из некомфортного состояния в состояние ясности, порой даже специально усложняемое дополнительно налагаемыми ограничениями.

## **Теория и практика**

Эдхард Толле прекрасно описал состояние, которое обозначал как «присутствие», когда человек не ассоциирует себя с тем, что вокруг, с существующими проблемами. Духовные советы и наставления – это то, с чем человек может соглашаться, но потом он вступает в новый день, в новую сложность, и очень быстро забывает то, с чем соглашался.

Когда я читал эти книги и советы, рассказывающие о необходимости отстраняться от отождествления, от погони за жизненным адреналином, я был согласен, но присоединял свои личные особенности. Я был свидетелем ситуации в аэропорту Абу-Даби, где однажды почти все рейсы отменили. Возникла жуткая неразбериха, администрация не хотела решать вопросы быстро и решительно, сотрудники ходили из угла в угол, не отправляя людей ни в самолет, ни в отель. Один человек, наверное, американец, жутко уставший, дошедший до изнеможения от непонимания, почему не решается его вопрос, вступил в спор с супервайзером. Он требовал помощи, которую ему не оказывали на должном уровне. В крайней точке своего гнева, на пике ярости, со сжатыми кулаками, в поту он вел себя интеллигентно и уважительно к своим оппонентам. Тогда я подумал: «Да, знал бы он, как злятся в моем городе...» Некоторые люди с рождения имеют спокойный склад характера, культуру и воспитание, а у кого-то, напротив, более горячий нрав. Я знал, что в такой ситуации у себя на родине услышал бы куда больше криков, пылкий и нескрываемый гнев. Когда я читал книги о том состоянии «присутствия», о котором рассказывал Эдхард Толле, то понимал, что, может, кому-то и вправду не нужно давать рекомендации и упражнения, но в моей крови от отсутствия возможности прокатиться на мотоцикле или какого-то другого всплеска адреналина просто вскипала голова. Мне нужны были некие этапы и ступеньки, как утихомирить того

безудержного быка, который кипел в крови. Молитва – один из тех инструментов, который дан человеку, чтобы, несясь по жизни, он не забыл, куда и зачем бежит, а взгляд его вновь стал трезвым.

## **Желаний много, истина одна**

Вчера я неудачно влез в торги на бирже. Мое поспешное и необдуманное решение заставило следующую половину дня наблюдать таяние денежного вклада прямо на глазах. Сначала сложно было признать ошибку, надеялся на что-то, приободрял себя, но не воспринимал реальность. Я делал усилие, чтобы не впасть в отчаяние, но чем дольше длился этот марафон, тем тяжелее было сохранять взгляд трезвым, хотелось немного соврать себе. И когда окончательно признал и принял последствия, только тогда тяжесть ситуации стала отступать. Душевный подкуп затмевает трезвый и адекватный взгляд.

Если взять 10, 20, даже 1000 калькуляторов и умножить 4 на 4, то все как один выдадут 16 – тут нет спора. Когда же есть некая жизненная ситуация, то у десяти человек не то что одного взгляда на нее не окажется, а у всех будет свое видение. Аналогичные ситуации возникают, когдаходишь в затяжной конфликт с женой, близким человеком или с кем-то на работе. Чем дольше длится конфликт, чем больше высказано слов, тем больше возникает желание «дать сдачи»,

доказать, поставить оппонента на место. Редко кому-то захочется задаться вопросом: почему возник конфликт? Что хотели от меня? Но в момент гнева, обиды человек ограничивается своим видением ситуации, своей гордостью и желанием оказаться правым.

Человек никогда не был носителем истины, ее источником, но ему этого хотелось. Однако истина находится вне желаний, взглядов и предпочтений, вне предвзятого «Я». Почему человеку не хочется выяснить в момент конфликта, из-за чего все произошло, провести анализ, попытаться взглянуть чуть глубже поверхности и происходящего? Потому что это ближе к истине, где нет «Я», нет доказательства, что прав определенный человек, поэтому меня меньше всего тянет туда, ведь чтобы туда попасть, нужно проявить некоторое усилие.

Всегда хочется быть правым. Пока человек живет в плоскости кривых калькуляторов, то все, что он может среди них найти, – это различные варианты одной и той же задачи с кучей неверных ответов. Каждый будет утверждать, что прав.

Есть много мнений, на которые можно найти ответ, исходя из того, что внутри человека, из того, чего он хочет и к чему стремится. Когда человек идет с молитвой к Творцу, он идет самой близкой дорогой, которая может быть. Например, кричат в лесу: «Ты слышишь?» – а в ответ: «Да, я тут!» Расстояние может быть между ними большим, люди не видят друг друга, но человек ощущает близость. Человек про-

таптывает тропинку в густом лесу день за днем, и с каждым разом ему будет проще двигаться к нужному ответу.

## Короткий путь

Привычно думать, что усилие, которое прикладывает человек, равно результату, но это не всегда так. Один человек таскает мешки и зарабатывает 100 \$, а другой двумя кликами мышки продает тысячи баррелей нефти и зарабатывает миллионы в день, – они прилагают неодинаковые усилия. Порой непросто судить о мире не по обложке, не по чьим-то представлениям, а по сути вещей, видеть дальше завтрашнего дня. Вдруг перед человеком открывается глубина и понимание, к нему приходит мудрость. Помню, как решил ознакомиться с Писанием, потому что осознал: раз на его базе строится вся современная цивилизация, я просто обязан прочитать. Когда же дошел до псалмов царя Давида, очень захотелось их пропустить: не понимал ценности молитвы, казалось, там нет информации. Людям порой хочется идти сложным путем, но там, где можно выбрать легкий, они почему-то сворачивают.

Молитвой, наверное, в широком смысле можно назвать довольно много вещей, разумеется, помимо ее классического варианта. Молитва – это когда человек отделяет себя от забот, желаний, предвзятости и сосредотачивается на том, что вне его. Молитвой для кого-то могут служить одинокие

прогулки по лесу, тихие и спокойные, для кого-то это может быть медитация и расслабление тела, классическая музыка, творчество, устремление взора к душе. Молитва – это то, что останавливает человека во время бега, молитва – то, что не связано с этим миром или связано минимально. Возможно, каждый может найти ее там, где другой не видел, понять немного иначе. Момент молитвы там, где твоя душа. Людям нравятся экстремальные виды спорта, потому что в какой-то степени там присутствуют духовные элементы, например, это требует сосредоточенности. Человек не рассеян, не озабочен ничем, кроме спорта, и это не дает возможности думать сразу о многом, не думает он и про заботы.

...Вчера я заплакал и отчаялся: «Тебе бы только бульварные романы писать», – обратился гневно к себе. Я кружу, как орел, вокруг добычи, и не могу, боюсь идти прямо – к раскрытию сути. Я отчаялся и поник, начал грустить о том, что для меня стало стеной, хотя это не имеет за собой никакой явной причины. Все пытаюсь обойти длинным путем, говорить не прямо, и путь кажется вечностью. Когда-то я увидел на Афоне священника, преодолевшего тысячи километров, чтобы задать вопрос старцу. В тот момент у меня возникла мысль: «Почему он не спросил у Бога?!» Это как пытаться играть в шахматы очень сложными комбинациями, когда перед тобой простое решение проблемы длиной в один ход, но ты идешь в обход. Тогда мне было непонятно. Но как слож-

но писать о таком, порой проще не открываться до конца, оставлять в себе какую-то тайну, загадку. На самом деле это лишь темнота в душе, которая не хочет, чтобы ее увидели. Я пытаюсь быть идеальным для себя, хочу быть безошибочным даже тогда, когда осознаю, что так быть не может, – не в этом мире. Обращаясь к Богу, иду туда, где нет обмана. Не хочется идти на полумеры, идти в обход. Мне хочется спросить совета у друга, у жены, хочется почитать в интернете, даже когда знаю в душе правильный ответ, знаю, что хочет Творец от меня, но когда есть что-то инертное в душе, оно сопротивляется и говорит: «Поищи еще, есть другие пути». Но они длинные и сложные. Порой человеку проще пролежать часами в медитации или долго ходить по лесу вместо 5 минут искреннего обращения к Богу. «Я вроде верю, но как-то не идет, может, у Бога есть свои дела?» – отговариваешь сам себя. Даже в обычном общении всегда легче находиться в компании, где можно легко выбрать удобную позицию: промолчать, сделать вид, что не заметил. Но разговор один на один с собой вызывает большее напряжение, ведь нет возможности отсидеться в стороне. К тому же человек напуган правилами и ответственностью: «Кто я, а кто Бог?» – и он остается на том же месте, боится обратиться напрямую.

Подобным образом человек склонен бояться обращаться к людям, которых он считает выше его по статусу. Богатые, успешные, известные люди могут как притягивать, так и отталкивать, делать их недостижимыми для человека. Че-

ловек сам наделяет другого, неизвестного ему, свойствами, пропитывает фантазиями и своими страхами, которые могут отталкивать. Недавно у меня возникла необходимость обратиться к одному человеку, которого можно назвать духовным авторитетом, он мог помочь в одном вопросе, но я видел его, а вокруг него свиту, людей, которые создают вокруг него некоторую ауру святости, и у меня возникают в душе сомнения – где он, а где я, как я попрошу у него помощи в не столь жизненно важном вопросе. Ведь я обычный человек, живущий как все, а он человек большой величины. Его уровень затрудняет для меня обращение к нему, кажется, я немного не дотягиваю, хотя понимаю в душе: если он и вправду такой, как я думаю, – с истинно духовными качествами, то он с радостью поможет.

Страх все равно не покидал меня. Подобное наблюдается у людей, для которых порой проще пролететь тысячи километров, чтобы задать свой вопрос проверенному старцу, погадать у бабушки в деревне, чем напрямую обратиться к своему Источнику знаний. Это кажется с точки зрения логики неразумным, но на деле часто происходит именно так. Поиски секретных книг, проверенных представителей мудрости, особого места, посредника между человеком и Богом – окольные пути к истинному. Искренность тяжела, она пытается заменить чем-то более простым, но с ярлыком «проверено и гарантировано».

Если вижу большого в моих глазах человека, могу поин-

тересоваться, когда к нему обратиться: день, время, как это лучше сделать, чтобы он помог. Страх есть той преградой, с которой человек должен справиться, это та гордость, боязнь оказаться отверженным, остаться обиженным. Ведь человек в душе порой тешит себя каким-то самоощущением, высокомерием: «Я чего-то стою». И когда появляется возможность задать вопрос напрямую Богу, он уваливает. Перед Богом нет высокомерия. Конечно, можно обратиться не снизу, а со второго этажа, слегка небрежно или с каким-то условием, но стоит ли ожидать ответа в такой ситуации? Даже неверующий не всегда дерзнет пренебрегать этим, в душе боится. Мне нравятся многие формы «молитвы», когда я пишу, слушаю классическую музыку, когда люблю красоту пейзажей, но есть то, что стоит отдельно, – это искреннее обращение к Творцу. Человек должен переступить себя, сделать усилие, шаг назад в своей гордости и тщеславии. Это порой очень тяжело.

Помню, как впервые увидел человека, который становился в молитве на колени. Первый мой возглас в душе: «Как же человеческое достоинство?!» Внутри меня все сопротивлялось. Это казалось абсурдным и неверным, потому что я не желал ни перед кем кланяться. Я это я, и у меня был свой вес – так я полагал. Хотя я верил в Бога, но вера – это та линия, ведущая от моих выводов, знаний в мою жизнь, часто она где-то прерывается. Вера – это когда человек знает, понимает и действует в соответствии со своим знанием, а не пыта-

ется отделить – это мое, это твое, а это Богово. Это хитрый раздел, где человек, как ребенок, пытается играть, обманывая, обделять всех. Проблема отношения моего «Я» к Богу проявляется в аналогии моей позиции к ближнему, когда «я» нахожусь значительно выше него. Будучи обладателем богатства и власти, человек, скорее всего, подумает свысока о тех, кто обратится к нему снизу: «Я бы ездил на презентабельных машинах, ходил в дорогие рестораны и на всех смотрел пренебрежительно». Грубовато, но в этом есть правда, ведь если бы человек не думал так и не пытался подняться над окружающими, близость к Богу ему не казалась бы столь недостижимой. К царю Давиду мог обратиться любой человек, даже самый бедный и немощный, и он помогал всем. У него не было большой охраны, которая отделяла его от людей, и это делало его близким к Творцу, он не отделял себя от других, не поднимался над ними. Нам часто хотят показать на экране, как политик общается с простыми людьми, и каждый может пожать его руку, он «доступен» для всех. В телевизоре знают о том, что людей подкупает правильный антураж, им нравится, когда он такой же, как и они. Если это правильно, то каждый человек может обратиться к Творцу, задать интересующий его вопрос, ради которого он готов ехать за тысячи километров к старцу или другому духовному наставнику. Если человек способен на такие большие усилия, то он наверняка может рассчитывать на помощь с небес, но часто для него намного проще преодолеть тысячи километров, нежели

обратиться к тому, кто знает истину. Конечно, человек имеет долгие и тяжелые отношения с детьми, родителями, друзьями или есть какие-то сложности, обросшие кучей обид, страданий, предвзятостей. Когда человек спросит: «Виноват я или он?» – то, вероятно, не получит такого ответа, который хочет. Ответ будет немного другим, расширенным, чуть более глубоким. Если бы ширины и глубины взгляда было достаточно для ответа, то он и сам смог бы решить вопрос; ответ лежит и ждет, нужно лишь расширить свое понимание, свой взгляд, чтобы он пришел, находишь его совсем в другой плоскости. Ты думаешь, что имеешь проблемы на работе, где начальник – «дуб», а оказывается, что у тебя напряженные отношения с женой, которые ты в упор не хочешь замечать. Человек, который ищет ответ, не должен искать подтверждения своей правоты или удобного для себя варианта. Если он хочет правды и истины, то должен быть готов принять ее, какая она есть, и не бояться. Истина не змея, она не ужалит в спину, а если и ужалит, то только в самолюбие и гордость, которую он часто защищает, принимая за свое. Обманчиво то мнение, что точка зрения определенного человека, ощущение собственного веса и значимости – это его. Человеку куда проще живется без килограммов и тон гордости и тщеславия, хвастовства и пустых самомнений. Когда он сбрасывает все, ему становится легче.

Помню, как искал способы борьбы с гордостью, читал всякие обзоры и советы, упражнения, но нашел, что стоять на

коленях в пустой комнате, будучи открытым к Богу, – это тысячи упражнений по преодолению гордости, описанных в книгах. Сделать так – значит сделать очень большой шаг к решению своих проблем.

## **Что же такое молитва**

Я обманчиво полагал, что близкие и друзья – это те люди, что находятся рядом. Но часто замечаешь, как люди, живущие далеко, некоторых из них ты даже не знаешь лично, становятся близкими и дорогими, теми, кого ты будто бы знал всегда, – это близость духовная. Когда я переступаю через себя, иду к добру, совершенству, любви, – это то, что делает меня ближе к Богу, потому что это Его «качества». Когда человек молится, идя этим путем, он тоже неизбежно будет становиться ближе к Нему. Когда человек увлекается машинами, он вступает в клуб любителей определенной марки, если человек любит бегать, плавать, прыгать с парашютом, он общается в социальных группах в интернете, этот интерес объединяет людей. Когда человек идет к добру, любви, – он стремится вступить в такой «клуб», где обитает Творец.

Кажется неуместным, порой абсурдным желание поставить человека на колени, выставить его униженным. Вся философия современной эпохи утверждает обратное. Цивилизация словно напевает: человек – это сила: он покоряет космос, добивается всего, и ему не нужно ни перед кем прекло-

няться. Это движение в разных плоскостях, и много кто не хочет следовать за скромностью, смирением и простотой, а надеется быть значимым и великим. Здесь нет диалога, это разговор на разных языках. Человек говорит, как ребенок, «я сам» и действует. Ошибки происходят не из-за вины неправильно построенного мира, человек счел, что является тем, кто определяет справедливость, обозначает, что такое добро. Ему незачем кому-то уступать, поскольку это жалит гордость, принижает его. Даже обычный вопрос, обращенный к Творцу, делает человека зависимым от него, будто бы он чего-то не знает, словно глупец.

Любая религия не концентрирует внимание человека исключительно на нем, на его «Я». Человеку предлагают уйти в ноль, где нет большого количества его заслуг, больших достижений, но в то же время и нет его ноши. У него роль не творца и создателя, центра, а того, кто пытается хочет измениться. Когда человек перед тем, как съесть яблоко, говорит: «Спасибо тебе, Творец мира, за это яблоко», – он как бы снимает награду, которую мог бы повесить себе на грудь, что это он заслужил, купил. Это гордость. Когда же он благодарит, то снимает и отдает, остается в нуле своих заслуг. Если человек будет благодарить Творца за большой успех в работе, за рождение ребенка, о котором мечтал, за какую-то прекрасную минуту в жизни, – это все он отдаст Творцу. У человека есть шансы научиться не забирать, не присваивать все себе. Он может стать обладателем чего-то нового, быть

на уровне с Творцом, ведь если он не пытается все забрать, то у него не нужно забирать обратно и объяснять. Он стал взрослым и имеет все то же, что и Творец. Он не пытается отделять себя от Него.

Много раз при неприятностях, когда была возможность все потерять, я говорил, что никогда не зазнаюсь в успехе. Если выйдет кривая и выведет меня из этой неприятности, то буду помнить, что я никто, что получил это в подарок и по милости, а не в заслугу. Но сколько раз я оступался, в успехе забываясь, принимая полученное за свое достижение. Когда жизнь кружит голову, когда человеку улыбается удача, он на волне, все сделки идут как нужно, он получает, что хочет, все складывается в его пользу, то он быстро забывается и уходит в себя, в сторону своего «Я» и своей значимости. Когда приходят неприятности, снова возникает вопрос: «За что?» – и новый круговорот событий. Но ведь можно иначе!

Опыт общения с гордым, высокомерным человеком кажется очень неприятным, но внутренне каждый уверен, что его гордость и заслуги в глазах других людей не столь огорчительны – я же сам добился, заслужил и т. д. Любая гордость, высокомерие, тщеславие не приветствуются среди людей, это как ложка дегтя в бочке меда, от нее хочется отвернуться, но сложно увидеть это в себе. Успех прилипает быстро, без усилий, становится родным в душе, а смирение, скромность – это что-то противоположное, это тяжело вживить в себя, но именно как приятно такое видеть в других

людях. Легко ориентироваться в чужих ошибках, словно играть с открытыми картами: ты знаешь все карты другого, но в то же время свои карты всегда кажутся закрытыми. Я должен стремиться к открытию своих карт.

Обращение к Творцу в любой форме является попыткой найти свет, ответы, это попытка снять с себя тяжесть дня, отдать какую-то ношу. Делая это постоянно, человек становится тем, кто начинает видеть свет, понимать правду и истину не так, как ему хочется, а такой, какая она есть. Порой видишь человека скромного и доброго, простодушного и прямого, он не говорит о себе много, у него добрый взгляд и чистое сердце – это ценно в наших глазах. Даже ошибки и какие-то неуклюжести не кажутся большими. Это греет сердце, потому что каждый в душе знает, где родной дом, в котором родилась его душа, что ей близко. Всем людям нужно стремиться к идеалу, избегая чужих ошибок.

## Анализ

– Вова, как дела? Как настрой? – бодро обратился Петрович к Вова, который ждал очередной операции на ноге, не сраставшейся уже второй год после травмы.

Петрович был предводителем нашей мотобанды, человеком мудрым, веселым и умеющим поддержать.

– Да нормально, – отвечал Вова, но на лице виднелась грусть от множества неудачных попыток.

– Это последняя операция, потом пойдешь на выздоровление, – подбадривал его Петрович.

– Да, надеюсь, что это на самом деле последний раз, и все сложится благополучно, – отвечал Вова.

Когда начинаешь смотреть по сторонам, замечаешь, что у всех вокруг есть травмы и ошибки, за которые люди терпят тяготы в настоящем. Это та ноша, которая порой переходит из одного дня в другой, что не дает жить и мешает близкому счастью, отгороженному мелким недоразумением, ошибкой прошлого.

Петрович, как человек мудрый, видел, как его занкомый терпит скорбь, боль, которая не приводит ни к какому результату. Это очень тяжелое бремя, это подкашивает самых сильных, это тяжесть бетона, ложащаяся на душу человека. Когда за очередной операцией у Владимира следовала новая, за ней еще одна, то он отчаивался, его дух падал. Но, как и

сказал Петрович, после этой операции все изменилось: нога стала заживать, Владимир вскоре уже ходил без костылей.

Многие люди часто страдают от своей невнимательности, глупости, потому что не сильно задавались вопросами «зачем и почему», не задумывались, куда приведет избранная ими дорога. Люди оставляют своих детей, пренебрегают родными и близкими, обижают окружающих, разбивают чужие сердца, идя, как танк по полю, за своими не совсем ясными желаниями и целями. Эта боль не имеет веса, потому что делает жизнь невыносимо тяжелой.

Когда за жизнь накапливается множество ошибок, неверных путей, желаний, которые привели человека не туда, то все наслаивается: пласт за пластом ложится на душу человека. В попытке выровнять дороги, вести осознанную жизнь возникают ошибки. Ты терпишь вечное ощущение поражения – это тягость каждого дня, боль и скорбь для меня, но за этим кроется выздоровление. Все в этом мире испытывают сложности, переживания, тревоги, утраты, но людей и эти ситуации можно разделить на тех, кто пережил скорбь и боль за кого-то, и других, кто смог выздороветь.

## **В попытке выздороветь**

Если каждый вечер я прошу прощения у Бога за то, что сделал не так, за те ошибки, промахи, которые совершил, это режет ножом по сердцу, кажется отделением себя истинного

от того ненастоящего, что прилипло за день. Поначалу это было несложно, например, требовалось объясниться с женой, решить, что не стоило повышать голос. День за днем повторяя одни и те же фразы, даже когда прикидываешься тем, кто не умеет считать, ты начинаешь понимать, что ошибка не только постоянная, она вжилась в тебя. Ты накапливаешь множество ошибок, и все скручиваешь их в снежный ком. Это бремя, которое никто не увидит, то, что незаметно, но на самом деле это и есть настоящая работа человека над собой. Я перестал мечтать о дне, когда буду полностью держать себя в руках, не проявлять гнев или гордость, буду по-настоящему скромным и добрым. Когда каждый день ты делаешь работу – моешь полы, убираешь, а табун детей с мужем за таптывают их за полдня, – забываешь о мечте: когда-то я помою, и все будет чисто. Чисто не будет никогда.

Всегда хочется представить итог: лавры, ты победитель. Об этом пишут в книгах, предлагая: ставьте цель и добивайтесь, потом снова ставьте цель и добивайтесь. Но возьмите сразу конечную цель и добейтесь ее, разве промежуточное было вашей настоящей целью, если, придя к вершине, вы ставите другую?

## **Лавры есть, но для тех, кто смотрит со стороны**

Когда смотришь на великих людей разных эпох, читаешь

их биографии, зачастую не замечаешь таких подробностей: как человек работал без усталости, как посвящал делу все время и не думал об отдыхе. Но, как правило, это прочитывается только между строк: «Закончил школу в 12 лет, стал миллионером в 20 лет, получил премию», – люди видят результат работы, но не могут оценить ни приложенных усилий, сложности процесса и отдачи своему делу. Помню, каким после окончания школы одноклассники видели меня. Я быстро встал на ноги, купил машину, мотоцикл, построил дом. Это был быстрый взлет в их глазах. А как это было для меня? Я работал с утра до ночи, порой не выходя из комнаты неделями, отлучаясь только по самым важным моментам. Когда встречался с друзьями, они смотрели на золотой браслет на моей руке толщиной с палец, на машину и совершенно не слушали мои рассказы о тяжелой работе, которую я проделал. Говорили: «Да-да, тебе очень сложно». У некоторых мои слова вызывали смех, было похоже на игру, будто я пытаюсь вызвать жалость. Но кто жалеет того, у кого есть деньги?

Когда люди видят духовно богатого человека, человека с чистым сердцем и прекрасными душевными качествами, человека большого в их глазах, это воспринимается как нечто само собой получившееся, он просто очередной счастливый обладатель этих качеств. Никто не задумывается о проделанной работе, огромном труде каждодневного анализа и усилий, которые были приложены для достижения цели. Будто

деньги у миллионеров появились сами собой, а то, что он поднимается каждый день в пять утра, это может проскользнуть мимо внимания, ведь им больше по душе вставать в 9 утра. Тут приходит помощь, находятся удобные примеры тех, кто мечтал, и у него все получилось, кто добился всего, не сильно вкладываясь.

Однако чужие усилия всегда кажутся меньше, незначительней, чем собственные. Всегда хочется найти секретный суперпуть – легкую дорогу к славе и обогащению. Чтобы накачать пресс, не отходя от телевизора, заработать, не выходя из дома и прочее. Но этот самообман – тупик, нежелание сделать усилие к продвижению. К сожалению, мир устроен так, что окружающие видят успех, тогда как сам человек этого никогда не видит. Перед ним зеркало, где он в постоянном пути, в постоянной борьбе и заботах. Только окружающим заметно: «О, Вася ты купил новый “Лексус”, дела, видимо, идут хорошо». Но если Вася будет думать: «Да, я богат и успешен», – то это дорога поведет по наклонной. Успех – то, что должно быть скрыто от человека. Пусть скажут со стороны об успехах Василия, а то...

Конечно, даже с равными усилиями результат у людей может быть разным, но то, что усилия должны быть приложены, факт неоспоримый. Конечно, во внутренних улучшениях и попытках изменить себя нет перспективы увидеть полноту пройденного пути. Заострение внимания на успехе и своих достижениях обращает взор вниз и приводит к паде-

нию. Успех всегда скрыт до конца, достижение никогда не будет полным и финальным. Бывает, в каких-то сферах жизни кому-то легко дается успех. Иногда некие качества внутри человека с рождения настроены на победу и триумф в каком-то деле, но все же это не тот ориентир и не отражение реальности мира, где для прогресса нужно приложить усилия.

## **Максимальная нагрузка**

После тяжелого дня я приступаю к анализу и пытаюсь понять, что пошло не так, где я ошибся. Часто не знаешь, с чего начать, какой факт был первым и кто виноват. В попытке анализа я все же нахожу что-то полезное: «Не злись, пытайся быть более терпимым на работе». Кажется, и проблема прояснилась – завтра новый день. После бессонной ночи и хмурого утра ты идешь на работу с желанием приложить усилия и исправить прошлые ошибки, но вместо ожидаемой победы приходит еще более глубокое падение, ты снова не справился. Это становится испытанием, ты чаще вскипаешь и срываешься, повторяя ошибки. Это двойная боль, отчаяние, и кажется, все впустую. Это рушит любую теорию, разламывает любой психологический метод. Человек говорит себе: «Я просто таким рожден, у меня такой характер». Но если бы гнев был тем чувством, от которого можно избавиться за неделю, то через пару месяцев пора было бы бороться за зва-

ние «Идеал мира». Человек вступает на путь войны, борьбы длиною в жизнь, – ступенька, на которую он стал сегодня, ему не кажется подъемом, а возможно, видится падением.

– Инна Михайловна, что-то жим у меня застыл на одном месте, – пожаловался я своему тренеру.

– Давай сегодня поставим 170 кг, – уверенно и бодро, с вызовом говорит она.

– Да мне и 150 кг даются нелегко, а 170... Хорошо, может, один раз и получится, – отвечаю я.

– Просто попробуй. Чтобы перестал бояться этого веса.

Бывает, жизнь ставит такую планку, которую перепрыгнуть, да и еще за раз, не по силам человеку. Это очень хочется осуществить, не растягивая на забеги в тысячу километров, не зная, чем все закончится, а сделать спринтерский забег. Но временами пережить трудности – это и есть высокая ступень сама по себе, от человека требуется продержаться столько, сколько он сможет, прежде чем упадет. Возможно, в конце его подстерегает отчаяние, но тот, который он вынесет после, будет крайне ценным, сам же человека окажется другим, тем, кто пережил трудности.

Ситуация напоминает тренировку спортсмена, который прыгает через планку. Высота в 1 метр кажется ему посильной, но тренер ставит 1 метр и 10 сантиментов, что чуть выше психологического потолка. Он прыгает, планка падает, он снова прыгает – и снова провал. В итоге спортсмен с трудом берет высоту и завтра довольный приходит на трени-

ровку, собираясь закрепить свои 1,10, но тренер поднимает планку еще выше. Подопечный прыгает 1 метр и 20 сантиметров. Пройдут годы, и он может участвовать в соревнованиях самого высокого уровня, но в своих глазах останется все тем же, кто не берет предложенную тренером высоту, рискует сам себе казаться неудачником, жалеть себя. Но это совершенно разные планки и разный уровень, только видно это становится с высоты прожитых лет. Некоторые начинают сдавать в 40, 50, 60 лет, «впадают в детство», будто бы начинают жить снова с 20 – это игра в поддавки. Понятно, что играть в видеоигры проще, чем со своим ребенком, и человек может замаскировать это как угодно, лишь бы сойти с дистанции, но кому нужен его забег? Порой хочется усилить горечь поражения, отчаяния и начать сетовать, мол, случилось что-то неповторимое, «жить не хочется». Это усугубление есть умелый отказ от работы.

– Закройте форточку.

– Вы хотите, что бы мы все задохнулись?!

Нежелание выполнять работу ведет к поиску причин, как от нее отказаться. Один из вариантов – раздуть свое поражение до громадных размеров. Хочется пожалеть себя, начать впадать в тоску, слушать грустную музыку для «загонов», и меньше всего хочется смотреть правде в глаза. А правда часто заключается в том, что, по сути, ничего особо страшного не произошло, все живы, здоровы, и проблема, если смотреть правде в глаза, не столь уж большая, просто очень неже-

лательная. Люди, которые способны тонко понимать вещи, обладают большим мастерством и высоким уровнем. По этой причине так ценят дипломатов. Они говорят все время какими-то замысловатыми фразами, кажется, ничего не скажут прямо, но именно тонкость позволяет дипломату работать подобно хирургу. Человек в разговоре идет от края до края, пропуская средние, огромные пласты понимания – ему не нужно это видеть, ему нравятся крайности, в них легко выбрать удобную для себя позицию. Это большое искусство, которому я сам бы с удовольствием научиться и которое часто ускользает от меня.

Это тяжелый и бесконечный труд, но все же есть и хорошая сторона – человек станет обладателем желаемого. Так, Иисус призывал копить богатство на небе, а не на земле. Думаю, речь шла о той работе человека, которую он делает над собой каждый свой день. Хотя поначалу может показаться не совсем по теме, будто бы Он говорил о каких-то высоких вещах: помощи ближнему, бедному, большой любви – вещах очень высоких, а вовсе не о том, чтобы, например, не злиться на работе. Но если представить министра экономики, который на важном правительственном совещании, где собрались представители различных ветвей власти, структур и организаций, заявляет: «Давайте возьмем 100 \$ из легкой промышленности и отдадим в тяжелую промышленность». Все, кивая головами, дружно отвечают: «Какое правильное решение!» Очевидно, что от решений министра ожидается

другой уровень вопросов, он рассуждает более глобально, а не точно, кому и какие 100 \$ нужно потратить.

Огромный потенциал скрывается в самом человеке: в работе над простыми вещами, маленькое предприятие ведь является частью большой экономики всей страны. Всегда интересно увидеть, как спортсмен выигрывает олимпиаду после множества тренировок, знать, что экономика страны крепкая за счет множества небольших, но крепких предприятий, увидеть. Как прекрасно увидеть мир совершенно другим, добрых людей, любящих, духовных. Духовное богатство не украдут, оно не потеряется – оно вечно. Когда я люблю свою дочь всем сердцем, я не могу ощутить предел этой любви. Сложно принять, что все мы смертны, но так и есть. И никак не могу ощутить конец чувства искренней любви к тому, что есть часть меня. Это пример того, как духовное по своей сути не имеет завершения; обладая им, человек будет с ним в любой части мира, он всегда является хозяином своих качеств и того, что чувствует в душе. Ад – это не огонь и страшные картинки, которые рисуют. Это ощущение пустоты в душе, то место, где нельзя увильнуть в сторону, где нет другого варианта, кроме правды.

## **Дневник**

Утром, слушая аудиолекцию, я шел по улицам города и одним ухом улавливал в наушнике то, что говорит лектор, а

в другом стучало: «Пора помыть машину, запишись на автомойку». Придя домой, позвонил и записался на автомойку, сделал бутерброды и начал думать о том, что же хотел донести лектор, какие опорные моменты мне удалось запомнить. За столом же напротив меня сидела дочь, а я совершенно забыл, что рядом со мной сидит милый ребенок, желающий общаться со своим отцом. Такова парадоксальность жизни, где совершенно нет времени на себя, на свои ошибки, а если и появляется, то мысли всегда оказываются немного не там, где должны быть.

Взгляду хочется убежать, спрятаться. Человек становится похожим на пастуха, гонящегося за глупой овечкой. Дав слабину, он находит множество оправданий и причин, почему не сделал что-то, почему не хватило времени, но 10 минут в конце дня превращают день в осознанный и ненепрасный. И все же бывает так, что сил не хватает перевернуть и перебросить через себя все то, что пережил. Оно ложится кучей, большой горой, которую пытаешься передвинуть, поднять с помощью своей силы, как на помощь приходит тяжелая артиллерия – дневник – тот секрет, инструмент, который способен сокрушить любые стены и препятствия, вставшие на пути человека. Дневник как осада города, с колоссальными силами, с катапультами и многочисленным войском, это сила, которая снесет любую стену и недоразумение, непонимание, найдет ответы и выход там, где, кажется, их нет. Уверен, если бы психологи предлагали на первом

фиксировать свои переживания в дневнике, делали акцент именно на этом способе самопознания, то многие их клиенты не пришли бы на второе занятие. Это кажется чем-то поверхностным и неглубоким, но это как маленькая крышка колодца в пустыне, в котором глубоко внутри бьет неисчерпаемый источник воды. Когда пишу, не могу обрабатывать одновременно несколько мыслей, сложно переживать на страницах несколько идей, эмоций. Я и строки сливаются, требуют синхронности. Пишу, целиком поглощенный, перепутанные мысли кажутся кашей, кефиром, который плещется в моей голове, начиная постепенно формироваться и излагаться куда более последовательно и четко. Веду дневник больше 10 лет, но каждый раз, открывая его, задумываюсь: «О чем писать?» Надеюсь, что со временем это закончится, и я со старта научусь выдавать внутренние переживания, находить ответ, но нет. За день накапливается куча всего в голове: «Убрать за котом, позвонить Васе, сводить ребенка в художественную школу, купить хлеб и молоко, помочь жене...» Этот список необходимого будто что-то нескончаемое, его можно пополнять вечно, и конца этому не будет.

И я перестал пытаться заморачиваться над первыми строками, перестал изъясняться точно, правильно. Теперь я пишу от чистого сердца, начиная с обычных вещей: «Проснулся, встал, поел...» И не замечаю, как легко переключаешься на чувства и ощущения: «Вот это мой обидчик, там я злился...» И чем больше описываешь повседневное, приходишь

к переживаниям. Часто я полагал, что имею проблемы на работе, но все было иначе, о ней я писал всего пару строк. Мысли, что выливались в строки, переносились совершенно на другое, я заходил туда, где не предполагался.

В книге «Путь мастера» Джулия Кемерон предлагает начинающему писателю на неделю отказаться от чтения книг. А также автор рекомендует воздержаться от телевизора, т. е. побыть на своего рода информационной диете. Эти рекомендации кажутся абсурдными. Как писать, если ты не берешь информацию из внешних источников?! Человеку проще поверить психологу с дипломом, совету подруги. Последнее место, где он ищет, – внутри себя. Так часто хочется спросить: «А как вы поступили бы в той ситуации. Что вы по этому поводу думаете?» Человек любит искать ответы, но редко в себе их находит, он привязывается к чужим мнениям, ходит годами к авторитетным психологам. Но ведь он знает себя лучше, чем кто-то другой. Это похоже на решение задачи, где рядом с учебником, тетрадкой и ручкой на парте лежит решебник с решением и ответом. Проблема в том, что решебник не всегда качественный и писали его порой такие же математики, как и мы сами. Задача порой дается не для того, чтобы получить пятерку за урок, а чтобы научиться решать. Когда человек стоит перед дилеммой, можно спросить у близких, друзей, можно пойти к авторитетному специалисту в той области. Может быть, это и в самом деле правильно. Однако обращаться постоянно в поиске решения своих

вопросов к посторонним людям – это путь к духовной деградации. Во внешних источниках, советах и книгах есть много полезного, того, что человек может перенять, взять на вооружение. Информация эта должна идти в помощь внутреннему стремлению и пониманию, тому направлению, что я выбрал, а не наоборот.

Мне безумно нравилось читать книги «туалетного» формата, например, короткие факты из мира, о которых никогда не задумываешься, но они очень впечатляют. Если сейчас спросить, что запомнилось из тех прочитанных книг, лишь пожму плечами. Это была жвачка, она не оставила никакого следа после. Когда человек ищет решения проблем внутри себя, знания, приходящие извне в виде лекций, книг, – это то, что добавляется к его решению, что облепляет, дополняет его взгляд на мир.

Самым эффективным способом поиска внутренних вопросов и поиска ответов, анализа внутреннего мира остается дневник, который учит не относиться к себе серьезно, писать просто, не предъявляя высоких требований, не делая больших умозаключений. Написав одну страницу, начинаешь замечать, что вторая уже куда более осознанная и понятная. Когда читаю свои строки, вижу более логичные, последовательные мысли. Человек имеет внутренние силы, возможности; начиная решать какой-то вопрос, резонно задать его себе, не предъявляя больших ожиданий, сказать: «Если нет, пойду спрошу, поищу еще где-то». И очень часто оказывает-

ся, что внутри находится самый правильный и взвешенный ответ.

# Сила

*– В чем сила, брат?*

*– В деньгах вся сила, брат! И тот сильнее, у кого их больше!*

*– А я считаю, что сила в правде.*

*(Из кинофильма «Брат-2»)*

Когда я стал стараться постичь духовное, меня постоянно преследовало ощущение бессилия и слабости. Вокруг все говорят про силу, власть, кажется, будто ты живешь среди гигантов, способных творить миры, сокрушать вселенную, а в душе чувствуешь себя малым комочком. Когда начинаешь идти за духовным, ты отказываешься от некоторых прелестей жизни, снимая с себя «одежки» одну за другой, надеешься, что за следующим слоем увидишь душу. Так ты пробираешься сквозь темень и слепоту, чтобы найти, где же твой «центр», где душа? Казалось бы, при полной потере всего, когда ничего уже не осталось, начинаешь присматривать за еле живым, истощенным, не двигающимся комочком: «Она слаба и обездвижена. Поднимите, чтобы я увидел ее».

Когда я думал о духовном пути, движение представлял как некоторое приобретение, укрепление силы: то, что раньше было мне не по плечу, те высоты, которые казались недосягаемыми, станут доступны, а я буду сильнее. Вместо этого было бессилие, непонимание того, кем я являюсь. Челю-

век ассоциирует себя с желаниями и стремлениями, интересами, что движут им. Отсюда попытка представить всякую силу как силу выполнения желаний, силу телесную, но представить ее как ощущение бессилия и немощи, как это было с духовным, не приходит на ум. Что же есть сила? И в чем разница бессилия телесного, невыполнения желаний и ощущения бессилия духовного?

## **Как все начиналось**

Спустя некоторое время после рождения нашего ребенка жена однажды огорченно сказала: «Я потеряла себя, сижу взаперти». Такие жалобы, возникающие при послеродовой депрессии, иногда переходят в пожизненный статус женщин, мол, что было мне доступно, считалось моим, у меня это забрали. Мужчины же, свободные и идущие за желаниями, страстями, тоже сталкиваются с ограничениями. Слова «свадьба», «семья» звучат как угроза для молодого парня, он знает: его чего-то лишат. И я не был исключением, долго не подписывался на брак, как под угрозу узурпации меня, свободного мужчины, «вольного скакуна». Мало кто пытается сделать расчет, прикинуть, что человек получит, а что потеряет. Но как можно просчитать то, чего никогда не видел и не знал? Как просчитать, что ты получишь духовное что-то, когда ты его не видел, потому как душа твоя очень слаба, изредка подает зов о помощи. Ты получаешь в ответ

лишь мелкие подачки в виде духовного «фастфуда».

Еврейский мудрец Хофец Хаим сравнил совместное проживание тела и души с браком между крестьянином и царской дочкой. Сравнение прекрасно показывает взгляды на развлечения, времяпрепровождение, которые свойственны этим двум людям разного происхождения. Но я должен с огорчением признать, что на моем пути не было царской дочки, а крестьянин был. Этаким одиночка, дикий необузданный бычок. Может быть, у кого-то и была царская дочка, которая подавала свой голос желаний, разума, мой крестьянин жил в глуши. Не было той плоскости, мира, что есть другая реальность, кроме реальности кексиков, машин и развлечений. Это несостоявшаяся война, битва, вторая сторона просто не пришла на нее. Ссоры не было. Ведь должна существовать и противоположная сторона, от которой нужно обороняться и готовить контрнаступление. Современный мир, мне кажется, есть тот пример, где попытки сгладить неровности брака перешли в область размышлений: «А зачем мне вообще жениться, выходить замуж...» Наверное, еврейский мудрец жил в эпоху, когда женщину, тонкую и чувствительную, можно было услышать, но сейчас ее часто просто запирают в чулане и не пытаются вести переговоры. Зачем? Эта война проиграна.

Тело стало силой во всем. Важно, какой у меня пресс, чтобы жена была красива всегда, дети умны, – и это моя политика, жесткая диктатура, где порой прорывается возглас

к справедливости: «Он все бросил и ушел к молодой». Но в чем был ваш союз? Где было семейное соглашение, договор? Откуда возникло представление, что женщина должна быть красивой, позиционировать именно как лакомый кусочек, быть красивой, необузданной. Это устраивает всех. Любой союз, мотив, стремление, сопровождаемое лишь телесным, исключаящее участие духовного, – это союз эгоизма и жесткой диктатуры, где я прихожу за своим желанием, где моя сила – это возможность получить желаемое. Но вокруг достаточно много людей, стоящих в той же оборонительной позиции, которые не дадут мне спуска. Это сила грубая и порой жестокая. Там нет победителя, где есть обман. В модном журнале я встретил интересное замечание от мужчин: они не хотели бы провести первое свидание с девушкой не на кабаках, без полного «обмундирования». Сейчас мне кажется это странным, даже обманом. Это как в автомобильном салоне сказать:

– Собираюсь купить у вас машину. У меня есть 10 тысяч долларов. Я хочу проехаться на самой дорогой, люксовой модели.

– Знаете, за такую сумму можно получить лишь самый бюджетный вариант.

– Не хочу слушать, дайте мне проехать на самом крутом авто!

Ему, конечно, дают проехать, и авто западает в душу, вот только в день, когда нужно забирать автомобиль, на который

хватило денег, он получает самую бюджетную машину. Человек в ярости: «Я хотел ту, на которой ездил! С мягкой кожей и прекрасной музыкой в салоне, а не этот дерматиновый салон с еле шипящим радио...» И проблема не в том, что женщина внешне улучшает себя, а в общем стремлении сторон заведомо исказить, обмануть самих себя, чтобы скрасить кусочек жизни, не пытаясь всматриваться дальше. Сила желаний коротка, направлена на улучшение минуты, часа жизни, она не стремится далеко. Идя за желаниями, человек неизбежно обманывается. Те заинтересованность, стремление внутри не дают оценить реальную ситуацию, понимать настоящий расклад сил. Когда человек идет за желаниями, которые движут им, то это игра, прикрытая фальшивым выбором, и сделать по-другому нет возможности, ведь оппонент спит.

Книги зачастую учат ставить цели одну за другой, но если присмотреться, все они – те же желания в чуть большем масштабе. Человеку предлагают помечтать об отличном авто, которое он хотел. Он может насладиться будущим обладанием авто моей мечты прямо сейчас, не дожидаясь его покупки. Эти цели кажутся прекрасной дорогой, но она без альтернативы, это дорога в одну сторону. У нас не стало духовного советника. Может быть, крестьянин и не слушал бы свою мудреную жену, но это давало бы ему выбор. Когда ее нет, то и выбор пропадает. Часто слышишь о свободе выбора и о том, какой силой обладает человек, чего он достиг и куда

смог придти? Но что же его привело сюда? Очень часто это обычное желание съесть, удобно поступить, доехать быстро, получить больше удовольствий. Но чем является выбор и почему его очень мало? Чем является духовная сила? Мне кажется, это способность сделать выбор, человек должен иметь альтернативу.

## Цена выбора

Желание – это то, за чем идти просто и приятно, это маленькое пирожное или это что-то большое, великое, поставленное перед глазами и называемое целью. Но, по сути, источник один и тот же. Съесть пирожное или торт – в чем тут выбор? Предпочтение отдается тому, что больше доставит удовольствие. Стать писателем или бизнесменом, врачом или юристом? Если в книгах выбор профессии и описывается маленькой главой о душевных предпочтениях, о тех склонностях, что есть в человеке, то в жизни больше замечаешь схожесть этого выбора с выбором между пирожными.

Что плохого в расчете?

Миром не управляют калькуляторы, они служат инструментом для человека. Когда я хочу продать какую-то вещь или услугу и знаю, что ее цена при сделке варьируется от 1 \$ до 100 \$, и это та цена, за которую можно продать. В современном мире такое не кажется удивительным, ведь понятие цены существенно отличается, казалось бы, на почти одина-

ковые вещи.

Когда я сижу за столом переговоров в попытке продать новый для рынка товар, я знаю: моя основная задача, ход, который определяет весь процесс переговоров, – узнать, какую цену готов заплатить клиент за товар. Он, конечно, захочет узнать, за сколько я предлагаю его, но все же стоит попробовать узнать чужие горизонты ожидания первым. Это будет большим преимуществом. Нет правильной цены, есть этап нежелания вообще включаться в эту сделку, но если человек захотел, то с этого момента какую бы цену ни озвучил, это будет ограничение, в котором он видит свой выбор. Когда человек ставит себе пусть даже высокую цель, таким образом, ограничивая себя, подчеркивая то, от чего он не готов отказаться. Порой желание и его цель жизни стали овладевать им, желание получить то, к чему стремился, стало тем пирожным перед глазами, от которого он не может отказаться. Иногда человек идет ва-банк, рискует, потому что идет за желанием, ему не дают трезво мыслить его фантазии и представления, он не может работать и творить просто, – у него есть цель. Стремление творить без цели кажется абсурдным и неуместным, но чем больше в человеке заинтересованности и ожидания, тем больше он не может двигаться гибко. «Если я пойду в этом направлении, то что получу? Что скажет душа?» Эти расчеты часто приводят в тупик. Я часто думал: «Все, вот скоро буду писать», – но не начинал. Я жил ожиданиями больших побед, денег и благополучия,

ждал времени, когда мне будет нечего делать, а лишь только сидеть и писать...

Когда наступают сложные времена – кризис, проблема с поиском клиентов, то глава фирмы и все сотрудники прилагают колоссальные усилия, которых не делали раньше. Помню, как во время кризиса за полгода поднимался на профессиональном уровне так, что в хорошее время понадобилось бы 10 лет работы. Набитые карманы есть то количество пирожных, которые теоретически я могу съесть. В любой книге по психологии, где пишут о целях, часто замечают: лучше всего работают люди, целиком отдающие себя профессии, которым это нравится, а не те, кто работает ради денег. Однако авторы продолжают делать опору на постановку цели, в которой часто есть холодный логический расчет, где есть попытка угадать результат и выгоду.

## **Сила в способности ограничить**

Индустрия продаж навязывает всеобщее потребление, приобретение вещей, товаров. Каждый год необходимо продать как можно больше, и в жизнь человека все больше приходит расчет, это выбор цели, которая выросла из дерева желаний и личного «хочу».

Привычный взгляд на мир с его изъянами, ошибками порождает странный диалог. Часто говорят о разумности человека, его величии. Однако где же человек находится, ка-

ков его уровень, насколько он поднялся выше своих обычных желаний? И когда предлагается диалог с Богом, разговор получается неравный, человек постоянно испытывает нехватку чего-либо. Это диалог ограничения, которое вводит Бог в своем совершенстве по отношению к человеку, пытаясь его научить, принизив дарованное понимание, но логично и человеку постараться отойти от постоянного ощущения нехватки. Это как мудрый человек будет говорить с ребенком, объясняя глубокие вещи. Взрослому нужно опуститься до уровня малыша и дать толкование совершенно банальных вещей, может, научившись многому, позже он сможет принимать что-то большее. Этот путь кажется совершенно неприемлемым. Объяснять ребенку простые вещи порой крайне неудобно, неловко, да и не в интересах взрослого.

Помню, мне на глаза попала статья о президенте Уругвая, где описывалось его скромное, может, даже бедное существование. Он отдавал большую часть денег на помощь нуждающимся, не предъявляя больших требований к собственному комфорту. Надо сказать, я не видел еще столько восторженных, положительных отзывов ни о ком из президентов в конце той статьи. Все понимают, что этот человек выше своей должности, не держится за нее, потому что его духовный уровень выше того, что он имеет. Когда человек получает ту должность и то внимание, которого не заслуживает, со стороны видно, как он боится потерять свой пост и должность, потому что все это выше его. В нашем мире да-

же укоренилось такое представление, что человек, став большим начальником, должен наворовать и уйти. К этому все привыкли. И видя человека в высокой должности, не дорожащего своим креслом, сердце замирает – вот это человек, вот это молодец! Богатые и успешные люди, ведущие себя скромно, более привлекательны, близки нам. Это качество заставляет любить того или иного актера, певца, политика. Ведь иногда почет, уважение дают человеку меньше, чем его внутренний мир. Он не держится, не боится, он засыпает ночью, не опасаясь потерять, потому что все, что ему нужно, он имеет. Внутри него есть Бог. Но чтобы быть обладателем всего, необходима внутренняя сила, крепость внутреннего мира, души, чтобы она перевешивала все внешнее, наносное и манящее человека.

Иисус предлагал садиться за стол в конце, там, где располагали менее уважаемых гостей, и многие следуют этому совету, но иногда с целью возвыситься в глазах других людей, показавшись скромными и не слишком значимыми, однако сердце выдает их истинное намерение. Даже в книгах я встречал рекомендации «прибедняться», небрежно говорить о себе, подталкивая собеседника сказать противоположное, сделать комплимент, но это игра в одно действие, где всегда можно найти подвох. Игра в скромность никогда не станет этим качеством. Я читал много популярных книг по психологии и хотел быть хорошим человеком, улыбался людям, ждал, что обо мне отзовутся одобрительно, но даже в обыч-

ном разговоре с теми, кто не был мне приятен, высказывало какое-то колкое и искреннее замечание по отношению к человеку. Это тот труд, пустой и бессмысленный, который пытается окрасить себя в нужный цвет и форму, имея при этом не совсем чистые и добрые намерения. Пожалуй, иногда лучше не говорить вовсе или сказать об огорчении прямо, чем скрывать свои чувства. Попытка навести внешний марафет и нежелание заняться генеральной уборкой себя приводит человека к большому каждодневному старанию. То, что кажется самым неприметным – внутренняя работа и укрепление своих духовных сил, – является истинным задатком высоких качеств: скромности, силы, они редки. Их можно увидеть в других людях, чьи душевные качества заставляют радоваться. Отказ от больших запросов, принижение себя в глазах других, неожиданное больших результатов в тех начинаниях, которые стоят перед человеком, и есть та истинная тренировка духовных мышц, которыми может обладать каждый.

## **Сила без силы**

Истинный выбор подразумевает возможность человека определиться с учетом равных перспектив во всех вариантах. Когда человеку хочется сладкого и он тянется к одному из пирожных, это не совсем выбор, это предпочтение. Выбор – это непредвзятый и независимый от желаний анализ того, что нужно, это сила, необходимая для осуществления

чего-то. Подчас человек идет по накатанной тропе, где кажущийся выбор заключается в следовании по вытоптанной дорожке, где есть диапазон предпочтений от одних вкусняшек к другим, и это он принимает за выбор.

Приходилось слышать о людях, которые имеют сильные руки, но какие-то мышцы и части тела у них не так равзиты. Это дает возможность сказать: «Ну, я вообще сильный, но вот с этим есть вопросы». Что-то схожее происходит с силой воли. Я сильный человек, но противостоять пирожному – это что-то другое, тут нужна сила воли, а ее у меня нет. Можно иметь крепкие руки, бицепсы огромных размеров, но не уметь использовать их для решения общей задачи тела, выполнения упражнений или какой-то работы, в таком случае их сила сводится к нулю. Способность человека координировать усилия, делать независимый анализ и осуществлять его – есть единая сила, управляемая им.

Это та драка, в которую не хочется ввязываться, та область, которую хочется обойти. У человека есть удобно вытоптанная дорожка, на которой все прекрасно сочетается. Почему нельзя быть духовным и есть пирожные, почему нельзя делать одно, получая при этом и другое? Внутренний протест призывает пойти на компромисс, идти по какому-то совместному пути, но рано или поздно замечаешь, что дороги разные, и желание идти за одной из своих слабостей есть проявление недостатка силы. Когда я впервые столкнулся с понятием поста, где людям предлагается воздерживаться от

значительной части удовольствий, что украшают жизнь, мне не совсем было понятно, зачем? Почему нельзя радоваться жизни? Но даже без поста вижу, что передо мной заколдованный круг. Не сдерживаешься, делаешь, что хочешь, а потом жалеешь. И появляется желание, как в какой-то игре: «Давай начнем счет сначала». Так, например, на теннисном корте тебе забивают два гола, ты понимаешь, счет не в твою пользу, чтобы победить, нужно забить уже не 1 мяч, как раньше, а целых 3. Это желание обнулить счет является пониманием слабости, которой человек подверг себя, он сдался и отвернул свой мысленный взгляд – «я в домике». Так, я замечал за собой, что в попытке съесть не совсем позволенное яство, зная, что мой живот имеет достаточное количество согревающего жирка, я начинал пытаться ускориться, есть впопыхах, будто бы сейчас придет злой инспектор и накажет меня. Желание «отвернуться» и съесть поскорей приводит к абсолютному тупику, а потом и стыду. Человек играет сам с собой. Пример с едой самый простой и наглядный, самый близкий для меня, но встречающийся в равной степени и в других областях, может быть, менее заметно и в менее чувствительной для человека зоне.

Направляясь в зону отношений, легко представить большую очередь перед кассой. Сразу возникает неловкая ситуация, желание хитростью обойти 10-минутную очередь. Человеку и здесь проще ущемить свою совесть, чуть отвернуть взгляд и быстренько пройти первым. В бизнесе легкий об-

ман, недосказанность, кажется, облегчают жизнь, но что стоит за этим? Взвешивает ли человек, когда поступает так, понимает ли он ответственность, принимает ли он за этим решение? Это кажется импульсивным, эмоциональным, он прикрывается неспособностью в какой-то части моей далекой, никому не известной, не поддающейся воспитанию силе воле. Возведение эмоций в ранг управляющих сил, неспособность управления ими, поднятие их на новый уровень дает возможность оправдаться: «Я просто не сдержался».

Эмоциональная экспансия лишает человека выбора и говорит, что это нормальная ситуация, когда человек не справляется с наплывом эмоций и срывается. Психологи предлагают бить боксерскую грушу после работы или даже во время нее, чтобы «выпустить пар». Эмоции ставят в роль ведущих, отнимая у человека долю ответственности за свои действия. Если человеку стукнуть по спине в автобусе, то, вероятно, в ярости он обернется, собираясь ответить обидчику. «Сейчас как тресну кому-то по голове», – а поворачиваясь, видит громилу в 2 метра ростом, местного бандита, и те самые эмоции куда-то испаряются, приходит резкое успокоение: «Наверное, он случайно». Значит, все же эмоции тоже можно держать в рамках, человек может управлять собой. Но хочет ли, или ему проще принять позицию «я в домике» и сделать вид, что ничего не происходит? Кто захочет ввязываться в войну с булочками и своими эмоциями, кто захочет отнимать у себя то, что кажется частью его самого? Когда че-

ловек уходит в крайность, например, того же поста, ограничивая себя в еде на какой-то промежуток времени, то начинает смотреть на вещи менее предвзято, и выбор становится немного более осознанным и менее эмоциональным. Уход в крайность позволяет научиться отказываться, чтобы потом вернуться на средний, разумный путь. Если не умеешь есть булочки, то не ешь их вовсе, а когда привыкнешь жить без них, тогда можно попробовать делать это разумно.

## **Лошадь или возница**

Много встречаются примеры в книгах, где изображен возница на телеге. Человек управляет разумом, может контролировать свои желания, эмоции, и это принимается за правду всеми, но дальше этого умозаключения не все доходит до глубины моего сознания. Выбор остается в предпочтении близко стоящих предметов, тогда действие признается выбором и, кажется, входит в описанную схему с возницей, но фальсификация осуществляется на уровне узкого круга этого «выбора». Кому легко принять ограничение, кому хочется признать себя кем-то вроде лошади, управляемой эмоциями или желаниями. «Нет, я возница, и я выбираю съесть это пирожное!» Главное – правильно расставить роли, сказать, что это мой выбор, и все будет в порядке. Осознанный выбор подразумевает выбор, основанный на анализе, близком к непредвзятости, в ущерб своему «хочу», это выбор в интере-

сах будущего, в интересах невидимого и неявного в данный момент. На этом базируется все – от маленьких желаний до больших целей. Человек ассоциирует себя с ними, говорит, что его желания и есть он, но на самом деле он теряет и делает выбор не тот, в котором на самом деле заинтересован.

Понимание идет тонкой гранью на страницах книг, где говорится о том, что человек должен стараться идти за тем, что ему интересно, выбирать работу, которая нравится, вести правильную, осмысленную жизнь. Чем дальше человек ставит цель, тем тяжелее ему ее ухватить взглядом, идти за ней. Взять для себя цель и путь к Богу – это самая неприглядная с точки зрения расчета и логики цель, самая отдаленная, недостижимая. Вся психология базируется на чем-то чуть более глубоком, но не настолько глубоком, чтобы человек потерял интерес. Если же предложить идею без хорошей обертки, то, извините, тут не работает очень мощный и сильный двигатель, что желает вкусного и большой перспективной цели, в конце которой ждет та же цель в виде еще большего количества приятного. Это привычка, после которой человеку предлагают идти путем поиска той профессии, которую он любит, у него не найдется сил и стремления получить ее, если перед ним не будет горы призов в конце его фантазии. Он прикинет и будет считать так же, как привык это делать, думая о том, сколько вложил и сколько должен получить, а если не сходится, то можно написать хоть тысячи книг о пути следования по велению сердца. Но где это

сердце? Оно превратилось в калькулятор, в топку для сжигания коротких желаний и простых целей. Ему непонятно то, на что нельзя положить глаз, то, что он не пощупает, и человек берется, например, за работу юриста, потому что видел и может рассчитать свою прибыль, вместо работы, о которой мечтал, и это уступка, за которой стоит целая система ценностей человека.

Часто возникает вопрос: люди работают прежде всего за идею или важен результат в виде должности, определенной суммы денег? Человек выбирает свои пути и методы их достижения, желание идти за чем-то близким и наглядным или за чем-то менее наглядным и духовным. Желание обладать духовным приводит его к тому, что со временем он начнет замечать в жизни все больше того, что делает без расчета и работает не за деньги. Тогда человек начинает сдерживать свои желания – тормозить ту необузданную лошадь, он видит более реальную картину и делает выбор уже как опытный возница.

## **Иногда нужно просто отпустить**

Много раз сталкивался с отчаянием, когда видел тупиковую ситуацию, например, бизнес стоял на грани фола, когда то, чего я хотел, уходило. Сердце разрывалось, и в какой-то крайней точке пропадала заинтересованность, желание видеть прекрасное будущее. Приходит пустота, безынте-

ресное состояние, ты отпускаешь все. И в тот момент вдруг наступают перемены, часто невообразимым образом ситуация разворачивается коренным образом, дела налаживаются, скорбь превращается в радость. Именно в момент крайнего отчаяния, приходит недоступное ранее понимание, осознание истины, потому что освободилось место от личного предпочтения, моего «хочу», которое не позволяло принять истину в силу ее противоречия моему желанию. Человек все равно получит то, что ему полагается, моя задача делать свою работу. И я замечал, когда раньше отдавал себя всего работе, не спал ночами, я часто зарабатывал не больше, чем когда ложился спать и не думал о том, что и как будет завтра. «Если надо, могу и в коробке поспать», – скажу я себе. Но слава Богу, в коробке ни разу не спал, но это снимает груз с души. Это вовсе не значит, что я тот, кто пройдет мимо большой пачки долларов, которую можно заработать, но это не моя цель, и я буду стараться не потерять бдительность, не идти только за желанием. Деньги – пример большого желания. Я часто попадал в ситуацию, где есть выгодный клиент, с которым можно заработать, но при этом с ним у меня, вероятно, будет куча проблем, он жуткий зануда, может быть, даже обманщик, и часто покупаешься простым желанием и видением результата заработать деньги. И сколько раз я шел с этой придуманной целью, столько раз сожалел о том, что мой выбор был неосознанный, подкупленный.

Когда человек отнимает у себя, он кажется обиженным,

тем, кто делает зло самому себе. Но это лишь со стороны. Самоограничение приходит изнутри, стоит видеть в нем тренировку, духовный рост, а не какой-то навязанный внешний фактор. Бывают люди, которые в силу плохого здоровья и по настоянию врачей не едят мяса, многих продуктов, которые разрешены здоровым. И когда это навязано кем-то со стороны, ты слышишь сожаление, если не прямые жалобы и ропот на свою тяжелую участь. Тот, кто ограничивает себя сам, делает осознанный выбор. Когда мужчина, очень любящий женское внимание, слышит, что необходимо ограничиться одной женщиной, своей женой, ему кажется это глупостью, это не в его интересах. Другое дело, когда человек сам пытается хотя бы на какой-то срок взглянуть на ситуацию иначе, отведя себя от желания, которое его ослепляло. Он может заметить то, что за утехами стоит короткое удовольствие, отнимающее массу сил, энергии, не стоящее абсолютно ничего. Он начинает видеть трезвый расчет, он не дурак, как может показаться, он тот, кто увидел картину чуть дальше своего желания, которое маячило перед глазами, и в такой момент этот человек осуществляет выбор.

Духовная сила – это шаг назад или в сторону, которую прилагают, чтобы увидеть ситуацию независимо и сделать непредвзятый выбор. Никто не будет пинать человека, никто не будет наказывать. Часто замечаешь: когда прилагают усилие и отступают от желаний, то такой шаг похож на многие остальные примеры людей, которые служат примерами ду-

ховности. Сила – это шаг от очевидности и точного расчета, шаг тяжелый, и потому требующий усилий, но он дает возможность осуществить выбор.

## **Если все отдать, что останется?**

Придя на прием с дочкой к детскому педиатру, я, молодой и неопытный папа, задавал кучу вопросов. Один из них был о том, что можно давать ребенку. И хотя мой вопрос был не о шоколадках и сладостях, но в ответ доктор начала говорить именно о них, видимо, это было близко лично для нее. Она сказала, что не нужно отнимать у детей детство, порой их нужно баловать шоколадкой и другими съедобными радостями. Мне показалось, в ее ответе был личный мотив, возможно, она слишком часто встречалась с нездоровыми детьми, может, у нее была какая-то травма личного характера, но я четко видел, что она переживала, не одобряла родителей, которые слишком усердствуют с ограничениями. Поведение врача навело на мысль: что же для моего годовалого ребенка радость? Действительно ли мне нужно радовать ее шоколадкой, чтобы она была счастлива? Если говорить о здоровом ребенке, но не знающем наслаждения от шоколада, может показаться, что он обделен чем-то. Если посмотреть на свою жизнь, станет очевидно: я тот, чья радость и ощущение светлого дня несравнимы с теми, что были в возрасте пяти-десяти лет. Может, есть и другие ситуации, когда люди

переживали душевные потрясения, когда детство досталось тяжелое, но все же при более ровном исходе замечаешь, что в детстве даже простые вещи, не новомодные интерактивные игрушки, а простое тресканье льда зимой на лужах приносило куда больше радости, чем «взрослые» дорогие развлечения. Я не педиатр и не уверен, что и сколько нужно давать детям, но все же кажется, что можно вывести некоторую простую закономерность: уровень радости не связан с тем, что человек имеет, тем более, если это ребенок.

Мы привыкли все считать, на день рождения преподнести нечто, близкое по стоимости тому, что подарили нам. Мы оцениваем многие вещи, даже те, которые никогда не были в системе исчисления, это обманывает, многое говорит о таком же отношении к духовным вещам, к радости и душевному подъему. Нам хочется считать количество съеденных шоколадок, игрушек, проецировать взрослый мир на детский, еще не успевший погрязнуть в расчетах, еще умеющий радоваться просто так... Говоря о себе, со скорбью признаю такие же закономерности с подсчетами, а хотелось бы иметь больше духовного. Так, мне проще купить какие-то вещи для детского дома, подарить много подарков, но раз в год. И как тяжело, иногда невыносимо приезжать без подарков, чтобы просто пообщаться с детьми.

Хочется делать себя счастливым с помощью разных привычных слабостей, покупок, очень не хочется учиться быть счастливым без этого. Кажется, если лишить себя курения

– сигаретки по утрам, на обеденном перерыве, – то жизнь будет серой, унылой. И напротив, приобретение вещей, развлечений и удовольствий этого мира кажутся однозначным благом, дающим человеку подъем. Проблема в том, что движение ни в одну, ни в другую сторону не носит кардинального характера. Когда человек съест шоколадку первый раз, это будет для него радость, но непродолжительная. И пусть даже неделя поедания одной шоколадки станет нормой, то через две недели нужно съесть уже две шоколадки, чтобы снова порадовать себя. Скачки радости и огорчения – это кратковременные движения, не несущие существенного сдвига в душе, они не даруют того, что называют счастьем. Поэтому человеку постоянно требуется чуть увеличивать количество потребления, ему всегда хочется еще. Те люди, которые полагают, что достигнув материального благополучия, наконец-то окажутся в точке X, апогее удовольствия и радости, но они заблуждаются. Если бы было так, то, заработав состояние в миллион или десять миллионов долларов, человек останавливался бы и не чувствовал недостатка, ходил счастливым и радостным, однако это не так. Этот расчет, который применяется в жизни, постоянно ведет человека однобоко и лишает права выбора.

Я не монах, не отшельник, живущий в горах, но на своем, пусть скромном, примере вижу: отказывая себе в простых вещах, например, чай без сахара, не есть шоколад и т. д., сразу немного грущу. Но со временем это становится абсо-

лютно не зовущим и не тревожащим, я могу себя контролировать, могу делать выбор. Каждое желание – цель. Цели рисуют в больших масштабах, их призывают ставить перед собой, чтобы они влекли человека к тому, чего он желает.

Иногда нежелание смотреть правде в глаза, смотреть на какие-то вредные привычки делают человека безумным. Это безумие легко можно увидеть в крайних случаях, когда человек, обуреваемый какой-то страстью, не боится потерять работу, потерять свою жизнь в погоне за вещами и своим «хочу». Со стороны такой человек часто кажется безумным. Кажется абсолютно непонятным его неадекватное стремление, его тяга, которая со стороны видится абсолютно разрушающей, не приводящей ни к чему.

На этой же основе строятся многие переживания, беспокойства. Это внутреннее стремление удержать блага, те вкусняшки и прелести, которые настолько прилипли ко мне, что я не могу отделить их от себя, где банкротство – смерть, где уход супруга – конец. Так, за обычной тревожной мыслью приходит еще более тревожное переживание, как снежный ком может скатываться в неврозы и переживания. Идя за малым, кажется, легко отступить: съесть, выпить, чуть расслабиться, но это, как и любой другой поступок, который неизбежно к чему-то приведет. Любой маленький шаг может быть вперед или назад.

Вредные пристрастия и глубокие психологические проблемы лди привыкли решать, когда счет уже близок к пол-

ному поражению, после требуются титанические усилия, но когда счет только начинается, всегда легко его повернуть в нужную сторону, построив себя таким, каким желаешь. В простых вещах человеку обычно легче всего отступить, он не бдителен, пренебрегает мелким. Человеку кажется: «Подумаешь, я сегодня пропущу свои занятия по английскому и поболтаю с подругой». Он допускает сейчас слабость, но это шаг, в котором был его выбор, легкий для него. Когда это повторяется 2, 3, 4 раза, становится значительно сложнее. На каком-то этапе в его глазах вырастает неподъемный счет, и он сдаётся, говорит, что это не для него. Он проигрывает по глупости, по неосторожности, мог сделать выбор и легко обыграть, но расслабился в самом начале игры и потерял боевой дух.

Любое движение должно быть осознанно, и если человек ест пирожные, понимая, для чего это нужно, то это он очень высокого уровня, контролирует себя в простых вещах и сможет устоять в сложных. Человеку трудно согласиться на глобальные падения: «Ты хочешь быть пьяницей? Может, наркоманом? Или ты хочешь потерять здоровье?» Он не подпишется на катастрофу, но легко делает скачок назад в простых вещах, не видя за ними проблемы, но именно в них порой заключается первый шаг, именно с них человек, казалось бы, с большими перспективами, приходит к семейной утрате, к проблемам со здоровьем, он просто закрывает глаза в самом начале. Человеку нужно быть осторожным в жизни,

бдительным и отрезвлять свой взгляд, порой отстранять себя от вредных желаний, чтобы видеть мир таким, какой есть.

Уход от желаний требует усилий, а сил у человека всегда не хватает. Ты идешь с несколькими копейками в кармане, и тебе предлагают купить вещь, стоящую в разы больше, и ты понимаешь, что это не твоя высота. Тут нужна смекалка, желание, нужно поискать, немного прикинуть и осознать. Никто не замахивается сразу на Эверест в своих желаниях – он непокорим. Человеку нужно делать очень маленькие шажки, выбирать те области, в которых он чувствует проблемы, не отчаиваться, стараться пребывать в состоянии чистого взгляда, анализировать, писать о том, что не получается, и тогда он будет сдвигать линию борьбы чуть выше и выше.

Обманчиво представляется, что люди, совершающие великие поступки, бросающие работу и занимающиеся воплощением мечты, равны тому резкому, необузданный рывку, который мы увидели. Но это его верхняя точка, а до этого были очень маленькие и простые поступки. Чтобы делать нелогичные шаги, те поступки, от которых вокруг люди скажут: «Вот это да!» – нужно начать с простых вещей и быть духовно подготовленным к большему. На самом деле тот уровень, который берет человек в прыжке, всегда одинаковый, всегда ему чуть-чуть не хватает сил, всегда кажется: «Я чуть-чуть слабее». И какой бы ни стоял вопрос – отказ от привычки или спасение мира, – этот зазор для разных людей один, это реальная высота, которую они могут взять.

Сложно, некомфортно, это хочется обойти стороной и сразу подниматься на Эверест, но это лишь желание отко- сить от работы. И когда человек шаг за шагом берет высоты, когда он делает, казалось бы, невероятное, когда преодоле- вает то, с чем другие не могли справиться, тогда его называ- ют сильным. И это его настоящая сила, его приобретение и заслуга, труд, который он проделал. Как любую другую мыш- цу в своем теле, он накачал ее каждодневной тренировкой.

# Цели и мотивы

## Почему я пишу об этом?

Как-то был свидетелем разговора, где знакомому олигарху задавали вопросы о технических деталях его литейного производства. Тот ответил на один вопрос, затем на другой, а на какой-то очередной, который ставил в узкие рамки технических подробностей, поднял руку ладонью к собеседнику, останавливая его и сказал: «Знаешь, я управляющий, а не директор завода. У меня есть другие заводы и свои обязанности». Современный человек хочет разбираться во всем, он интересуется темами, далекими от сферы его деятельности, забирается в глобальные вопросы, интересуется политикой, может курировать и задавать вопросы на любые темы, но часто ни в одной из них не имеет должной глубины.

Необходимо ли разбираться во всем? Может, нужно так же, как тот мудрый бизнесмен, курировать лишь важные, центральные вопросы, а не пытаться охватить необъятное, на самом деле не иметь ничего, кроме поверхностных знаний. Часто человек открывает книгу в начале, затем в конце и делает вывод: «Да я знаю, о чем речь». Такое отношение отдаляет человека от знания, может ввести в заблуждение его и окружающих, будто он эрудирован, разбирается во многих

областях. В наше время сложно, зайдя в книжный магазин, не найти книгу о том, что такое цель и как ее ставить. В то же время сам много критикую популярную психологию и то, как людям преподносят цели, их постановку. Чтобы понять, в чем нестыковка, где проблема, нужно определиться с понятием цели и тем, что окружает ее.

Я не дружу с целями, не люблю озадачивать себя ими. Бывало, мы с ними всегда оказывались в диссонансе. Может, поэтому слово «цель» не стало для меня путеводителем, по которому двигался по жизни. Не хочу сказать, что все цели – глупость, что ставить их не стоит, говорю только о своем опыте. Я увидел огромные проблемы, трудности и непонимание на пути выстраивания целей и достижения их в духовном или материальном мире. Это как спросить человека, который никогда в жизни не готовил:

– Что нужно, чтобы испечь хлеб?

И он скажет сразу:

– Мука!

– Отлично, а что еще?

И тут возникает знак вопроса в глазах. Конечно, можно угадать, но нехватка хоть одного ингредиента обнулит старания кулинара, ведь нужен полный список инструментов, ингредиентов, точное время приготовления. Только тогда получится именно тот результат, которого ждал. Цель – это прекрасно, но я видел огромные пробелы между тем, что передо мной и конечной точкой реализации. Даже сейчас могу

видеть все оплошности, которые подстерегают на пути к цели. Это попытка не мастера постановки целей, а дилетанта, понять то, почему они всегда ускользают от меня.

Для меня большой задачей было бы определить, что есть антицель, те вещи и обстоятельства, которые забирают, отдаляют устремления, мотивы, которые были во мне изначально. Так, я читаю прекрасную книгу о целях, как их добиваться, там написано о визуализации, о том, как рисовать плакаты, представлять изображение себя, достигшего всего, чего желал. Но это как смотреть через огромный пролив на отдаленную, еле виднеющуюся часть суши на краю небосвода. Доплыву ли я?

Понятен мотив выдвижения цели – желание идти осознанно в выбранном направлении. Но, двигаясь по избранному пути, я терял чувство цели, погружался в повседневность и забывал, откладывал, все оставалось лишь на бумаге, но редко становилось реальным и осязаемым. Тогда я отказался от целей, базирующихся на вдохновении, временном воодушевлении, мечтаниях и фантазиях о свершившемся достижении, начало которого – завтрашний день, но никак не удерживающихся в будничном и повседневном, хотя именно рутина является прочным строительным материалом против тех коротких моментов вдохновения. И к сожалению, именно вдохновение, короткое озарение более приближены к пониманию цели, но никак не рутина.

## Цель или мотив?

Для меня цель и ее постановка были желанием более совершенным и стоящим значительно выше моего настоящего. Никто не ставит себе целью съесть пирожные, не мечтает о том, чтобы посмотреть телевизор, это слишком просто, обыденно. Желание, которое витает на две, три, а лучше тысячу ступенек надо мной, – вот это цель! Цель у меня ассоциируется с чем-то внешним, даже если речь идет о нематериальном аспекте, например, изучении иностранного языка. Но эти проявления цели так или иначе представляются в будущем, как что-то внешнее, например, я говорю на английском языке. Человек начинает представлять себя в той ситуации, где была его цель, это та самая планка, очень высокая и далекая. Она недостижима сейчас, и поэтому наиболее желанна. Когда кто-то скажет: «Мечтаю сходить в кино», – или выполнить другое незамысловатое действие, в душе сразу возникает протест, хочется сказать: «Друг, разве это мечта? Разве это цель? Бери выше». Брать нижние цели, маленькие желания не приветствуется, это смотрится неуклюже, глупо, это кажется слабостью. Когда ребенок мечтает стать президентом, родители гордятся им, они радуются его желанию, амбициям не меньше, чем если бы он хотел стать учителем математики или веселым дворником, который рассказывает смешные анекдоты по выходным.

Человеку хочется брать высоты, ставить запас в своих целях и устремлениях, и очень часто эти цели и реальность живут своей отдельной жизнью. Часто цель как альтернативное, не совсем реальное, кажущееся, живущее больше в фантазиях. Иногда приходится слышать: «Не трогай мою мечту». Но это же просто мечта, а как же реализация? Реализация и мечта идут не всегда вместе, рука об руку. У меня часто наблюдался большой разрыв между тем, что хочу, и усилиями, которые нужно прилагать.

Я вижу обложки книг и психологические структуры, где описывается процесс продвижения от мечты к действию, но это имело большие расстояния, которые я не мог охватить. Мне не всегда удавалось идти этапами, всегда был пробел, но почему он возникал? Цель, как дерево, выросшее на основе желания, имеет те же самые корни, что и само желание. Когда чего-то очень хочешь, то в погоне за желаемым теряешь из виду мелкие препятствия, нестыковки, которые находятся перед глазами, их просто не хочется замечать. Не раз сталкивался с ситуациями, когда клиент просит о помощи, услуге, и на мой отказ задает глобальный вопрос: «Почему?!» И все кажется закономерным, но он может не заметить, что я ремонтирую автомобили, а он хочет сделать шкаф в спальне. Уверен, каждый имел такой опыт. Я сам при неожиданной поломке компьютера в субботу вечером не хотел смотреть правде в глаза, игнорировал чьи-то желания, закономерность отдыха в выходной день, звонил по телефонам мастеров по

ремонту и был в недоумении, почему они не отвечают. У меня была цель, пусть малая, и я желал реализовать ее, но совершенно не замечал нестыковки в достижении этой цели. Аналогично происходит с большими и крупными целями, в погоне за которыми иногда ускользает реальная картина, чужие амбиции, желания. Здесь есть мое желание стать богатым, добиться успеха, получить то, что хочу, и я совершенно не желаю видеть ту самую мелкую нестыковку и чей-то отказ выполнять мою цель. И тогда я перестал ставить цели, заменил их мотивами.

Что же такое мотив, в чем причина этого общественного вызова, почему мне нужны мотивы, а не цели? Мои цели всегда были планкой, той высотой, которой я хотел достичь, тем уровнем, на который хотел запрыгнуть. Жизнь была стрельбой из лука с закрытыми глазами. Я никогда не попадал в эту цель, она всегда смещалась, не попадал, нужно было каждый раз ставить либо новые, либо пересматривать старые. Цель – это расчет, логическая и структурированная бухгалтерия, где нельзя вписывать эмоции и чувства, где налоговый инспектор не будет закрывать глаза на недочеты, ему нужны верные цифры, и лишь фантазии помогали делать «липовую» статистику, в мотивах же нет цифр. По сути, я не отказался идти за многими вещами, просто перестал считать и ставить планки, потому что планки – заведомо проигрышный вариант.

Мотивы бесконечны, они не имеют границ, идут изнут-

ри, а не поставлены снаружи. Цель снаружи – внешняя точка достижения, а я ленивый, и есть внутреннее желание моего «Я», которому не нужна планка. Мотиву не нужно много подсластителей в виде фантазий, гарантий конечного результата, мотив – суть меня самого, его движение – часть моей жизни. Чем ближе находится мотив к моей душе, чем меньше там искажение в виде сторонних желаний, тем крепче и увереннее он будет стоять на ногах. Так, мотив, который заменит цель иметь хорошую, дружную и любящую семью, не ограничивается попыткой избежать ссор как цели или любой другой заранее запланированной планки, что может появиться в перспективе, ведь я абсолютно не знаю, какой может быть счастливая семья. Как же могу я поставить ориентир правильно? Когда человек ставит цель, он делает себя тем, кто планирует бухгалтерию на десять лет вперед и не учитывает тех факторов, которые возникнут у него за эти годы. Некоторые, конечно, предлагают пересматривать свои цели, но когда ты ставишь цель на своем уровне и через год ее пересматриваешь, а потом снова, то в душе начинаешь ощущать, что ни одна из твоих целей не выполнена до конца. Ты будто бы всегда пытаешься обдурить налоговую, уходишь в сторону, говоря о том, что просто поменял свою цель, но в душе есть грамм неудовлетворенности в силу недостижения желаемого. Это похоже на экономику в государстве, где система построена на диктате цен, где нет свободы рынка, а есть указы, планы и установки, которые, по сути, совсем не

дружат с реальной экономикой. На каком этапе такой экономики человек видит, что это не гибкая экономика, здесь важны никому не нужные показатели, статистика начинает прибавлять и плюсовать там, где нечего было плюсовать, появляются приписки и умалчивания там, где были проблемы. Это закрывание глаз на реальную картину, чтобы нарисовать вымышленную, более обманчивую картину. Но кого обманывать, самого себя? Человека спрашивают, показывая ему дорогой люксовый автомобиль, блестящий и роскошный:

– Хочешь?

– Конечно!

Вот уже и цель. Цель порой рисуется сама, как бы сбоку, желанием, созерцанием: это то, что мне показывают, и то, что я хочу.

– А хочешь работать 7 дней в неделю? – спрашивают его.

– Нет! Хочу вообще не работать, – подсказывает внутренний голос.

Внешнее «хочу» не всегда дружит с внутренним желанием и стремлением: «Я хочу, но хочу без усилий». Это называется мечтой, целью, если чуть ближе, но в целом это желание, от которого человеку нужен результат. Он хочет быть миллионером, но не хочет работать с утра до вечера, хочет красивую и любящую жену, но не хочет приходить с работы раньше и дарить цветы, это два параллельных колеса, которые многие желали бы объединить. Но это колеса совершенно разных машин. Мотив – не какая-то бесструктурность,

как кажется на первый взгляд, мотив – очень широкое и всеобъемлющее понятие, поскольку в нем нет внешних границ. Когда человек желает в душе быть хорошим врачом, даже достижение высокого результата не останавливает его от движения дальше. Ведь в мире есть очень богатые, успешные, умные люди, которым-то и цели поставить сложно. Какие планки ставить им? Когда человек приходит на такой уровень, он должен начать переключаться на мотивы, там нет расчета, там есть желание сделать мир лучше, мотивы, не имеющие границ.

Приходят устремления, желания и мысли не из категории планок, расчетов, здесь приходит то духовное, что движет человеком. Человек, который, напротив, любит ставить цели и быть самым-самым, впадает в депрессию, ему нужно прыгнуть, а не дают, не позволяют, и это порождает злость, обиду, зависть. Мотив же основан на внутреннем желании, здесь нет пробела, как в цели, где я хочу быть богатым, но работать не хочу. В мотиве работа, стремление и есть то, чего желает человек. Он не гонится за планкой, состояние его души способствует тому занятию и желанию, которое живет в нем. Человек никогда не был неким прообразом компьютера, который работает по алгоритму, ему чужды все эти системы мечта-план-реализация. Даже самый расчетливый человек в мире, мистер калькулятор, будет тем, кто захочет увидеть что-то большее, чем цифры.

Мотив не имеет никаких фантазий, не имеет богатых

представлений о себе в будущем, и именно поэтому он такой тяжелый, неприменимый для человека. Человеку проще идти за тем, что видит, ему проще подкупаться красотой тела, красивым платьем и очень сложно подкупиться красотой души, для этого нужно усилие. Мотив кажется правильным, но он более духовен, чем цель, поэтому он более тяжелый, взрастить его и поддерживать – непростая задача. В равных условиях это война проиграна внешнему, красивому и привлекательному. Если человек выбирает себе спутницу или спутника, скорее, он увидит красоту внешнюю, успешность, наличие денег, сложнее оценить хорошие качества, задатки, потенциал. Трудно писать, рекламировать то, что не имеет красивой обложки, что нельзя представить на плакатах и рассказать красочно с трибун стадиона, но краски и плакаты иногда обманывают человека. Цель имеет точку в будущем, которой можно упиваться и наслаждаться уже сейчас, не сделав даже двух шагов. Оставаясь на том же месте, можно получать наслаждение от мысли о достижении цели, полученной высоты, но оставаться все там же, где был.

Забери цель, и останется пустота внутри, которую хочется заполнить. Мотив имеет прямую дорогу, здесь путь начинается с «сейчас» и не может опереться на что-то в будущем, на вымышленное, потому что мотив не имеет внешней точки. Поэтому мотив требует грандиозных усилий, потому что нужно идти добровольно, без гарантий, для этого нужно иметь внутреннюю силу, идти по пути ясности, своих

истинных духовных желаний. Цели же раздроблены, и каждая имеет свои плакаты, свои лозунги в той или иной сфере и в них легко заблудиться. Современные корпорации заменили свои обычные цели на что-то большее, они нашли в них места для мотива. В лозунгах слышится воодушевляющее стремление сделать мир лучше, комфортней. Это уровень для настоящих игроков, там нет планок, есть высокие мотивы, способные объединять людей своей идеей, здесь не только зарплата в конце месяца является основной для работников, а та цель, те мотивы и идеалы, которые преследует корпорация, и каждый человек в ней – часть ее. Можно постараться сделать не просто продукт, а вдохнуть духовное, попытаться сделать частичку своих трудов близкой к идеалу, к чему-то высокому, попытаться в малое вложить глубокое и большое. Когда корпорация ставит такую цель в виде мотива без крайней точки, чего-то определенного, то в какой-то степени она может расслабиться, потому что этой планки никогда не смогут достичь, это вечная работа, двигатель, который никогда не остановится.

Разница заключается в том, что мотив – это внутреннее побуждение, тогда как цель в моем описании, скорее, имеет внешние корни. Это попытка показать: чем ближе желание исходит от души человека, тем меньше нужны внешние атрибуты, не нужны яркие картинки и хорошая реклама, это дается само собой, потому что это и есть тот мотив, за которым идут действия человека. Человеку не нужна реклама

необходимости любить своих детей, если он, конечно, психологически здоровый человек, то это – его внутренний мотив, это желание, которое является им самим. И напротив, внешнее – то, что человеку нужно пояснить, как он сильно хочет новую кофемашину. Ей нужно сделать рекламу и непрерывно напоминать: «Она нужна тебе! Твоя жизнь станет совершенно другой!» Лишить ярких целей довольно сложно, это не помогает человеку в реализации желаемого, но если посмотреть на внутренние мотивы и состояние души, заметишь, что там очень мало этих планок, рекламы и ярких вывесок, человек тянется к ним сам.

## **Творчество**

Одно из явных проявлений мотива – рожденное им творчество, когда человек работает не на результат, а ради желания творить. В творчестве проявляются именно внутренние мотивы, там меньше чувствуется реклама, обязанность, навязчивость общества. Если сейчас за творчество могут хорошо заплатить, то раньше такого не было. Люди рисовали потому, что это был их внутренний порыв, писали стихи, потому что хотели поделиться переживаниями. В наше время творчество проявляется и в делах бизнеса, когда человек придумывает, изобретает, когда бизнес не средство для приумножения, а что-то большее, совершенно новый уровень целей и достижений. Когда человек трудится не на результат,

он тот, кто берет самую высокую планку, он не ставит предел, в котором неизбежно ошибется, он берет самый верх. Человек творческий всегда имеет хотя бы минимум духовного внутри себя, ведь без духовной силы не смог бы воплощать свои идеи. Человек творческий не может не ладить с душой, а творец – это человек, входящий в синхронность со своей душой. Он видит, что не так много зависит от его больших, как может показаться, способностей. Он как носимый миром листок. Если бы всем людям дать кисточки, блокноты, инструменты и возможность творить, это неизбежно тренировало и укрепляло бы человека в духовном и усиливало его внутренние мотивы. Множество практик, психологические приемы с творчеством, рисованием идут именно за этим – научить человека слушать свою душу, идти за чем-то внутренним. Это взаимный контакт, где душа как внутренняя, самая глубокая комната в человеке, чтобы попасть к ней, нужно пройти коридор и другие комнаты.

# 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.