

**Николай Коноваленко**



**Бегство к Себе**

18+

Николай Коноваленко

**Бегство к Себе**

«Автор»

2025

## **Коноваленко Н.**

Бегство к Себе / Н. Коноваленко — «Автор», 2025

Инструкция по выходу из матрицы успеха«Вы заперты в самом надежном в мире убежище — своей зоне комфорта. Судья — ваши страхи. Приговор — пожизненное бегство от реальности. Но ключ от камеры у вас в кармане...»Куда бы мы ни стремились, какие бы дали ни пересекали, в какие роли ни облачались – финальная точка маршрута всегда одна. Мы неизбежно приходим к самим себе. Бежать от этого факта бесполезно. Любой побег – лишь длинный, извилистый, а часто и мучительный путь обратно к тому, кто мы есть на самом деле.

© Коноваленко Н., 2025

© Автор, 2025

# Николай Коноваленко

## Бегство к Себе

### ПРЕДИСЛОВИЕ: ОТКУДА ТЕЧЕТ ЭТОТ РОДНИК

Двадцать лет пути. Двадцать лет работы с людьми – в бизнесе, в личных бурях, в тихих отчаяниях. Мне никогда не было важно что именно болит у человека – важно было помочь найти выход. А началось всё с Истины, встреченной в сердце тибетского буддизма: «Практика на благо всех живых существ». Она стала не просто фразой – она стала компасом.

Я изучал древние тексты. Практиковал. Мой путь не был устлан лотосами. От восторженности неопита – через тернии скепсиса и цинизма – к попыткам вырваться из самой коварной ловушки: духовной гордыни. Но упрямое стремление помогать гнало вперёд, даже когда дорога терялась во мгле. Всегда жила во мне и другая мечта, тщеславная, как горный эхо: оставить след. Написать книгу. Семь лет я ходил вокруг этой двери, не зная, как её открыть. Опыт копился – горы пережитых кризисов, сотни людей, нашедших опору. Мне довелось получить учения от величайших мастеров ушедшей эпохи – драгоценные жемчужины мудрости, уже недоступные миру. Но как передать это? Как выплеснуть накопленное знание в слова, чтобы они не стали сухими наставлениями, а зажгли огонь понимания?

Помог случай. Вернее – кризис. Будучи в Индии, я узнал, что у моего друга случился кризис. Помочь нужно было срочно. А я находился за пять тысяч километров от дома – задача казалась почти невыполнимой. И мне ничего умнее не пришло в голову, как адаптировать учение. Облекать вечные истины в плоть современных метафор, аллегорий, образов. Не знаю, насколько "современна" моя лексика – возможно, я уже анахронизм в мире стремительных тик токов и нейросетей. Но душа говорила на том языке, который знала. И тогда случилось озарение: то, что я говорю ему – и есть метод. Метод, о котором стоит рассказать.

Так началось это письмо. Если бы я знал, во что ввязываюсь! Писать оказалось труднее, чем разгружать бесконечный товарный поезд. Каждая страница требовала усилий, как восхождение на перевал. Но если песня просится из сердца – её не удержать. На эти страницы я выплеснул годы практики, горький опыт падений и радость находок.

Главная цель? Не состояние вечного блаженства (оно мимолетно), а кайф от самой жизни – глубокий, настоящий. Думаю, мы все ищем его, разными тропами. Я – не просветлённый мастер, не гуру с серебряной ложкой. Я – практик. Идущий. Оступившийся много раз. Знающий простую правду: никто не сделает твой путь за тебя. Писал я методично, день за днём. Без строгого плана, как Бог на душу положит. Идеи приходили, как горные реки после дождя: рассказать о страхе, о жадности, о доверии, о том, как танец жизни важнее обладания... Так родилась эта книга. Не от желания покорить ваш ум, а от потребности поделиться дорогой. Без пафоса. Без гарантий. Почему притчи? Почему метафоры? Потому что состояния, о которых я говорю, не упаковать в сухие инструкции. Их можно почувствовать, как ветер на лице, увидеть в образах, прожить через истории. Это не академический трактат. Это художественное осмысление пути – моего и тех, с кем мне довелось идти рядом.

Предупреждаю: эта книга – не духовная «таблетка счастья». Путь реализации – большой труд. Он, как та красная пилюля из «Матрицы», может сначала обострить проблемы, вытащив их на свет. Но именно так и начинается освобождение. Не ищите здесь конечных истин. Ищите отражение своего опыта в моих словах.

Я – не маститый писатель, а проводник-новичок, приглашающий вас на неофициальное чаепитие у костра историй. Возьмите то, что резонирует. Остальное – отбросьте. Главное – идите своей дорогой. А я просто поделюсь тем, что видел на своей

*С уважением к вашему пути, Николай Коноваленко*

### **Инструкция по выходу из матрицы успеха**

***«Вы заперты в самом надежном в мире убежище – своей зоне комфорта. Судья – ваши страхи. Приговор – пожизненное бегство от реальности. Но ключ от камеры у вас в кармане...»***

Люди в основном движутся к своим желаниям, основываясь на целеполагании, несмотря ни на какие обстоятельства. То есть в большинстве случаев при реализации своих целей они действуют по принципу, который можно выразить словами одного великого человека: «Все средства хороши». Однако это не совсем верно. Более точная и ясная формула движения и действия основывается на работе с обстоятельствами, так как именно обстоятельства формируют конечную цель.

Но обстоятельства имеют свойство постоянно меняться, ведь мы живём в мире, где всё непостоянно. Всё вокруг нас движется, меняется, разворачивается порой совершенно невообразимым образом. И здесь важно отметить, что наша реализация, которая состоит как из благих, так и из негативных качеств, основывается именно на этом.

По своей природе люди в реализации своих желаний всегда движутся к цели. Они видят цель и идут к ней, считая, что все средства хороши. Но это одно из самых больших заблуждений, существующих в мире.

При реализации целей проявляются как наши благие качества – доброта, мудрость, ясность, – так и негативные – гордыня, жадность, страх, зависть и другие. Именно поэтому утверждение, что «все средства хороши», не совсем верно. Отсюда возникает вывод: на пути реализации очень важно оттачивать именно наши благородные качества, так как в рамках работы с обстоятельствами они в любом случае приведут нас к желаемому результату.

В конечном итоге, через внутреннюю доброту и взаимодействие с окружающим миром (а мир, как известно, – это сплошное непостоянство), мы оттачиваем свои качества. Эти качества позволяют нам видеть даже в самом негативном проявлении что-то благоприятное, необходимое для движения и развития жизни как таковой.

Отсюда следует, что в своей реализации мы имеем только две возможности:

1. Практиковать наши благородные качества.
2. Работать с обстоятельствами.

Третьего пути нет. Майк Тайсон говорил одну простую вещь: «У каждого есть план, но до того момента, пока человек не получит удар в лицо». И весь контекст этих размышлений сводится к одному простому выводу: нет никакого плана, есть просто движение жизни. Все благородные качества приносят прежде всего удовольствие, а во-вторых, они способствуют развитию жизни. Чем больше благодаря нашим действиям происходит развитие и поддержание жизни, тем больше мы получаем удовольствие от этого. Всё остальное, как говорится, от лукавого.

### **«четыре омрачения»**

То о чём я хочу поведать любезному читателю в своих измышлениях на тему как жить счастливо! В данном тексте я затрону 4 основных омрачения, которые стоят в фундаменте наших с вами страданий в этой жизни.

Четыре основополагающие клеши (омрачения ума)

1. Первый шаг – Страх

Базовое омрачение, коренящееся в неведении и неуверенности.

2. Второй шаг – Гнев

Реакция на страх, порождающая агрессию и сопротивление.

3. Третий шаг – Гордыня

Иллюзорное возвышение себя над другими, маскирующее внутреннюю уязвимость.

4. Четвёртый шаг – Жадность

Вершина цепи омрачений. Именно жадность, как основа и фундамент, удерживает остальные клеши. Когда её подчиняешь – страх, гнев и гордыня растворяются следом.

### **Путь освобождения**

Согласно древнему тибетскому методу освобождения Ваджраяны и Четырём благородным истинам (учение Будды о прекращении страданий), работа с жадностью – ключ к преодолению всех клеш. Только так ум очищается, открывая путь к истинной работе с собственным состоянием счастья, дающего возможности развиваться и легко жить:

Искусные методы – практики, направленные на развитие мудрости и сострадания.

Сиддхи – не «сверхспособности», а

благие качества (терпение, щедрость, ясность), которые наполняют жизнь смыслом.

За всё время я не нашёл иного пути. Полагаю, его просто не существует. Сначала – победа над жадностью, затем – свобода учиться, расти и действовать ради блага всех существ.

### **Состояние**

Понятие «состояние» является ключевым для понимания пути освобождения. Но что именно скрывается за этим термином, и почему я акцентирую внимание на освобождении ?

Речь идёт о преодолении глубинных омрачений ума – таких как гордыня, жадность, гнев, страх – которые формируют незримые

оковы страдания. Освобождение здесь подразумевает трансформацию: превращение негативных проявлений психики в те самые «врата», открывающие доступ к состояниям внутренней свободы.

Свобода, в данном контексте, – это отсутствие ограничений, навязываемых нашими эмоциями. Задумывались ли вы, как страх сужает восприятие, а гнев лишает гибкости действий? В моменты, когда ум захвачен завистью, жадностью или иной формой страдания, наш выбор сводится к шаблонным реакциям. Мы словно движемся по замкнутому кругу, не в силах выйти за рамки автоматизмов. Каждое из этих омрачений – не просто мимолётная эмоция, а устойчивое состояние ума, формирующее реальность.

Но если негативные состояния ограничивают, то позитивные – расширяют горизонты бытия. Религиозные и философские традиции мира говорят о состояниях блаженства, любви, радости, внутреннего покоя. Это не абстракции, а конкретные переживания, к которым стремится человеческая душа. Задача исследователя – научиться сознательно переходить от узости страдания к многомерности свободы.

В последующих главах мы детально разберём природу каждого омрачения. Что питает зависть? Почему возникает гнев? Как страх искажает восприятие? Понимание их механизмов станет первым шагом к преображению. Ведь

лишь осознав границы своей «тюрьмы», можно найти из неё выход.

Освобождение – это не одномоментный акт, а процесс. Процесс, в котором тьма невежества постепенно рассеивается светом осознанности, открывая путь к подлинной целостности.

### **Не-двойственность состояний**

Состояние – это нечто целостное, недвойственное. Возьмём, к примеру, гнев. Все мы прекрасно знаем, как он ощущается: это конкретное чувство, связанное с эмоцией, мыслями, телесными реакциями. То же самое можно сказать о жадности, зависти, страхе – они переживаются нами как чёткие, почти осязаемые состояния. Но и блаженство, радость, ясность ума, мудрость, счастье – это тоже состояния. Они столь же конкретны, но, в отличие от негативных, расширяют наше восприятие жизни.

Люди часто путают состояния с их внешними проявлениями – эмоциями. Однако эмоции – лишь следствие. Корень же кроется в мыслях. Мысль порождает реакцию, реакция – эмоцию. Например, страх. Первичная эмоция – это мгновенный испуг, реакция на незнакомую ситуацию. Если мы преодолеваем её, страх рассеивается. Если же погружаемся в неё, он превращается в устойчивое состояние: тревогу, панику, ощущение беспомощности.

Не-двойственность здесь в том, что любое состояние, как сладкий вкус, имеет единую основу. Зефир, шоколад, мёд – формы разные, но суть одна: сладость. Так и страх, гнев, зависть – лишь «оттенки» базовой энергии, которая движет нами. Эту энергию я называю страстью – силой, стоящей в основе самой жизни. Благодаря ей мы рождаемся, действуем, создаём, развиваемся. Это та самая жизненная энергия, которую можно назвать сексуальной – не в узком смысле, а как первоимпульс, источник всех действий.

Действие – тоже состояние. Когда мы достигаем желаемого, испытываем удовлетворение. Когда терпим неудачу – разочарование. Но важно понять: разочарование, упадок сил, депрессия – это не просто эмоции. Это глубокие состояния, которые вытесняют нас из потока жизни, лишая связи с её энергией.

Состояния не делятся на «хорошие» и «плохие» – они просто есть. Задача в том, чтобы осознать их природу. Страх, гнев, зависть – это искажённые проявления той же жизненной силы, что питает радость или творчество. Освобождение начинается, когда мы перестаём бороться с «негативом», а учимся преобразовывать его энергию. Ведь даже тьма – часть света, который пока не узнал себя.

### **проявление состояния (активность)**

Красота, здоровье, счастье: где рождается истинная лёгкость?

Красивая фигура – не синоним лёгкости, как и здоровье – не гарантия счастья. Эти понятия часто смешивают, но они существуют в разных плоскостях. Лёгкость движений, гибкость тела, даже физическое совершенство – всё это лишь следствия. Основой же является состояние, из которого, подобно ростку из семени, прорастают и здоровье, и гармония, и та самая «внутренняя красота», о которой говорят мудрецы.

В восточных традициях – от даосских притч до дзен-коанов – красота редко изображалась в привычных для Запада формах. Напротив, учителя намеренно обращались к образам старости, уродства, болезней. Зачем? Чтобы практик развивал различающую

мудрость – способность видеть суть за внешней оболочкой. Вспомните сказку о царевне-лягушке: под безобразной кожей скрывалось состояние духа, способное превратить болото в дворец, а кваканье – в мудрую речь. Лягушка была носителем потенциала, а её истинная природа раскрылась лишь тогда, когда герой сумел принять её «несовершенство».

Состояние – это почва, на которой взращивается всё.

Если ум захвачен тревогой, даже самое здоровое тело будет ощущать тяжесть. Если сердце закрыто, даже идеальные черты лица не станут источником радости. В этом парадокс: мы стремимся к подвижности, тренируя мышцы, но забываем, что настоящая свобода движений рождается, когда ум отпускает цепкие шаблоны страха или осуждения. Мы хотим здоровья, но игнорируем «экологию» мыслей, отравляющих организм.

Счастье же – не результат, а путешествия. Оно не приходит с достижением идеальных параметров, но возникает, когда внутреннее состояние становится ясным и цельным.

Как писал Лао-Цзы: «Кто умеет ходить, не оставляет следов. Кто умеет говорить, не запинаясь. Кто умеет считать, не пользуется счётами». Это метафора жизни, идущей из глубины собранного, осознанного бытия.

Как работать с состоянием?

– Наблюдайте без оценки. Заметив,

что ум цепляется за идеал «красивой фигуры», спросите: «Что стоит за этим желанием? Страх неприятия? Жажда контроля?»

– Ищите источник лёгкости внутри. Перед тренировкой уделите минуту тишине: представьте, как дыхание наполняет тело не воздухом, а светом, растворяющим напряжение.

– Практикуйте «внутреннюю алхимию». Превращайте критику в любопытство, сравнение – в восхищение многообразием мира, гонку за результатом – в танец с настоящим моментом.

Старость, болезни, несовершенства форм – не проклятия, а учителя. Они напоминают: внешнее тленно, а значит, истинная сила – в умении сохранять ясность духа среди перемен. Красота, лишённая этой основы, подобна цветку без корней – яркому, но недолговечному. Счастье же, прорастающее из состояния внутренней целостности, становится тем самым «эликсиром», который превращает лягушку в царевну, а обыденность – в волшебство.

### **Духовный путь: иллюзия лёгкости и сила разочарования?**

Не стоит обольщаться, будто духовный путь – это прогулка под майским солнцем. Духовное развитие – тяжёлый, а подчас и мучительный труд. Это дисциплина, требующая колоссальных сил, энергии и непрерывного внимания. Здесь нет места наивным представлениям о том, что достаточно сесть в позу лотоса, закатить глаза к небу и «помедитировать» – так, словно просветление можно купить в рассрочку.

Как метко заметил Станислав Ежи Лец: «Ну вот ты пробил головою стену. Что будешь делать в соседней камере? Весь путь развития – не про успех. Это про разрушение иллюзий»

Чтобы приблизиться даже к минимальному состоянию внутренней целостности, приходится пройти через горнило разочарований и боли. Жизнь бьёт нас, словно боксёрскую грушу, и каждый удар обнажает новые слои иллюзий.

Что ценнее: разочарование или достижение?

Оба требуют усилий. Но если достижения воспевают, то разочарования бегут как чумы. Почему? Потому что общество помешано на успехе. Нам навязывают его атрибуты – статусы, лайки, одобрение – чтобы выкачать энергию. Но обретая эти трофеи, становимся ли мы счастливее? Успех слеп и бескомпромиссен: он не оставляет места для ошибок, не учит, не растит. Разочарование же – это алхимический огонь. Оно заставляет пересматривать привычки, искать новые пути, расти через падения. Но кто захочет платить такую цену?

*Мир продаёт успех дёшево.*

«Хочешь стать счастливым? Перейди по ссылке, пройди бесплатный вебинар, и завтра ты проснёшься гуру!» – кричат маркетологи. Но истина в том, что лёгкость без усилий – мираж. Даже бокал вина, выпитый ради мимолётного кайфа, заставит печень трудиться восемь часов, а утро встретит вас головной болью.

Сострадание как высшая аскеза

В «37 практиках бодхисаттвы» есть наставление:

«Отдай своё счастье другим, а их страдания прими на себя».

Это не метафора, а суть пути.

Подлинное сострадание – не сюсюканье, а готовность отдать последнее, чтобы кому-то стало легче. Не ради выгоды, не ради «кармы», а потому что иначе нельзя. Такое сострадание

– не слабость, а сила. Оно стирает границы между «я» и «другими», открывая доступ к состояниям, где лёгкость и ясность становятся воздухом, которым дышишь.

Духовный путь – это не восхождение на пьедестал, а слом собственных клеток. Успех здесь измеряется не титулами, а глубиной принятия. И если однажды вы обнаружите, что готовы обменять своё спокойствие на чужую улыбку – знайте: это и есть та самая «победа», которой не учат в курсах саморазвития.

### **Иллюзия контроля**

В юности кажется, будто телекомпании сговорились, чтобы оглуплять человечество. Позже приходит горькое прозрение: люди хотят этого. И это куда страшнее. Против заговора можно бороться – взять в руки оружие, сжечь студии, начать революцию. Но как сражаться с зеркалом? Телевидение – лишь отражение спроса. «Это правда, – как говаривал Джобс. – К сожалению».

Эта мысль – ключ к пониманию современности. Мы ищем чёткие системы, ясные координаты, но жизнь отвергает шаблоны. Всё, о чём я пишу, сводится к одному: работа с обстоятельствами – высшая форма творчества. Не следование инструкциям, а спонтанный танец с хаосом. Та самая «лёгкость бытия», о которой иронизируют философы, – на деле постоянная корректировка курса.

Мир движется по траекториям, но его главный закон – непредсказуемость. Она рождает обстоятельства, а мы, слепцы, пытаемся нащупать дорогу в темноте. Даже относительная ясность – лишь блик фонаря в тумане. Мы строим прогнозы, но закон Мерфи бьёт точно в цель: худшее случается, когда мы цепляемся за старые схемы.

Возьмите успех. Однократная удача становится шаблоном: человек десятилетиями штампует «проверенные» решения, словно забыв

слова Эйнштейна: «Безумие – делать то же самое и ждать другого результата». Но это «безумие» – основа цивилизации. Даже прогресс – лишь бег по кругу. Все изобретения после колеса – его вариации. Мы не создаём новое, а перепаковываем старое, выдавая за прорыв.

Ирония в том, что сама жизнь – это непредсказуемость. А мы, вместо танца с ней, строим клетки из инструкций.

### **Деньги, желания и иллюзия освобождения**

*Сублимация желаний: Почему деньги не открывают двери к счастью?!*

«Деньги – это кристаллизованная энергия желаний», – гласит восточная мудрость. Мы стремимся к ним, веря, что они дадут лёгкость, безопасность, признание. Но тибетские монахи предупреждают: «Слава, богатство и успех – худшие ловушки для искателя истины». Почему? Потому что, достигая их, мы попадаем в зависимость от внешних атрибутов «счастья», теряя связь с внутренней свободой.

Парадокс успеха:

Социальная значимость и деньги становятся мерилем реализации. Но представьте:

– Человек с миллионами, но с раком в

последней стадии.

– Бездомный, который каждое утро встречает с благодарностью.

Какая разница в их «статусе», если первый прикован к страху, а второй – свободен?

Навязанные желания: Как маркетинг подменяет ценности

Современный мир – фабрика иллюзий. Реклама, соцсети, медиа ежедневно внушают:

– «Счастье – это новая машина». – «Успех – это лайки под фото».

– «Любовь – это дорогой подарок».

Механизм подмены:

Наши истинные потребности

(внутренний покой, самоуважение, близость) маскируются под материальные «решения». Мы тратим энергию на погоню за тем, что не насыщает душу, а лишь опустошает.

«Рынок продаёт аспирин от головной боли, которую сам же вызывает». – Нассим Талеб.

### **Освобождение: Когда желания становятся тишиной**

«Отсутствие желаний – не аскеза, а полнота», – учат даосы. Это не отрицание а реализация:

1. Осознать навязанное: *«Хочу я это или мне “сказали”, что я хочу?».*

2. Прожить желание: *«Купив дорогую вещь, спросите: «Стало ли мне легче дышать?».*

3. Отпустить: *«Как ребёнок, наигравшийся игрушкой и забывший о ней.»*

Пример:

Представьте, что вы достигли всего, о чем мечтали. А потом – потеряли. Если внутри осталась пустота, значит, вы шли не туда.

Внимание – валюта души

Деньги можно заработать, время – продлить через осознанность, но внимание – невозполнимо.

Что крадёт ваш ресурс:

– Скrolлинг соцсетей в погоне за

«успешными» образами.

– Тревога о будущем, основанная на чужих стандартах.

– Сравнение себя с другими вместо развития уникальности.

Практика:

– Каждый час спрашивайте: «Куда сейчас направлено моё внимание?».

– Превратите «хотелки» в осознанные выборы.

### **Ценности: Между безопасностью и свободой**

Материальный мир строится на базовых «костылях»:

– Безопасность → армия, страхование.

– Здоровье → медицина, спорт.

– Успех → образование, карьера.

Но это – лишь “*инструменты*”, а не цели. Когда мы делаем их смыслом, попадаем в клетку страха: «А что, если потеряю?».

Истинная ценность – состояние, при котором:

- Вы здоровы, но не потому, что боитесь смерти, а потому что любите жизнь.
- У вас есть деньги, но вы спокойны, даже оставшись без них.
- Вас хвалят, но ваша самооценка не зависит от этого.

Где рождается счастье?

Счастье – не продукт, который можно купить, а навык быть цельным здесь и сейчас. Оно похоже на ветер: его не поймать, но можно почувствовать, если перестать бежать.

***притча:***

Однажды ученик спросил учителя: «Как мне обрести свободу?».

Тот дал ему воздушный шар: «Надуй его».

Ученик надул.

«Теперь отпусти», – сказал учитель.

Шар улетел в небо.

«Свобода – не в том, чтобы держать, а в том, чтобы отпускать», – улыбнулся мастер.

Освобождение начинается, когда вы перестанете гнаться за тем, что, как вам кажется, сделает вас «кем-то». Вы уже – всё.

### **Цена и ценность – иллюзии двойственного мира**

Цена vs. Ценность: Что лежит в основе?

Слова «цена» и «ценность» – однокоренные, но их смыслы противоположны. Цена – это внешний ярлык, навязанный обществом. Ценность – внутренний компас, определяющий, ради чего мы живём. Когда мы ставим во главу угла «цену», мир превращается в рынок, где всё делится на «выгодно» и «невыгодно», «удобно» и «неудобно». Это рождает двойственность – главный источник страданий.

«Деньги можно измерить, ценность – лишь почувствовать».

Субъективность комфорта: Почему проекции обманывают?!

Мы мечтаем о тепле, бегстве от холода, но попав на тропический курорт, страдаем от жары. Парадокс комфорта:

- Холод учит нас согреваться изнутри – через движение, дыхание, силу воли.
- Жара лишает этой возможности – тело впадает в ступор, ум теряет ясность.

Вывод: Нет универсального «идеала». Даже наши мечты о «райском климате» – проекции, основанные на сиюминутном дискомфорте.

**Пример:**

Человек, переехавший в «мечту» – дом у океана – через месяц начинает скучать по снегу и запаху хвои.

### **Ловушка проекций: Почему достижения не приносят счастья?!**

Мы верим, что дорогая машина, модная одежда или статус сделают нас счастливее. Но это иллюзия. Механизм разочарования:

1. Проекция: «Эта вещь решит мои проблемы».
2. Достижение: Получаем желаемое.
3. Пустота: Оказывается, счастье осталось там же – внутри.

Почему так происходит?– Материальные объекты дают временный кайф, но не меняют состояние ума.

– Удовольствие от «обладания» быстро приедается.

«Счастье не в том, что имеешь, а в том, что ты *есть*».

### **Ценности как магнит: Почему мы притягиваем «своих» людей**

Наше окружение – зеркало внутренних установок. Если вы лжёте сами себе, вокруг вас появятся те, кто:

- Будет льстить, скрывая правду.
- Манипулировать вашими слабостями.

Как это работает?

– Ценности = Фильтры восприятия. Вы подсознательно ищете тех, кто подтверждает ваши убеждения.

– Пример: Тот, кто ценит роскошь, окружит себя людьми с брендовыми сумками. Тот, кто ищет глубину – встретит философов.

Но! Люди слишком сложны, чтобы втиснуть их в рамки «лжец» или «святой». Лишь недвойственное восприятие позволяет увидеть их многогранность.

### **Недвойственность: Видеть мир без ярлыков**

Обыватель делит мир на «хорошо» и «плохо», «удобно» и «неудобно». Мудрец видит целостность:

- Дождь – не «плохая погода», а возможность замедлиться.
- Конфликт – не «катастрофа», а урок границ.

Практика:

- Замените «Это ужасно!» на «Интересно, чему это меня учит?».
- Спросите себя: «Что я сейчас чувствую?» вместо «Почему это случилось со мной?».

И если в результате: – Вы перестаете бороться с реальностью.

– Жизнь превращается в поток, где даже «проблемы» ведут к росту.

Где рождается истинная ценность?

Ценность – это не то, что можно купить, а то, что нельзя потерять. Она – в умении видеть красоту в простоте, находить покой в хаосе, оставаться собой среди чужих ожиданий.

**притча:**

– Ученик спросил мастера: «Как найти истинные ценности?».

Тот поднял с земли камень: «Сколько он стоит?».

«Грош», – ответил ученик.

Мастер положил камень на золотой трон: «А теперь?».

«Целое состояние!» – воскликнул ученик.

«Вот и ответ, – улыбнулся учитель. – Ценность не в предмете, а в том, куда ты направляешь взгляд».

Не гонитесь за тем, что повышает вашу «цену». Вкладывайтесь в то, что наполняет ценностью – осознанность, честность, умение любить без условий.

### **Системы, опыт и циклы судьбы**

Почему мы застреваем в шаблонах?

Жизненные системы формируются из-за страха нового. Мы годами выполняем привычные действия, избегая выходить за рамки комфорта. Но без столкновения с неизвестным не приходит новый опыт – а значит, не рождаются навыки для преодоления кризисов. Когда обстоятельства требуют перемен, мы оказываемся беспомощными.

Закон жизни:

Если ситуация не разрешается вовремя, она «умирает» – разрушаются отношения, рушатся планы, а иногда под удар попадает здоровье. Мир словно напоминает: «Бег по кругу ведёт в тупик».

История-пример: Как судьба ставит зеркала?!

Расскажу о личном уроке. В юности я женился, но в наш союз вмешался третий человек. Мудрецы не зря предупреждают: «Треугольник – самая неустойчивая фигура. Он не даёт отношениям стать глубже, лишь переключает боль с одной вершины на другую» .

Мой брак распался. Я пережил кризис, вынес уроки, двинулся дальше. Каково же было удивление, когда спустя 15 лет я увидел точное повторение сценария – уже с участием других людей. Тот самый «третий» снова стал разрушителем, новый мужчина занял моё прежнее место, а боль и непонимание остались теми же.

Почему это произошло?

– Участники сменились, но системная ошибка сохранилась: неумение выстраивать доверительные границы.

– Кармический паттерн (шаблон поведения) не был осознан – урок повторился.

Карма или психология? Неважно, верите ли вы в реинкарнацию или считаете всё совпадением. Суть в одном: непрожитые уроки возвращаются . Это закон причинно-следственных связей:

1. Действие → Неосознанный поступок (например, бегство от проблем).
2. Реакция → Кризис (разрыв, болезнь, потеря).
3. Повтор → Ситуация возникает снова, пока не будет понята.

«Судьба бьёт по одним точкам, пока мы не научимся чувствовать». – Восточная мудрость.

Как разорвать круг?

1. Осознать шаблон. Задайте вопросы:

– «Где я уже сталкивался с этой болью?»

– «Что объединяет все эти ситуации?»

2. Принять ответственность. Перестать винить других – понять свою роль в системе.

3. Создать новый опыт. Сознательно действовать иначе:

– Если раньше молчали – заговорите.

– Если избегали конфликтов – обозначьте границы.

4. Простить себя. Ошибки – часть пути. Главное – не дать им стать тюрьмой.

От разрушения к созиданию:

Жизнь – не враг, а строгий учитель. Она будет сталкивать нас с одними и теми же проблемами, пока мы не перестанем биться о стены и не найдём дверь.

*притча:*

Путник шёл по пустыне и споткнулся о камень. «Проклятый камень!» – закричал он и пошёл дальше.

На следующий день он снова споткнулся о тот же камень. «Опять ты!» – взвыл путник, пнув его.

На третий день он остановился, поднял камень и увидел под ним родник.

«Спасибо, что заставил меня обратить внимание», – прошептал он, утоляя жажду.

Судьба посылает не проблемы, а зеркала, показывающие наши слепые зоны. Выход есть всегда – но чтобы его найти, нужно перестать бежать.

### **Интеллект как инструмент: Ни хорошо, ни плохо...**

Быть умным в XXI веке – не добродетель, а необходимость. Но интеллект, как нож, может служить созиданию или разрушению. За последние 100 лет человечество совершило феноменальный скачок:

– Технологии: От телег до космических кораблей.

– Медицина: Средняя продолжительность жизни выросла с 45 до 73 лет.

– Информация: Объём знаний, доступных нам в день, превышает весь интеллектуальный багаж средневекового крестьянина.

Однако этот прогресс – палка о двух концах. Мы обрели мощь, но потеряли устойчивость – способность концентрироваться, созреть в тишине, хранить верность ценностям.

Цена скорости: Когда информация становится ядом

В 1500 году крестьянин за всю жизнь получал данных как одна газета. Сегодня среднестатистический человек «съедает» за день больше информации, чем его предок за десятилетие.

Последствия:

– Клиповое мышление: Мозг переключается с мема на ролик, с поста на новость, теряя способность к глубокому анализу.

– Ценностный вакуум: Дружба, достоинство, доверие вытесняются лайками, виртуальностью и сиюминутной выгодой.

– Синдром белки в колесе: Мы умны, но раздроблены. Знаем всё – и ничего.

«Раньше люди шли к цели годами, как вода точит камень. Сегодня мы хотим пробить скалу за один удар – и разбиваемся вдребезги».

### **Устойчивость vs. Интеллект: Уроки прошлого**

Представьте мастера XVII века, обучающего подмастерья. Ученик десятилетиями шлифовал навык, превращая ремесло в искусство. Его сила была не в гениальности, а в вертикальном внимании – способности погружаться в одно дело, как корни в почву.

Что разрушило эту модель?

– Культура многозадачности: Одновременный чат, работа, подкаст, уведомления.

– Миф об эффективности: Иллюзия, что «быстрее» значит «лучше».

– Рынок соблазнов: Алгоритмы соцсетей атакуют дофаминовые рецепторы, как наркотики.

Фундаментальные ценности: Что мы теряем?

В 1923 году крестьянин, заболев воспалением лёгких, шёл 40 км до лекаря, рискуя жизнью. Сегодня антибиотики спасают за день, но...

– Ритуал выздоровления превратился в клик в приложении.

– Благодарность растворилась в ожидании мгновенного результата.

– Доверие к процессу сменилось культом «гарантий».

Ирония прогресса: Мы победили чуму, но не можем справиться с одиночеством. Изобрели интернет, но разучились слушать.

Как вернуть устойчивость?

1. Цифровой детокс: Выделите «тихие часы» без гаджетов.

2. Глубокие практики: Чтение книг (не кратких summary!), медитация, рукоделие.

3. Переоценка целей: Спросите: «Ради чего я бегу?» вместо «Как бежать быстрее?».

4. Возврат к ритуалам: Совместные ужины, письма от руки, прогулки без наушников.

Мудрость черепахи в мире зайцев

Современный мир напоминает гонку, где победитель получает всё – кроме счастья. Но альтернатива есть.

#### ***Притча:***

Молодой человек спросил старца: «Как найти гармонию?».

Тот дал ему чашу с бурлящей водой: «Увидь своё отражение».

Юноша взглянул: «Не могу, вода мутная!».

Старец подождал, пока волны утихнут: «Теперь – видишь?».

«Да!» – воскликнул ученик.

«Гармония – не в том, чтобы бежать, а в том, чтобы дать миру осесть», – ответил мудрец.

Интеллект – наш корабль. Устойчивость – компас. Без него мы рискуем заблудиться в океане информации.

## **Дорога без правил – почему состояние важнее концепций**

Миф об универсальной инструкции

Жизнь – не шоссе с чёткими знаками, а горная тропа, где правила меняются с каждым поворотом. Представьте: вы едете по серпантину, и внезапно туман скрывает обрыв. Будете ли вы слепо следовать ПДД или станете прислушиваться к интуиции, замедляя ход?

Иллюзия лайфхаков – это попытка подменить живой опыт готовыми шаблонами. Мы листаем соцсети в поисках «секретов счастья», но находим лишь рецепты чужих иллюзий. Правда в том, что нет алгоритма, подходящего всем. Есть только ваше состояние – внутренний компас, который не обмануть.

## **Состояние vs. Концепции: Где рождается смысл?**

Представьте двух путников:

- Первый следует карте, но ненавидит каждый шаг.
- Второй заблудился, но восхищается звёздами.

Кто из них счастливее?

Состояние – это не эмоция, а способ быть. Злость, страх, радость – не враги, а погодные условия на вашем пути. Попытка подавить их ради «правильного» имиджа – всё равно что ругать дождь за то, что он мокрый.

Концепции – костыли для тех, кто боится идти без инструкций. «Будь успешным! Думай позитивно!» – эти лозунги создают клетку, где удобство подменяет свободу.

## **Благородство как вертикаль развития**

В русской традиции благородство – не титул, а победа над низменным в себе. Это:

- Честь – когда вы не предаёте себя ради выгоды.
- Достоинство – умение сказать «нет» даже страху.
- Щедрость – делиться, не ожидая награды.

Парадокс: Чем выше вы поднимаетесь по этой «лестнице», тем проще дышится. Но путь требует не слепого следования догмам, а честности перед собой.

«Дурные качества – как сорняки: чтобы их вырвать, нужно сначала перестать бояться испачкать руки».

## **Как отличить смысл от подделки?**

- Смысл – горит изнутри, как костёр. Даже в шторм даёт тепло.
- Концепция – фонарь на батарейках. Ярко светит, пока не сядет заряд.

Пример:

Вы помогаете старику донести сумку. Если делаете это ради одобрения прохожих – это концепция. Если потому, что иначе не можете – это смысл.

Практика: Перестаньте искать – начните чувствовать

1. Откажитесь от оценок. Не «это хорошо/плохо», а «что я сейчас чувствую?».
2. Задайте вопрос: «Ради чего я это делаю? Страх? Жажды одобрения? Или это идёт от сердца?».
3. Ищите «тишину». 10 минут в день без гаджетов – время, когда ум перестаёт гнаться за чужими правилами.

Эпилог: Дорога, которую нельзя спланировать

Счастье – не пункт назначения, а качество пути. Оно не в том, чтобы избежать злости или страха, а в том, чтобы не дать им стать шорами на глазах.

**Притча:**

Путник спросил старца: «Как выбрать верную дорогу?».

«Иди туда, где воздух пахнет сосной, а не страхом», – ответил мудрец.

«Но как почувствовать этот запах?» – не унимался путник.

«Выбрось карту. Она лишь закрывает горизонт», – сказал старец.

Итог: Правила – для роботов. Люди рождены, чтобы дышать полной грудью и слушать шёпот собственной души.

### **Любовь – алхимия души или зеркало эго?**

Что скрывается за словом «любовь»?

О любви слагают песни, пишут трактаты, ей посвящают жизни – но чем она является на самом деле? Энергией, гормонами, чувством или действием? Правда в том, что любовь – всё вместе, но не сводится ни к одному из этих понятий. Это алхимия, где сливаются:

- Энергия – топливо, которое заставляет сердце биться чаще.
- Чувство – радуга из восторга, боли и нежности.
- Действие – выбор заботиться, даже когда трудно.

Представьте гончара, создающего вазу: глина, огонь, руки мастера – всё необходимо, но шедевр рождается только при их единении. Так и любовь: она материализуется, когда ум, сердце и воля звучат в унисон.

Любить рыбу или себя? Испытание искренностью

Мудрец Равэн как-то спросил ученика: «Ты любишь рыбу?».

«Конечно!» – ответил тот.

«Нет, – возразил учитель. – Ты любишь себя. Рыба для тебя – лишь еда. Настоящая любовь проявилась бы в желании отпустить её в реку».

**Мораль:**

– Эгоистичная любовь – это «рыба на тарелке». Мы ценим то, что объект даёт нам : комфорт, статус, наслаждение.

– Истинная любовь – «река свободы». Мы отдаём, не требуя взамен, потому что счастье другого становится частью нашего.

Даже маньяк «любит» – но его чувство искажено, как кривое зеркало. Он видит в жертве лишь инструмент для своей тьмы.

Любовь к делу vs. Любовь к людям: Где грань?

Когда мы влюблены в своё дело, мир вокруг преобразается:

- Внимание становится лупой, выявляющей детали.
- Энергия течёт рекой, сметая усталость.
- Время превращается в песок, ускользающий сквозь пальцы.

Но здесь таится ловушка: можно впасть в «опьянение процессом», забыв, ради кого всё затевалось.

Любовь к делу – как свеча: она должна не только гореть, но и освещать путь другим .

### **Серафим Саровский и парадокс «здорового эгоизма»**

«Спаси себя – и спасутся тысячи вокруг», – говорил святой. Это не призыв к себялюбию, а закон духовной физики:

1. Полюбить себя – не нарциссизм, а принятие: «Я достоин света, а значит, могу делиться им».
  2. Наполниться добром – как родник, который, переполняясь, дарит воду путникам.
  3. Стать зеркалом – отражать миру то, что накопил внутри.
- Здоровый эгоизм – это не «я первый», а «я цел – значит, могу быть опорой».

Принцип зеркала: Что посеешь, то пожнёшь

Любовь – не односторонний договор, а бесконечный диалог с миром. Если вы бросаете в океан камень эгоизма, волны вернут вам цунами одиночества. Если подарите реке цветок заботы – берег покроется лугами благодарности.

Пример:

- Ребёнок, выросший в любви, не боится доверять.
- Дерево, за которым ухаживают, даёт плоды даже в засуху.

Эпилог: Любовь как дыхание

Любовь нельзя заключить в определение, как нельзя поймать ветер в ладони. Её можно лишь жить – ежесекундно, в каждом выборе.

**Притча:**

Юноша спросил Будду: «Как мне любить правильно?».

«Как ты дышишь?» – ответил Просветлённый.

«Я не задумываюсь – просто вдыхаю и выдыхаю».

«Так и с любовью, – улыбнулся Будда. – Перестань пытаться её «делать». Просто будь ей».

Итог: Любовь – не цель, а способ идти. Не сила, а мягкость. Не обладание, а благодарность за возможность идти рядом.

### **Благодарность – язык души в мире ценностей**

Ценность vs. Цена: Где рождается радость?

Ценность – это солнечный свет, пробивающийся сквозь тучи повседневности. Она рождает радость узнавания : когда вы держите в руках чашку, сделанную другом, или читаете

письмо, написанное бабушкой. Такие моменты не измерить деньгами – их можно только чувствовать .

Цена же – это ярлык, который общество вешает на вещи, отношения, даже эмоции. Мы живём в эпоху, где:

- Свадьбы превращаются в «инвестиции».
- Дружба измеряется лайками.
- Старость воспринимается как «неудачный актив».

Но попробуйте купить за миллион долларов искренний смех ребёнка или тишину рассвета в горах . Не выйдет. Потому что настоящее богатство – это внутренняя валюта души.

### **Благодарность: Когда «спасибо» становится молитвой**

Благодарность – не ритуал, а способ видеть невидимое . Она возникает, когда:

- Вы замечаете, как сосед придержал дверь, хотя спешил сам.
- Дерево за окном, пережившее шторм, дарит вам тень.
- Кот трется о ногу, напоминая: «Ты не один».

Почему это высшая форма взаимодействия?

Благодарность не требует контрактов. Она – мост между людьми, построенный из щедрости и внимания. В мире, где «спасибо» часто заменяют смайликом, она становится редким алмазом.

Порочный круг: Почему мы теряем способность благодарить

Представьте лес, где каждое дерево помечено ценником. Воздух продаётся баллонами, а птички трели – по подписке. Так выглядит мир, где цена убила ценность .

Что происходит с человеком?

1. Обесценивание себя: «Я недостаточно умен/красив/успешен».
2. Торговля отношениями: «Ты мне – я тебе».
3. Эмоциональный голод: Даже получив желаемое, остаётся пустота.

Пример:

Вы дарите другу дорогой гаджет, но он молчит. А потом приносит вам сорванный одуванчик со словами: «Помнишь, как в детстве загадывали желания?». И вы понимаете – это и есть подарок.

Замкнутый круг отсутствия ценности

«Как быть благодарным, если не чувствуешь радости?» – спрашивают многие. Ответ кроется в цепочке:

Ценность → Радость → Благодарность → Счастье

Если вы перестали замечать ценность:

- Жизнь превращается в череду дедлайнов.
- Люди – в функционал.
- Мечты – в пункты резюме.

Как разорвать круг?

– Шаг 1: Перестаньте оценивать – начните замечать .

– Шаг 2: Каждый вечер записывайте 3 момента, которые тронули вас (даже «кофе был вкусным»).

– Шаг 3: Говорите «спасибо» так, будто это последнее слово в вашей жизни.

Универсальный кодекс: Относись к другим, как к себе

Это не морализаторство, а закон энергии:

– Если вы презираете бариста за медлительность – вы ненавидите свою неидеальность.

– Если восхищаетесь упорством незнакомца – вы верите в силу своей воли.

Благодарность к другим начинается с благодарности к себе . Не к своему имиджу, а к тому, кто вы есть: с трещинами, страхами, странностями.

Эпилог: Благодарность как дыхание души

В японской традиции есть ритуал «ичиги-ичиэ» – «один момент – одна встреча». Он учит: каждое мгновение уникально, и за это стоит благодарить.

**Притча:**

\_ Однажды ученик спросил дзен-мастера: «Как научиться благодарности?».

Тот поднял с земли опавший лист: «Сколько ему лет?».

«Он прожил весну, лето и осень», – ответил ученик.

«Нет, – сказал мастер. – Он прожил ровно столько, сколько длился его полёт с ветки до моей ладони. И этот миг – целая жизнь».\_

Итог: Благодарность – не итог, а способ путешествия. Она не требует поводов – только умения видеть, что каждый миг Земля дарит вам целую вселенную.

### **Иллюзия новизны и искусство ухода**

Сансара на новый лад: коммерция вместо просветления

«Всё новое – хорошо забытое старое» – эта поговорка стала девизом современной духовной индустрии. Древние практики, рождённые в аскезе гималайских пещер или на полях сражений, сегодня переупаковываются в «ноу-хау» для жителей мегаполисов. Буддизм превращается в курс тайм-менеджмента, дыхательные техники – в инструмент повышения продуктивности, а боевые искусства – в фитнес-тренд.

Почему это происходит?

– Выживание → Развлечение: Искусство кунг-фу, создававшееся для защиты от бандитов, стало шоу с акробатикой. Медитации, спасавшее от голода и холода, превратились в «детокс для ума» между совещаниями.

– Слава как наркотик: Учителя в золотых одеждах учат нестяжательству с трибун дорогих ретритов. Парадокс? Нет – маркетинг.

Как говорил Гарчен Ринпоче, тибетский мастер, переживший пытки китайских лагерей: «Настоящая реализация видна там, где нет выгоды. В экстремальных условиях исчезает фальшь» .

## **Страх смерти: цена материальных оков**

Современный человек боится умирать не из-за неизвестности, а из-за привязанности к вещам: квартиры в ипотеке, статусные авто, цифровые аватары в соцсетях. Мы цепляемся за «блага», не замечая, что сами стали их заложниками.

Три лика смерти (тибетская притча):

1. Смерть царя: Владыка, окружённый свитой, цепляется за богатство и власть. Его последние мысли – о распаде империи, а не о душе. Страх здесь – тень ненасытного эго.

2. Смерть ребёнка: Чистая, как вода. Уход становится частью игры, ведь дитя не успело навесить на жизнь ярлыки «моё» и «чужое».

3. Смерть собаки: Животное уходит тихо, найдя укромный угол. В этом – достоинство принятия.

«Собака мудрее царя, – говорят ламы. – Она знает: унести можно только шерсть на своей шкуре» .

## **Колесо сансары или беличье колесо?**

Сансара – не метафора, а диагноз. Мы бежим в колесе «достижений»: новая машина → повышение → вилла → старость в страхе всё потерять. Духовные практики, призванные остановить эту гонку, сами стали её частью.

Как разорвать цикл?

– Отличать зерно от шелухи: Если учитель живёт в золотом дворце, а говорит об отречении – это театр.

– Искать тишину: Настоящие прорывы случаются не на ретритах с wi-fi, а в моменты, когда остаёшься наедине с ветром и звёздами.

– Практиковать «малую смерть»: Каждый день отпускать что-то: старую обиду, ненужную вещь, ложный образ себя.

Эпилог: Искусство уходить налегке

Смерть – не враг, а строгий учитель геометрии. Она напоминает: жизнь – это треугольник, где две стороны (рождение и уход) заданы, а третью (путь) мы рисуем сами. Чем проще штрихи – тем гармоничнее фигура.

### ***Притча:***

Перед смертью старый мастер собрал учеников.

«Что важнее: жизнь или смерть?» – спросили они.

## **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.