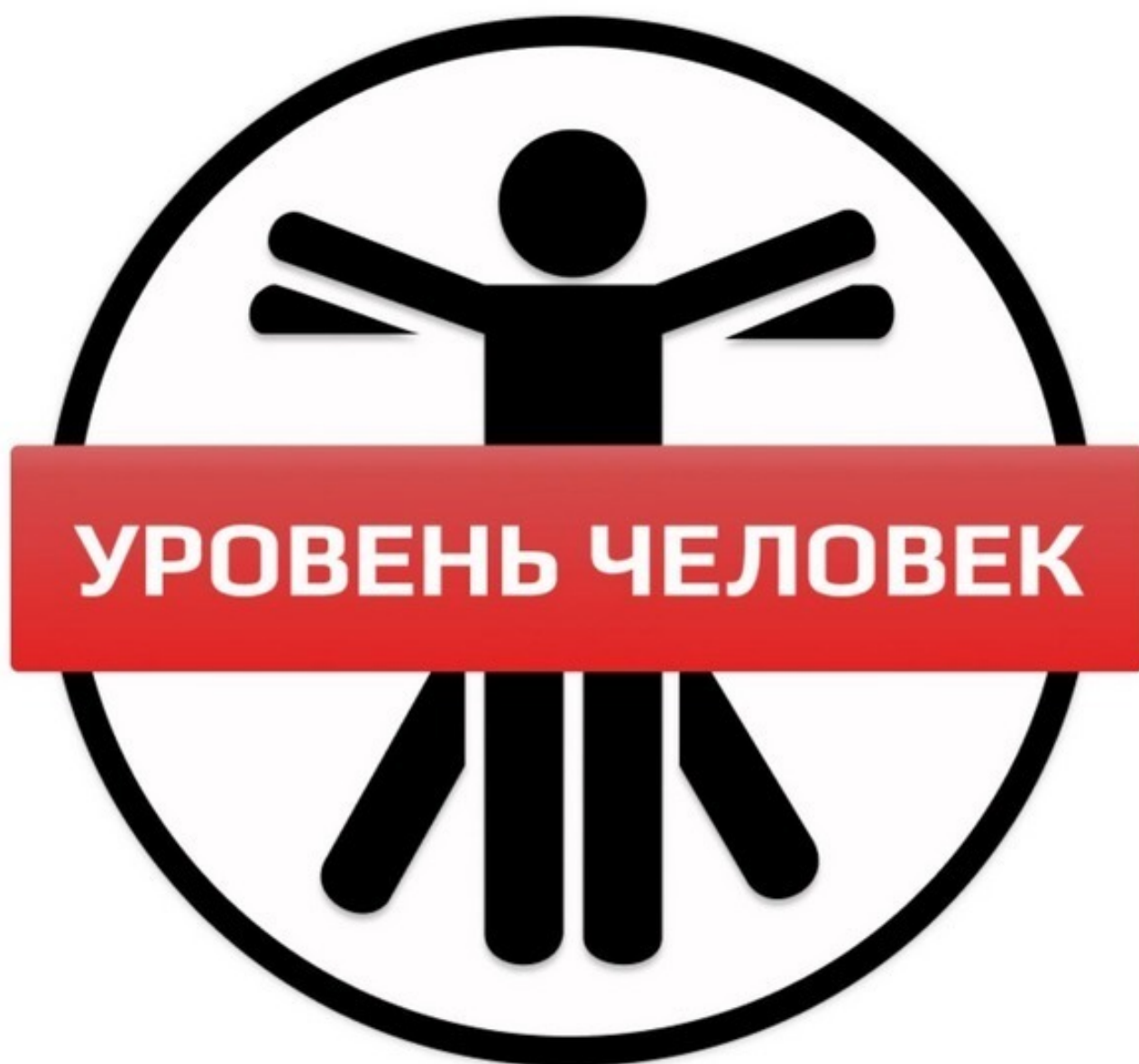


Алексей Козлович



## ПРАВИЛА ИГРЫ

Инструкция по эксплуатации реальности  
для тех, кто забыл, что он игрок

Алексей Козлович

**Уровень Человек. Правила игры**

## **Козлович А.**

Уровень Человек. Правила игры / А. Козлович —

Ты держишь в руках инструкцию к реальности. Когда-то до рождения ты заключил договор: войти в игру, забыть себя и прожить жизнь, полную открытий. Тебе выдали тело, душу, личный запас силы и компас. А потом сказали: «Играй. Вспомнишь себя — станешь творцом». Эта книга — карта. Здесь нет догм. Есть язык, на котором говорит Вселенная. Почему желания не сбываются? Где сила? И главное — как из зеркала сделать окно? Игра уже идёт. Пришло время узнать её правила. идёт. Пришло время узнать её правила.

# Содержание

Уровень Человек. Правила игры	7
вступление. От автора	7
Глава 1. Точка и вопрос. Самое начало начал	9
Первое движение: рождение вопроса	9
Эксперимент с зеркалом	10
О чём говорят древние тексты	10
Самое главное для тебя	10
Очень простой итог главы	10
Глава 2. Язык мироздания. Раз и Об	11
Давай сразу на примерах	11
Очень важный момент про скуку	12
Ритм Вселенной внутри тебя	12
Итог главы простыми словами	13
Глава 3. Интерес – твой главный компас	17
Разница между интересом и простым любопытством	17
Интерес – это топливо, а не награда	18
Самая опасная ловушка для интереса	19
Итог главы в трёх пунктах	19
Глава 4. Великое Зеркало. Как мы познаём себя	20
Первое зеркало в истории	20
Как это работает в жизни: эхо	20
Зеркало в отношениях с людьми	20
Самый важный секрет зеркала	21
Великая иллюзия власти	21
Практика: как вернуть себе трон	22
Итог главы	22
Глава 5. Мир – это матрёшка. Фракталы и подобие	24
Что такое фрактал простыми словами	24
Самое удивительное доказательство	24
Атом и Солнечная система	24
Рисуем матрёшку	25
Откуда взялась эта идея	25
Удивительное открытие про возраст Вселенной	26
Самый дерзкий вопрос	26
Итог главы для повседневной жизни	26
Глава 6. Иллюзия. Почему стол, за которым ты сидишь, почти не существует	31
Эксперимент со столом	31
Где заканчивается вещество?	31
Что такое Майя	32
Как иллюзия помогает нам играть	32
Духовность как выход из иллюзии	32
Аскеза как способ вспомнить	33
Итог главы	33
Глава 7. Дуальность и Троица. Как из двух получается три и почему это так важно	35

Мир, сотканный из противоположностей	35
Самое важное про дуальность	35
Выбор, который делает нас людьми	35
Почему именно так?	36
Но двойственность – это только начало	36
Как этим пользоваться в жизни	37
Итог главы	37
Глава 8. Двойственность в жизни. Как сравнение делает нас людьми	39
Сравнение – мать познания	39
Кувшины и выбор	39
От сравнения к эмоциям	39
Откуда берутся мысли	40
Эмоции как выбор	40
Баланс – золотая середина	41
Практические советы на каждый день	41
Итог главы	41
Глава 9. Осознание. Как знание становится силой	43
Формула осознания	43
Как это выглядит в жизни	43
Как возвращать осознание	44
Осознание как возвращение домой	45
Итог главы	45
Глава 10. Принцип Матрёшки и смена полюсов. Почему в соседней комнате работают другие правила	46
Зеркальный принцип	46
Где же я настоящий?	46
Лестница этажей	47
Главный закон навигации	48
Итог главы	48
Глава 11. Девять, Тор и энергии Творца. Как выглядит Бог	49
Магия числа Девять	49
Тор – фигура вечности	49
Девять энергий внутри тебя	50
Искажения в торе	50
Задача жизни	51
Итог главы	51
Глава 12. Вот такая игра. Сборка пазла	52
Конец ознакомительного фрагмента.	53

# **Уровень Человек. Правила игры**

**Алексей Козлович**

© Алексей Козлович, 2026

ISBN 978-5-0069-7710-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Уровень Человек. Правила игры

*Инструкция по эксплуатации реальности для тех, кто забыл, что он игрок*

### вступление. От автора

Привет.

Меня зовут Алексей. В миру я – обычный сотрудник банка. Консультирую клиентов, выполняю план, соблюдаю регламенты. Восемь часов полной концентрации, чёткие рамки, определённое количество консультаций. Для кого-то это норма. Для меня – вызов. Аскеза. Испытание.

Но есть и другой я. Энергопрактик. Исследователь жизни. Проводник Лилы. Астролог Джйотиш. Учитель кундалини-йоги. Гипнолог.

Второе я так и не стало моей профессией. Хотя, если честно, я всегда именно этого и хотел – посвящать всё время тому, что нравится. Не сложилось. А точнее – сложилось иначе.

Знаете, бывает же такое: сидишь в офисе, вокруг люди, мониторы, графики, план продаж... И вдруг ловишь себя на мысли – а что я здесь делаю? Это не риторический вопрос. Я правда часто его себе задаю.

Всю свою трудовую жизнь, а это уже почти 25 лет, я искал что-то своё. Икея, предпринимательство, кризис 2009 года, фотография, свадьба, инфаркт, офис... Менял работу за работой, так ни в одной профессии и не став профи. Долгий путь получился. С ошибками, с больницей, с разочарованиями.

Но сейчас, оглядываясь, я понимаю: каждый шаг был нужен. Именно мои минусы, мои метания, мои «неудачи» заставили меня заглядывать вглубь. Искать суть. Разбираться, как устроена эта жизнь.

Если бы я залип в какой-то одной компании на 20 лет и был счастливым менеджером – я бы никогда не начал копать. Не пришёл бы к астрологии, не взял бы в руки Лилу, не сел бы медитировать. Наши ошибки открывают пути, которые иначе были бы закрыты. Чем больше ошибок – тем больше потенциальных дорог.

И вот я в банке. Сижу, консультирую людей, вникаю в то, что раньше было мне чуждо. И потихоньку проверяю: как работают законы мира здесь? Как я могу с ними взаимодействовать? Как получать выгоду – не только материальную, но и духовную?

Почему я не убегаю? Потому что здесь, в банке, я заливаю фундамент.

Всю жизнь я хотел заниматься творчеством. Красивыми вещами. Это как сразу начать думать о вензелях и фактуре мебели. Но дизайн – это последний этап. Сначала нужно залить фундамент. Потом выстроить стены. Положить крышу. И только потом – вензеля.

В моей жизни фундамент – это вот это. Работа в рамках. Дисциплина. Умение быть там, где некомфортно. Умение не сбегать при первых трудностях. День за днём я кладу по кирпичику. Уплотняю конструкцию.

У каждого фундамент свой. Кому-то нужно учиться проявлять волю. Кому-то – принимать окружение. Кому-то – выдерживать одиночество. Как понять, что нужно именно вам? Я пришёл к этому через астрологию, через изучение оси Раху и Кету. И теперь я помогаю другим увидеть: вокруг чего им строить свой фундамент.

Эта книга – не учебник. Это разговор. Разговор с тем, кто тоже ищет. С тем, кто готов вспомнить, что жизнь – это игра, и играть в неё можно осознанно. В ней нет догм и «правиль-

ных» ответов. Есть язык, на котором говорит сама Вселенная. Есть карта, которую я рисовал для тебя.

Если эти строки нашли тебя – значит, наши караваны идут рядом.

## Глава 1. Точка и вопрос. Самое начало начал

Давай прямо сейчас сделаем одно упражнение. Оно простое, но очень важное.

Закрой глаза на несколько секунд. И попробуй представить... ничего.

Не просто темноту. Темнота – это уже что-то. Представь полное отсутствие всего. Ни времени, ни пространства, ни звуков, ни мыслей, ни даже понятия «пустота». Там даже слова «нет» – нет. Абсолютный, полный, бесконечный ноль.

Получилось?

Скорее всего, нет. Наш ум так устроен, что он не может представить «ничто». Ум рождается внутри уже существующего мира, внутри форм. Для него «ничто» – это просто очень тёмная комната. Но на самом деле это не так.

А теперь – второе упражнение. Представь прямо противоположное. Представь сразу всё. Все галактики, которые только есть во Вселенной. Все океаны Земли. Каждую песчинку на каждом пляже. Всех людей, когда-либо живших. Твою первую любовь, свой самый большой страх, вкус клубники, боль от пореза, радость от победы – всё это одновременно, в одной точке.

Ум отказывается? Ещё бы. Это невозможно вообразить.

Так вот, самое смешное и самое великое открытие заключается в том, что оба этих состояния – одно и то же. «Ничего» и «всё» – это две стороны одной монеты. И это состояние называется Точка.

Что такое Точка на самом деле?

Точка – это не геометрическая фигура. Это даже не «место». Это состояние чистого потенциала.

Лучшая аналогия, которую я знаю – это жёлудь.

Представь, что ты держишь в руке маленький жёлудь. Он твёрдый, коричневый, спокойный. Но внутри него, в свёрнутом виде, уже спит целый дуб. Не просто ствол, а все его ветки, листья, форма кроны, даже время, когда он начнёт сбрасывать листву осенью. Всё это уже есть в желуде, но в форме возможности.

Точно так же Точка – это жёлудь Вселенной. В ней в спящем, свёрнутом виде уже есть всё: ты, я, звезды, войны, открытия, любовь и разлуки. Всё, что когда-либо случится, уже есть там как потенциал.

В индийской философии это состояние называют Брахман – Абсолют, который есть всё и ничто одновременно. В Ведах есть образ Маха-Вишну – великого существа, которое лежит в океане причин, и внутри него, как пузырьки, спят бесчисленные вселенные. Они ещё не начались, но они уже есть в нём, как сны.

### Первое движение: рождение вопроса

И вот представь: бесконечная тишина, абсолютный покой, полная потенциальность. И вдруг... в этой тишине рождается импульс.

Его нельзя услышать, потому что нет ушей. Его нельзя почувствовать, потому что нет тела. Это чистый, беспричинный Вопрос.

«А кто Я?»

«А существую ли Я?»

«Как я выгляжу?»

Это не слова. Это чистое любопытство. Это желание познать себя.

Пойми самую важную вещь: всё мироздание началось не со взрыва, а с вопроса. Взрыв – это было следствие. А причина – вот этот беззвучный, чистый импульс: «Я Есмь?».

## Эксперимент с зеркалом

Давай проведём мысленный эксперимент.

Представь, что ты сидишь в абсолютно пустой комнате. Вокруг ничего нет – ни мебели, ни окон, ни звуков. Есть только ты. И вдруг ты задаёшь себе вопрос: «А кто я? Как я выгляжу?».

Что ты сделаешь инстинктивно? Ты захочешь посмотреть на себя. Ты встанешь и начнёшь искать хоть что-то, что может тебя отразить – гладкую стену, воду, хоть что-то. Ты сделаешь шаг.

Этот шаг – из чистого бытия в движение – и есть начало творения.

Точно так же и Точка, задав себе вопрос, совершила первый шаг. Она начала расширяться, чтобы создать пространство, в котором можно было бы увидеть своё отражение.

## О чём говорят древние тексты

В разных традициях это первый шаг называют по-разному, но суть одна.

В христианстве сказано: «В начале было Слово». Слово – это не буквы. Это выраженный вовне импульс, проявленная мысль, звук, который создал вибрацию, из которой потом родился мир.

В Ведах этот первый импульс называют дыханием Маха-Вишну. Он лежал в водах причинного океана, а потом сделал выдох. Из этого выдоха родились миллионы вселенных. Каждая вселенная – это пузырьёк его дыхания.

Вот она, простая схема:

Вопрос → Импульс → Движение → Проявление.

## Самое главное для тебя

Зачем я тебе это рассказываю? Затем, что этот же закон живёт в тебе.

Каждый раз, когда ты задаёшь вопрос, ты запускаешь движение. Каждый раз, когда тебе что-то становится интересно, ты начинаешь творить свою реальность. Ты – прямая наследница или наследник той самой Первой Точки. Внутри тебя есть тот же самый механизм: интерес рождает действие, действие меняет мир.

Ты не просто существуешь. Ты – продолжение акта творения.

И об этом мы будем говорить на протяжении всей книги.

## Очень простой итог главы

Если кто-то спросит тебя, о чём эта глава, ответь тремя предложениями:

– В начале не было ничего, но это «ничего» содержало в себе всё.

– Это состояние называется Точка – чистый потенциал.

– Точка захотела узнать себя, задала вопрос и сделала первый шаг. Так началась Вселенная.

А теперь представь, что этот первый шаг был похож на... вдох. Да, самый обычный вдох. Мы так устроены, что в нас живёт ритм этого первого движения. Сделай сейчас глубокий вдох и выдох. Чувствуешь? В тебе бьётся пульс самой Вселенной.

## Глава 2. Язык мироздания. Раз и Об

В прошлой главе мы остановились на том, что Точка сделала первый шаг. Она задала вопрос и пришла в движение. Но чтобы движение стало миром, ему нужен был язык. Инструмент, с помощью которого можно описывать всё – от рождения галактик до твоего утреннего настроения.

И такой язык есть. Он невероятно простой. Всего два символа. Две буквы, из которых состоит вся книга бытия.

Их можно обозначить как «Раз» или 1, а также как «Об» или 0. Это система, с которой знаком каждый, независимо от его профессионального опыта в сфере IT. Она аналогична принципу противоположностей, например, мужскому и женскому началу, который мы встречаем в привычной жизни.

### Давай сразу на примерах

Чтобы стало совсем понятно, посмотрим на самые простые вещи вокруг.

Пример 1. Надувной шарик.

Помнишь, в детстве ты надувал шарики? Берёшь сдутый шарик – это чистый «Об». Это форма, которая ждёт наполнения, в ней есть потенциал, но пока она пустая, сморщенная, мёртвая. Ты прижимаешь его к губам и делаешь выдох. Твой выдох – это чистый «Раз». Это импульс, движение воздуха. Воздух влетает в шарик, и шарик оживает, расправляется, становится упругим и круглым. Твой «Раз» наполнил его «Об».

Пример 2. Строительство дома.

Есть куча кирпичей (это «Об» – материал, форма в потенциале). Есть архитектор с чертежом (это тоже «Об» – проект, план). И есть строитель, который берёт кирпич и кладёт его на место. Каждое его движение, каждый уложенный кирпич – это маленький «Раз», импульс, действие. Много-много «Разов» превращают груды материала и чертёж в настоящий дом – новую, сложную форму («Об»).

Пример 3. Твоя мысль.

В твоей голове есть нейронная сеть – это «железо», форма, «Об». Вдруг возникает искра, импульс между нейронами – это «Раз». Из этой искры рождается мысль. Мысль – это результат встречи импульса (Раза) и структуры мозга (Оба).

Видишь? Везде одно и то же: «Раз» оплодотворяет, запускает, двигает. «Об» принимает, вмещает, хранит, оформляет.

Танец, из которого состоит всё

Вся наша реальность – от квантового мира до социальных отношений – это бесконечный танец между Разом и Обом.

– Музыка: Композитор (Раз) создаёт мелодию, которая звучит в тишине (Об). Тишина – это форма, в которой живёт звук. Без тишины музыка была бы просто шумом.

– Любовь: Твой импульс сердца, твоё чувство (Раз) встречает другого человека, его готовность принять это чувство (Об). Из этой встречи рождаются отношения – новая, общая форма.

– Еда: Ты испытываешь голод (импульс, потребность – «Раз»). Ты садишься за стол, где стоит тарелка с едой (форма, вместилище – «Об»). Ты ешь, и твой импульс насыщения наполняет форму твоего тела.

– Разговор: Ты хочешь что-то сказать (импульс – «Раз»). Твой собеседник слушает, его внимание – это форма («Об»), которая принимает твои слова. Если он слушает, диалог получается. Если он тоже начинает говорить одновременно (два «Раза» сталкиваются), получается не диалог, а каша, спор, борьба.

## Очень важный момент про скуку

Для лучшего понимания этого процесса давай рассмотрим пример из жизни и проанализируем эту ситуацию с двух точек зрения: «Раза» и «Оба».

Ты приезжаешь в новый отель. Твой «Раз» (любопытство, энергия исследования) начинает активно работать. Ты ходишь по номеру, трогаешь всё, открываешь шкафы, смотришь в окно. Твой «Раз» наполняет «Об» этого номера – его пространство.

Проходит день, два. Ты уже изучил номер вдоль и поперёк. Ты знаешь, где лежит пульт, как работает душ, в какую сторону открывается окно. Что происходит? Твой «Раз» успокаивается. Импульсов исследования больше нет. Форма («Об») полностью изучена, наполнена твоим знанием.

И тут приходит она – скука.

В языке мироздания скука – это не враг и не болезнь. Это точнейший сигнал. Он означает: «Внимание! Данная форма („Об“) полностью освоена, потенциал для новых „Разов“ внутри неё исчерпан. Пора искать новый „Об“, новое пространство для исследования».

Скука – это приглашение к росту. Это твоя душа говорит: «В этой комнате (на этой работе, в этих отношениях, в этом городе) мне больше нечему учиться. Иди дальше».

– Изучил номер – выходи на территорию отеля.

– Изучил территорию – иди в город.

– Изучил город – отправляйся в другую страну.

– Изучил одну профессию – осваивай смежную.

Так работает эволюция сознания. Импульс («Раз») наполняет форму («Об»). Форма освоена – возникает напряжение. Рождается новый импульс для расширения. Сознание выходит на новый уровень.

Что будет, если нарушить ритм?

А что происходит, когда «Раз» слишком сильный, а «Оба» для него нет? Представь, что ты пытаешься надуть шарик без предела. Воздух идёт и идёт, а стенки шарика не могут его больше держать. Что будет? Шарик лопнет. Энергия «Раза» разрушила форму.

В жизни это выглядит как выгорание, истерика, нервный срыв. Ты слишком долго действовал, отдавал, импульсил, но не находил формы, которая могла бы это принять и переработать. Ты не наполнял свой «Об» отдыхом, сном, тишиной, принятием.

А что, если «Об» есть, а «Раза» нет? Это вечный, скучающий, пассивный наблюдатель. Форма есть, но она пуста и мёртва. Как сдутый шарик. Как человек, который просто лежит на диване и смотрит в потолок, потому что у него нет ни одного импульса, ни одного «Зачем?».

## Ритм Вселенной внутри тебя

Весь этот мир, вся эта книга, вся твоя жизнь – это про ритм.

Вдох и выдох.

День и ночь.

Лето и зима.

Активность и покой.

Действие и сон.

Вдох – это «Об».

Ты вдыхаешь, наполняешься, принимаешь мир в себя. Это женская, принимающая энергия.

Выдох – это «Раз».

Ты выдыхаешь, действуешь, отдаёшь себя миру. Это мужская, дающая энергия.

Вдох без выдоха невозможен. Выдох без вдоха – смерть. Здоровый человек – это тот, у кого эти два ритма находятся в балансе. Он умеет и брать (вдыхать, отдыхать, наполняться), и отдавать (выдыхать, действовать, творить).

### **Итог главы простыми словами**

Всё, что тебе нужно вынести из этой главы:

– У Вселенной есть простой язык из двух слов: Раз (импульс, действие, вопрос) и Об (форма, пространство, ответ).

– Всё в мире – это встреча «Раза» и «Оба».

– Твоя жизнь – это бесконечная череда таких встреч.

– Скука – это не плохо. Это сигнал, что пора искать новый «Об», новое поле для твоих «Разов».

– Твоё здоровье и счастье зависят от баланса между вдохом (Об) и выдохом (Раз).

Понаблюдай за собой сегодня. Где ты сейчас – в импульсе (Раз) или в покое (Об)? Что ты наполняешь, а что наполняет тебя? Это очень интересная.

## **Код реальности 0 и 1**

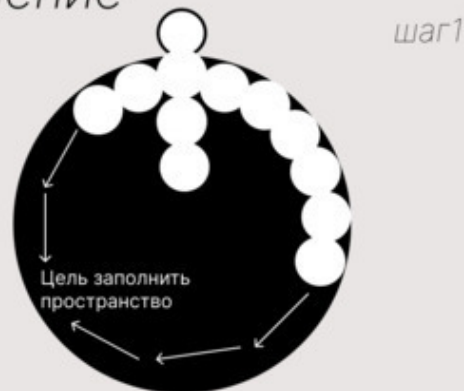
*движение — 1  
РАЗ*



Движение — появление света в следующей точке пространства в следующий момент времени

Ты двигаешься и все вокруг тебя новое, неизведанное

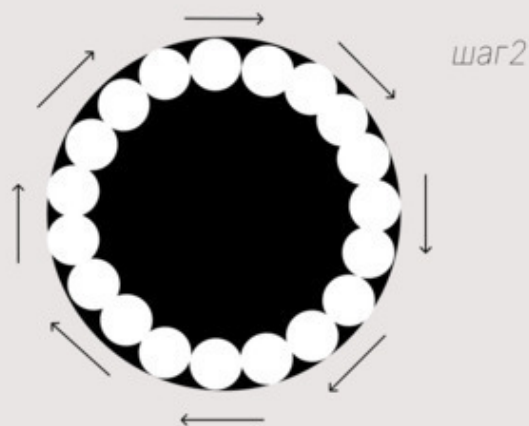
## Образование формы — 0 (ОБ) Заполнение



Для движения нужно пространство которое хочется заполнить. Это и есть потенциал.

След — память того где свет уже был до этого момента. Так и рождается время.

## Образование формы — 0 Защивание движения.



Когда пространство изучено и начинает повторяться, то движение как бы прекращается. Оно зацикливается и это 0 или ОБ

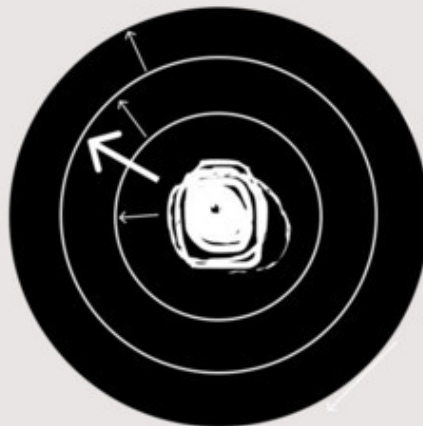
*Вот она куча. И ты вместе  
с ней*



*шаг3*

Скучно — когда познал (заполнил)  
форму. Значит набрал кучу точек и нет  
новых открытий. Везде где ты есть это  
уже бывший опыт. Отсутствие нового

*Расширение  
— Раз становится шире*



Суть заполнить своим светом души  
потенциальную форму. Стать целым и  
в этом путь. Из не целого в целое  
заполняя себя опытом.



Импульс (РАЗ) – Заполнение и след (ОБ) – Зацикливание и освоение – Скука – Новый импульс

## Глава 3. Интерес – твой главный компас

Давай начнём с простого вопроса. Вспомни своё раннее детство. Самые первые воспоминания. Что ты видишь?

Скорее всего, ты видишь не то, как тебя кормят кашей или укладывают спать. Ты видишь момент, когда тебе стало интересно. Яркая игрушка, которую захотелось потрогать. Солнечный зайчик на стене, за которым хотелось поймать. Лужа, в которую так и тянуло прыгнуть. Любопытный жук, ползущий по тропинке.

Интерес – это самая первая и самая естественная сила в человеке. Ребёнку не нужно объяснять, зачем ему интересоваться миром. Он просто тянется к тому, что его зацепило. Это происходит само собой.

А теперь вспомни, с чего началась вся наша история в первой главе. С чего началась Вселенная? Точка сидела в своём абсолютном покое и вдруг... ей стало интересно. «А кто Я? А как я выгляжу?». Интерес Точки к самой себе – это и был самый первый «Раз», самое первое движение в истории мироздания.

Получается удивительная вещь: интерес – это не просто твоё личное любопытство. Это голос самой Вселенной внутри тебя. Это продолжение того самого первого вопроса, с которого всё началось.

Что такое интерес на языке «Раз» и «Об»

Давай посмотрим на интерес через призму нашей второй главы.

У тебя есть твой внутренний «Раз» – твоя энергия, твой потенциал действия. И вокруг тебя есть бесконечное множество разных «Обов» – форм, пространств, людей, идей, профессий.

Интерес – это момент, когда твой внутренний «Раз» находит во внешнем мире конкретный «Об», который ему резонирует. Это как ключ, который идеально подходит к замку. Как две половинки одной картинки, которые совпадают.

В этот момент происходит «замыкание цепи». Твой потенциал (внутренний «Раз») встречает пространство для реализации (внешний «Об»), и рождается движение. Ты встаёшь и идёшь. Ты начинаешь действовать. Ты начинаешь творить свою реальность.

Интерес – это и есть твой главный вектор в жизни. Куда направлен твой интерес – туда ты и растёшь. Куда направлен твой интерес – туда течёт твоя энергия, твоё время, твоя душа.

### Разница между интересом и простым любопытством

Тут важно не запутаться. Есть интерес глубокий, а есть поверхностное любопытство. Чем они отличаются?

Любопытство – это быстро, как искра. Увидел что-то новое в ленте новостей, глянул, «ахнул», и через минуту забыл. Любопытство живёт в голове. Оно не требует от тебя серьёзных вложений. Это просто реакция на новый раздражитель.

Интерес – это медленно и глубоко. Когда тебе что-то действительно интересно, ты готов тратить на это своё время. Ты готов учиться, пробовать, ошибаться, снова пробовать. Интерес живёт не в голове, а где-то глубже – в груди, в животе. Это чувство, от которого теплеет внутри, когда ты просто думаешь об этом деле.

Интерес – это когда ты забываешь посмотреть на часы, потому что занят тем, что тебя увлекло.

Интерес – это когда ты можешь читать книгу по сложной теме допоздна, потому что тебе правда хочется понять.

Интерес – это когда ты готов делать что-то бесплатно, просто потому что процесс приносит радость.

Примеры из жизни, чтобы стало совсем ясно.

Пример 1. Профессор и грибы.

Представь пожилого профессора-биолога. Ему уже за семьдесят, на пенсии, денег особо нет, здоровье уже не то. Но каждое утро он встаёт в пять утра, берёт лупу и идёт в лес – изучать мхи и лишайники. Зачем? Денег это не приносит. Славы не добавляет. Но он не может иначе. Ему интересно. Этот интерес – его топливо. Именно он заставляет его просыпаться утром и жить полной жизнью.

Пример 2. Девочка и танцы.

Маленькая девочка видит по телевизору балет. И вдруг у неё загораются глаза. Она начинает кружиться по комнате, надевать мамины платья, проситься в танцевальный кружок. Родители не заставляют, ей это не нужно для школы. Это идёт изнутри. Это интерес. И если этот интерес не затоптать, он может превратиться в дело всей жизни.

Пример 3. Ты и эта книга.

Почему ты вообще читаешь эту книгу? Кто-то заставляет? Нет. Тебе нужно для экзамена? Вряд ли. Скорее всего, тебе просто интересно. Интересно понять, как устроен мир, узнать что-то новое о себе. Этот интерес и привёл тебя сюда. И пока он есть, ты будешь читать.

## **Интерес – это топливо, а не награда**

Вот очень важный момент, который многие путают. Часто люди думают: «Сначала я достигну успеха, заработаю денег, стану известным, а потом буду заниматься тем, что мне интересно».

Это ошибка. Интерес – это не десерт, который подают в конце обеда. Интерес – это двигатель, на котором ты едешь всю дорогу.

Когда ты делаешь то, что тебе интересно:

– У тебя есть энергия. Тебя не надо заставлять, ты сам встаёшь и идёшь.

– Ты легче переносишь трудности. Препятствия становятся не катастрофой, а частью увлекательной игры.

– Ты быстрее учишься. Потому что мозг в состоянии интереса работает в десятки раз эффективнее.

Интерес – это самое дешёвое и самое экологичное топливо во Вселенной. Оно не кончается, если его правильно использовать. Оно только разгорается сильнее.

Что делать, когда интереса нет?

А вот это самый частый и самый важный вопрос. Что делать, если просыпаешься утром, а ничего не хочется? Ничего не интересно. Всё серо и скучно. Куда делся компас?

Первое. Не паниковать. Это бывает со всеми. Это не навсегда.

Второе. Понять причину. Отсутствие интереса – это часто следствие перекоса. Вспомни про вдох и выдох. Если ты слишком долго только выдыхал (работал, суетился, делал) и забывал вдыхать (отдыхать, восстанавливаться, наполняться), твой внутренний резервуар опустел. Интересу просто неоткуда взяться, потому что нет энергии. Нужен отдых, сон, тишина, природа – чистый вдох («Об»).

Третье. Искать искру. Иногда интерес не приходит сам, ему нужно помочь. Просто начни делать хоть что-то. Сходи туда, где никогда не был. Прочти книгу по теме, о которой ничего не знаешь. Поговори с незнакомым человеком. Часто интерес просыпается не от размышлений, а от маленького действия. Ты делаешь шаг – и мир отвечает тебе новой искрой.

## Самая опасная ловушка для интереса

Знаешь, что убивает интерес быстрее всего? Страх, что из этого ничего не выйдет.

«Зачем мне этим заниматься, если я всё равно не стану великим?»

«Зачем учиться рисовать, если у меня нет таланта?»

«Зачем пробовать этот бизнес, если 90% стартапов проваливаются?»

Это ловушка. Интерес не измеряется результатом. Интерес измеряется процессом. Если тебе интересно рисовать – рисуй. Хоть каракули на салфетке. Процесс уже принёс тебе радость, уже наполнил тебя энергией. А станешь ты великим художником или нет – это уже вопрос десятый. Результат – это просто приятный бонус к процессу. А вот если ты не начнёшь из страха, что не станешь великим, ты гарантированно лишишь себя и процесса, и результата.

## Итог главы в трёх пунктах

– Интерес – это твой главный компас. Он не обманывает. Если тебе что-то интересно – это знак, что твой внутренний «Раз» нашёл свой «Об». Это твой путь.

– Интерес – это топливо. Он даёт энергию для действий, учёбы и преодоления трудностей. Он дешевле и эффективнее любой мотивации.

– Когда интерес пропал – ищи причину в балансе. Ты слишком много выдыхал и забывал вдыхать? Или ты просто перестал двигаться и искать искру?

Понаблюдай за собой сегодня. Что тебе правда интересно? На что ты готов тратить время, даже если за это не платят и не хвалят? Ответ на этот вопрос – это самый важный ответ в твоей жизни. Потому что это ответ на вопрос «Куда мне идти?».

Мы уже знаем про Точку, про язык «Раз» и «Об», про то, что интерес – это наш компас. Но как вообще возможно познание? Как Точка могла увидеть себя? Как мы можем понять, кто мы есть? Для этого нужно Зеркало. И далее мы разберём, как работает этот главный инструмент мироздания.

## **Глава 4. Великое Зеркало. Как мы познаём себя**

Давай начнём с очень простого, но глубокого вопроса.

Ты когда-нибудь задумывался, как ты узнаёшь, как ты выглядишь? Ну, серьёзно. Ты никогда не видел своего лица своими собственными глазами. Ты можешь потрогать нос, можешь пощупать уши, но увидеть своё лицо целиком ты можешь только одним способом – посмотрев в зеркало.

Это кажется таким обыденным, что мы перестали замечать, насколько это гениально. Чтобы увидеть себя, тебе нужно что-то, что отражает. Нужен другой объект, другая поверхность. Сам себя ты увидеть не можешь.

Этот принцип работает абсолютно во всём. Во всей Вселенной. Во всей твоей жизни. Познание возможно только через отражение. Только через Другого.

### **Первое зеркало в истории**

Вспомни нашу Точку из первой главы. Она сидела в абсолютном покое и вдруг задала вопрос: «А кто Я?». Но как на него ответить? Как увидеть себя, если вокруг ничего нет? Нужно создать это «ничего». Нужно создать пространство, поверхность, которая сможет отразить.

И Точка сделала шаг. Она начала расширяться, создавая вокруг себя пустоту. Пустота стала первым Зеркалом.

Когда свет Точки упал на эту пустоту, произошло разделение:

- С одной стороны осталась сама Точка – Сила, Источник, тот, кто смотрит.
- С другой стороны появилось её отражение – Слабость, Форма, тот, на кого смотрят.

Появились двое. И только благодаря этим двоим, благодаря этому разделению, стало возможно познание. Точка посмотрела на своё отражение и сказала: «Ах, вот я какой!».

В этом и есть гениальность зеркала. Оно не создаёт ничего нового. Оно просто показывает тебе тебя же, но с другой стороны.

### **Как это работает в жизни: эхо**

Самый простой пример зеркала – это эхо.

Представь, что ты стоишь в горах и кричишь: «Ау!». Через секунду ты слышишь в ответ: «Ау-у-у...». Что это? Это не другой человек. Это твой собственный голос, который отразился от скал и вернулся к тебе. Но он вернулся чуть изменённым – чуть тише, чуть растянутым, с другим оттенком.

И вот что важно: если ты никогда не слышал эха, ты можешь испугаться. Ты можешь подумать, что там, за скалой, кто-то есть. Но на самом деле там просто твоё отражение.

В точности так устроена и твоя жизнь.

### **Зеркало в отношениях с людьми**

Самые главные зеркала в твоей жизни – это другие люди.

Когда тебя кто-то раздражает, бесит, выводит из себя – это зеркало. Это не тот человек плохой (хотя может и плохой, но сейчас не об этом). Это твоё собственное качество, которое ты в себе не принимаешь, отразилось и вернулось к тебе.

– Если тебя бесит жадность в других – скорее всего, ты сам жадный, но боишься себе в этом признаться.

– Если тебя раздражают хвостуны – присмотришься, может, ты сам хочешь, чтобы тебя хвалили, но стесняешься это показать.

– Если ты видишь в ком-то невероятную доброту и восхищаешься ей – это тоже зеркало. Это твоя собственная доброта, которую ты пока не разрешил себе проявить в полную силу.

Люди вокруг – это твои учителя в человеческом обличье. Они приходят, чтобы показать тебе тебя самого. То, что ты видишь в других, на самом деле есть в тебе.

## **Самый важный секрет зеркала**

А теперь самое интересное. Есть два типа зеркал.

Первое зеркало – это как в ванной. Оно просто отражает. Ты поднимаешь правую руку, отражение поднимает левую. Ты улыбаешься – отражение улыбается в ответ. Оно полностью подчинено тебе. Оно – слабость, а ты – сила. Ты можешь разбить это зеркало, и отражение исчезнет.

Второе зеркало – это другой человек, другой мир. Оно устроено сложнее. Оно тоже отражает, но оно ещё и само является источником своего света. И когда два таких зеркала встречаются, начинается диалог. Танец.

И вот тут вступает в силу закон: Когда два мира соприкасаются, они меняются полюсами.

## **Великая иллюзия власти**

Посмотри на схему, которую я тебе нарисую словами.

Представь два знака Инь-Ян. Огромный, размером с планету – это мир Земли, социум, природа. И маленький, размером с человека – это ты. Они вложены друг в друга, соприкасаются.

У каждого из них есть сильная сторона (Ян) и слабая сторона (Инь).

Точка встречи 1: Давление.

Сильная сторона большого мира – его материальная мощь: законы физики, горы, океаны, армии, деньги, система. Это огромный Ян.

Слабая сторона маленького мира – твоё тело, твои потребности, твоя социальная роль. Это твой Инь.

Их касание – это история подчинения. Мир давит на тебя. Тебе нужно есть, пить, подчиняться законам, платить налоги, считаться с мнением других. Здесь ты чувствуешь себя слабым. И это правда – но лишь наполовину.

Точка встречи 2: Власть. (Вот где всё переворачивается!)

Слабая сторона большого мира – его тонкий план: мир мыслей, эмоций, страхов, сущностей, духов, коллективных программ. Это его Инь.

Сильная сторона маленького мира – твоё сознание, твоя воля, твоё внимание, твой внутренний «Раз». Это твой Ян.

Их касание – это история власти. И здесь всё наоборот!

Тонкий мир по отношению к твоему сознанию – слабость. Он реактивен. Он – как океан, в котором плавают всё что угодно: и рыбы, и акулы, и водоросли, и затонувшие корабли. Но сам океан пассивен. Он не нападает. Он просто есть.

А твоё внимание – это как луч мощного фонаря под водой. Куда ты направишь луч – то и осветится. Что ты осветишь своим страхом – то и начнёт для тебя существовать, начнёт приплывать к тебе.

Сущности, страхи, «бесы», навязчивые мысли – это не правители. Это обитатели океана. Они могут влиять на тебя, только если ты сам, своим вниманием и страхом, дашь им на это разрешение и энергию.

Вот главная иллюзия человечества: мы думаем, что тонкий мир (мысли, духи) так же силен над нами, как и мир материальный. Мы проецируем на духов ту же подавляющую мощь, которую чувствуем от законов физики. И начинаем их бояться, задабривать, защищаться от них.

Но это ошибка восприятия.

По умолчанию, в мире тонких энергий ты – абсолютный властелин. Ты – король, который раздаёт своим подданным (мыслям) золото своего внимания. Кого ты кормишь своим страхом – тот и жиреет. Кого ты лишаешь внимания – тот исчезает, растворяется в темноте.

## **Практика: как вернуть себе трон**

Раз уж мы это поняли, давай сразу научимся этим пользоваться.

**Шаг 1. Инвентаризация двора.**

Сядь в тишине и посмотри на своё внутреннее пространство. Какие «гости» там обитают? Страх неудачи? Чувство вины? Обида на кого-то? Тревога за будущее? Не называй их «своими». Назови их по-другому: «Гость по имени Страх», «Гость по имени Обида». Ты – хозяин дома. Они – временные визитёры.

**Шаг 2. Прекрати кормить незваных гостей.**

Каждый раз, когда ловишь себя на том, что снова накручиваешь страшные сценарии или пережёвываешь старую обиду, скажи себе внутренне: «Стоп. Я закрываю этот кран. Я прекращаю финансирование этого проекта». И сознательно переведи внимание на что-то другое – на дыхание, на ощущения в теле, на задачу перед глазами. Лишённые твоей энергии, эти «гости» потеряют силу и уйдут.

**Шаг 3. Приглашай желанных гостей.**

Каким ты хочешь быть? Спокойным? Решительным? Добрым? Начиная намеренно возвращать эти состояния. Уделяй им внимание. Представляй их. Совершай маленькие действия из этого состояния. Ты приглашаешь в своё королевство новых, благородных обитателей. И они будут тебя усиливать.

**Шаг 4. Помни про зеркало.**

Когда ты сталкиваешься с внешней «тонкой» проблемой – например, чувствуешь, что в каком-то месте тебе становится не по себе, или кто-то «сглазил», или накатывает беспричинная тоска – не ищи защиты вовне. Не беги к магам и целителям. Сделай наоборот. Разверни свой фонарик внимания внутрь. Спроси себя: «Какой мой внутренний гость сейчас резонирует с этим внешним ощущением? Какой мой страх или моя неуверенность притянули это?». Найди внутреннего гостя и перестань его кормить. Внешнее отражение рассеется само собой.

## **Итог главы**

– Чтобы познать себя, нужно зеркало. Ты никогда не узнаешь, кто ты, без взаимодействия с другими мирами и людьми.

– Люди вокруг – твои зеркала. То, что ты в них видишь (и хорошее, и плохое), есть в тебе самом.

– В мире тонких энергий ты – король. Твоё внимание – это единственная валюта, которая там имеет значение. Сущности и страхи могут влиять на тебя, только если ты сам даёшь им свою энергию.

– Твоя задача – не бороться с отражениями, а вернуть себе трон. Перестать кормить страхи своим вниманием и начать сознательно направлять его на то, что ты хочешь взрастить в себе.

Ты не пешка в этой игре. Ты – игрок, держащий в руках луч собственного внимания. Трон не где-то там, на небесах. Он здесь – в точке, откуда исходит твой взгляд прямо сейчас.

## **Глава 5. Мир – это матрёшка. Фракталы и подобие**

Ты когда-нибудь играл в матрёшку? Такую деревянную расписную куклу, которая открывается, а внутри – такая же, но поменьше. А в той – ещё меньше, и так далее, пока не дойдёшь до самой крошечной, которая уже не открывается.

Так вот, я сейчас открою тебе секрет, который меняет всё понимание реальности: наш мир устроен точно так же. Как бесконечная матрёшка.

Или, если говорить научным языком, как фрактал.

### **Что такое фрактал простыми словами**

Фрактал – это фигура, у которой есть одно удивительное свойство: её часть похожа на целое. Сколько бы ты ни увеличивал эту фигуру, ты снова и снова будешь видеть ту же самую форму.

Самый простой пример – ветка дерева. Посмотри на большое дерево. У него есть ствол, от ствола отходят толстые ветки, от толстых веток – ветки поменьше, от тех – ещё мельче. А теперь отломи маленькую веточку. Посмотри на неё. Она устроена так же, как и большое дерево: есть свой маленький «стволик» и свои «веточки». Часть повторяет целое.

Другой пример – река и её притоки. Большая река течёт к морю, в неё впадают реки поменьше, в те – ручьи. А если посмотреть на карту кровеносной системы человека, ты увидишь то же самое: крупные артерии, от них – сосуды поменьше, от них – капилляры. Та же самая схема!

Природа очень экономна. Она не придумывает новые формы для каждого уровня. Она берёт один удачный принцип и повторяет его снова и снова, в разных масштабах.

### **Самое удивительное доказательство**

А теперь приготовься удивиться по-настоящему.

Учёные сделали снимки двух совершенно разных вещей.

Первое – это компьютерная модель огромного куска Вселенной. Там видны галактики, собранные в длинные нити и скопления, похожие на паутину.

Второе – это снимок нейронов человеческого мозга. Нервные клетки с их длинными отростками, которые переплетаются друг с другом.

Так вот, если положить эти два снимка рядом, даже специалист не сразу отличит, где Вселенная, а где мозг. Они поразительно, невероятно похожи! Одинаковая структура, одинаковые узоры.

Получается, что твой мозг устроен так же, как и вся Вселенная. Или наоборот – Вселенная устроена как гигантский мозг.

Но это ещё не всё.

### **Атом и Солнечная система**

Вспомни школьный курс физики. Как устроен атом? В центре – тяжёлое ядро. Вокруг него, на огромном расстоянии (по сравнению с размерами ядра), носятся лёгкие электроны. Они не падают на ядро, а кружатся по своим орбитам.

А теперь вспомни, как устроена Солнечная система. В центре – огромное и тяжёлое Солнце. Вокруг него, на огромных расстояниях, кружатся планеты. Они не падают на Солнце, а вращаются по своим орбитам.

Схема один в один! Учёные даже подсчитали, что соотношение размеров ядра атома и расстояния до электронов примерно такое же, как соотношение размеров Солнца и расстояния до планет. Только масштаб разный.

Что это значит? Это значит, что атом – это миниатюрная солнечная система. А солнечная система – это гигантский атом. Только на другом этаже той самой бесконечной матрёшки.

## Рисуем матрёшку

Давай попробуем представить эту иерархию. Начнём с самого большого и будем уменьшаться.

– Вселенная (или мультивселенная) – это самое большое тело, которое мы можем себе представить. Может быть, это тело какого-то космического гиганта, по сравнению с которым мы даже меньше, чем атом.

- Внутри этой Вселенной живут галактики – огромные звёздные города.
- Внутри галактик – звёздные системы, такие как наша Солнечная система.
- В Солнечной системе есть планета Земля – наш дом, наша игровая площадка.
- На Земле живут люди – ты и я.
- Внутри человека – целый мир его органов и клеток.
- Внутри клетки – сложные молекулы.
- Внутри молекулы – атомы.

– А внутри атома – субатомные частицы и пустота, которая может оказаться началом новой, ещё более мелкой вселенной.

И кто знает, может быть, внутри одной из частиц внутри одного из атомов внутри одной из клеток твоего тела живёт другая, крошечная цивилизация, для которой их мир – это вся Вселенная. И они даже не подозревают о твоём существовании, как и мы не подозреваем о существовании того, для кого наша Вселенная – всего лишь клетка в теле.

Что это значит для тебя?

Это не просто красивая теория. Из этого следует очень важный практический вывод.

Законы, по которым устроена вся Вселенная, работают и внутри тебя.

Если там, наверху, всё строится на взаимодействии «Раза» и «Оба», на вдохе и выдохе, на резонансе и отражении – то и внутри тебя всё работает точно так же.

Если Вселенная расширяется и развивается – значит, и ты должен расширяться и развиваться. Застой для тебя так же противоестественен, как остановка расширения для Вселенной.

Если там всё состоит из пустоты и лишь слегка «сгущено» в материю – значит, и твои проблемы, и твои страхи, и твои болезни тоже во многом состоят из пустоты. Они реальны ровно настолько, насколько ты даёшь им энергию своим вниманием.

## Откуда взялась эта идея

Люди заметили это сходство очень давно. В Древнем Египте жил мудрец Гермес Трисмегист, которому приписывают знаменитую формулу: «Что наверху, то и внизу».

Что это значит? Всё, что происходит в больших мирах (макрокосме), точно так же происходит и в маленьких мирах (микрокосме). Законы едины.

В Библии сказано: «Сотворим человека по образу Нашему и по подобию Нашему». Обычно это понимают как что-то про внешность или про доброту. Но на самом деле это может значить нечто гораздо более глубокое: мы устроены по тому же принципу, что и Творец. Мы – такие же маленькие матрёшки внутри большой матрёшки под названием Бог.

Мы не просто живём в этом мире. Мы – его точная копия, только в другом масштабе.

## **Удивительное открытие про возраст Вселенной**

Учёные однажды подсчитали, сколько было бы нашей Вселенной, если перевести её возраст в человеческие годы. И получилось примерно 51 год.

Понимаешь? Нашей Вселенной, по космическим меркам, всего около 50 лет. Это вполне зрелый, но ещё не старый человек. И тогда все эти процессы – рождение и гибель звёзд, взрывы сверхновых, столкновения галактик – могут быть не космическими катастрофами, а просто... обменом веществ в организме этого «космического человека». Нормальной работой его тела.

А если у этого «космического человека» есть разум, который управляет его телом, как твой разум управляет твоим? Тогда всё встаёт на свои места.

## **Самый дерзкий вопрос**

И раз уж мы заговорили о матрёшках, давай зададим самый смелый вопрос.

Если мы – маленькая матрёшка внутри большой (Земли), а Земля – матрёшка внутри Солнечной системы, а та – внутри Галактики, а Галактика – внутри Вселенной, а Вселенная – внутри тела какого-то космического Великана...

То кто же тогда тот самый Великан? И есть ли матрёшка над ним? И есть ли матрёшки под нами?

В древних ведических текстах есть намёки на то, что у Творца тоже есть свои «родители». Что бесконечность вложена в бесконечность. Что этот процесс не имеет ни начала, ни конца.

Мы никогда не сможем доказать это научно. Наши приборы слишком слабы, чтобы заглянуть за пределы нашей матрёшки. Но мы можем почувствовать это сердцем. Мы можем принять это как рабочую гипотезу, которая объясняет очень многое.

## **Итог главы для повседневной жизни**

Зачем тебе все эти знания? Чтобы ты никогда не чувствовал себя маленьким и ничтожным.

Когда ты смотришь на звёздное небо и чувствуешь себя песчинкой, вспомни: внутри тебя есть целые вселенные. Ты не просто песчинка. Ты – целый космос, свёрнутый в человеческую форму.

А когда ты сталкиваешься с проблемой, которая кажется тебе огромной и неразрешимой, вспомни про матрёшку. Может быть, эта проблема – просто маленькая часть более крупной закономерности? Может быть, её можно решить, поднявшись на этаж выше, изменив свой взгляд?

Вот главный принцип матрёшки:

Решение проблемы всегда находится на уровень выше той системы, в которой проблема возникла.

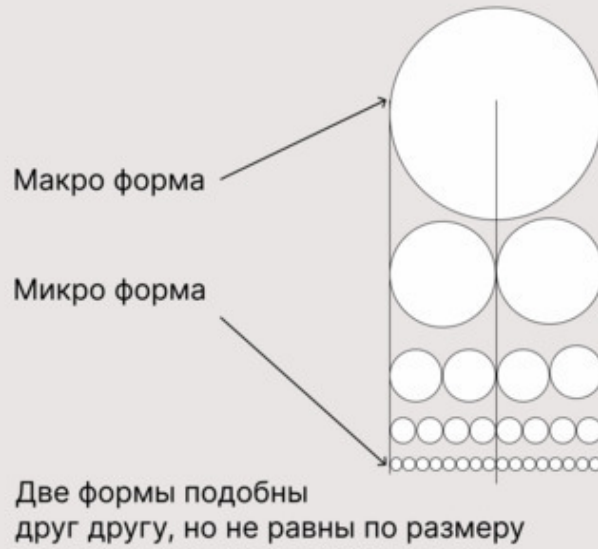
Не можешь решить конфликт с человеком? Поднимись на уровень выше – посмотри на ситуацию с точки зрения любви или общих целей.

Застрял в работе? Поднимись на уровень выше – спроси себя, зачем ты вообще это делаешь, какова твоя миссия.

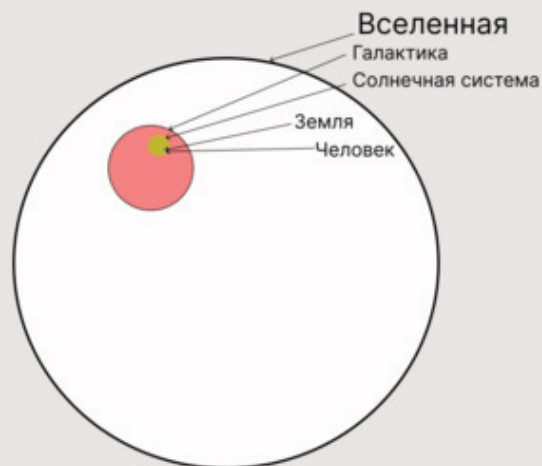
Болеешь? Поднимись на уровень выше – болезнь может быть сигналом от души, что ты живёшь не своей жизнью.

Ты – часть огромной, бесконечной, прекрасной матрёшки. И законы, которые управляют звёздами, управляют и твоим сердцем. Познавая себя, ты познаёшь Вселенную. И наоборот.

### Фрактал — Микро подобно макро



### Принцип матрешки

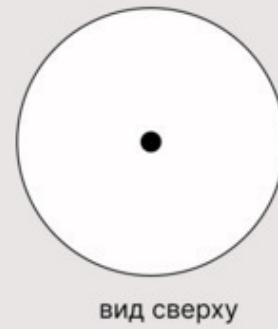
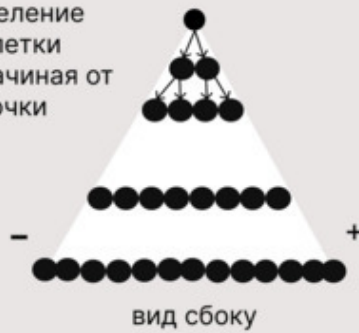


Принцип матрешки. Вселенная это самая большая из воображаемых нами форм, человек малая, а атом это микро форма. И все эти формы вложены одна в другую.

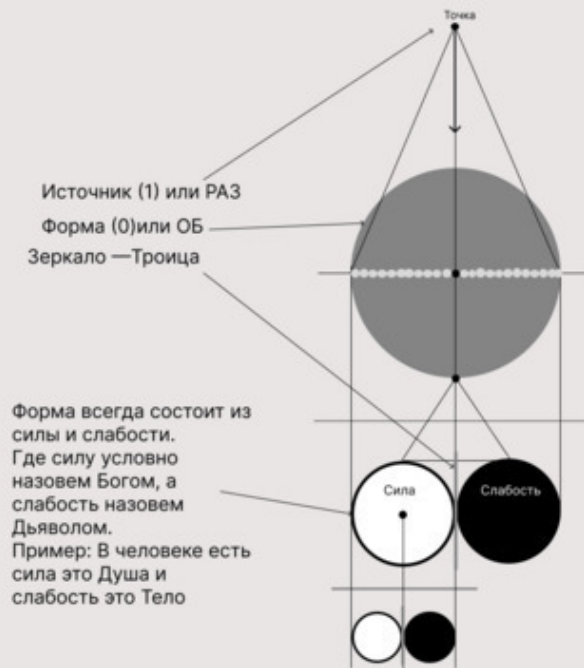
## Все строится с ТРОИЦЫ

Для того чтобы что-то поделилось  
нужно зеркало. Подошли к нему и  
стало два. А само Зеркало  
объединило вас с отражением и  
получилось ТРИ.

Деление  
клетки  
начиная от  
точки



## Как происходит отражение.

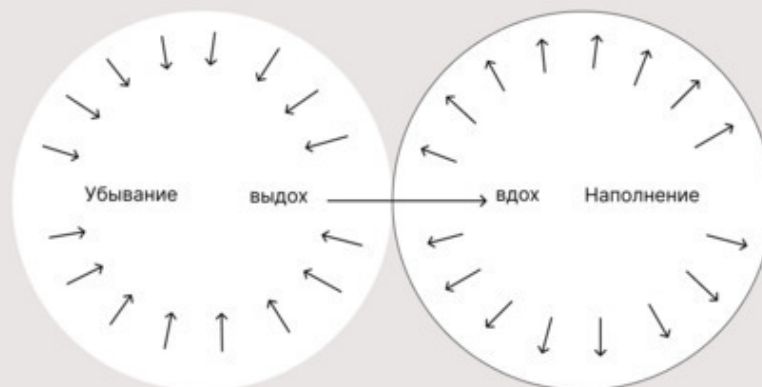


Целостная форма — это  
плюсы и минусы вместе.

Господь — это Троица. И то и другое вместе



Главный принцип отражения



Надувая шарик первая форма вдыхает во  
вне и выдыхает из себя в шарик, а вторая  
форма вдыхает. Мы живем потому, что нас  
обеспечивает Земля. Шарик живет пока  
обеспечиваем и наполняем его мы

## Соседние миры отражаясь меняют полюса



Конструкция Вселенной это формы или Миры, вложенные один в другой, как матрешка.

И каждая Форма (МИР) состоит из силы и из слабости. Как и человек это отдельный МИР. Взаимодействуя с большим миром с Землёй мы слабость, а с меньшим миром со своим умом — мы сила.

Сила и Слабость вместе — Троица.

## **Глава 6. Иллюзия. Почему стол, за которым ты сидишь, почти не существует**

Есть одна древняя мудрость, которая звучит в разных культурах на разных языках, но смысл её один и тот же.

В буддизме говорят: «Форма есть пустота, а пустота есть форма».

В Библии сказано: «Не собирайте себе сокровищ на земле... но собирайте себе сокровища на небе».

Альберт Эйнштейн, великий учёный, однажды заметил: «Реальность – это иллюзия, хоть и очень стойкая».

Что всё это значит? Неужели стол, за которым я сейчас сижу, – это не настоящий стол? Неужели твоё тело, твои проблемы, твои деньги – это всё обман?

Давай разбираться медленно и шаг за шагом.

### **Эксперимент со столом**

Представь себе обыкновенный деревянный стол. Ты можешь постучать по нему костяшками – он твёрдый. Ты можешь опереться на него – он надёжный. Ты можешь поставить на него чашку с чаем – и чашка не провалится. Всё говорит о том, что стол – это твёрдый, реальный объект.

А теперь давай мысленно возьмём самый мощный микроскоп в мире и начнём приближать этот стол.

Сначала мы увидим просто дерево, его волокна. Увеличим ещё сильнее – увидим клетки, из которых состоит древесина. Ещё сильнее – увидим огромные молекулы (целлюлозу, лигнин), которые выстроены в длинные цепочки.

Увеличим ещё. Теперь мы видим отдельные атомы. Они выглядят как маленькие шарики, собранные в причудливые структуры. Но присмотримся к одному атому повнимательнее.

Атом, как мы уже говорили, похож на крошечную солнечную систему. В центре – маленькое, плотное ядро. А вокруг него, на огромном расстоянии (по сравнению с размером ядра), носятся электроны.

И вот тут начинается самое интересное.

### **Где заканчивается вещество?**

Учёные подсчитали: если представить, что ядро атома – это футбольный мяч, лежащий в центре футбольного поля, то ближайший электрон будет носиться где-то на трибунах стадиона. Всё остальное пространство между ними – пустое.

А теперь самое удивительное. Само ядро атома тоже не является сплошным. Оно состоит из протонов и нейтронов, а те, в свою очередь, из кварков. И между ними – снова пустота. Современная физика говорит, что более чем на 99,9999% любой атом состоит из пустоты.

Получается, что весь этот твёрдый, надёжный, массивный стол почти полностью состоит из ничего. Из пустоты.

А то, что мы воспринимаем как твёрдость, – это просто взаимодействие электрических полей. Когда ты опираешься на стол, твоя рука не касается «вещества» стола. Электроны твоей руки и электроны стола отталкиваются друг от друга, создавая ощущение твёрдой поверхности.

Стол как будто есть, и его как будто нет одновременно.

## Что такое Майя

В древней индийской философии это состояние называют словом «Майя».

Обычно Майя переводят как «иллюзия» или «видимость». Но это не значит, что мир – это галлюцинация, которую можно просто взять и отменить усилием воли. Майя – это скорее магия, творческая сила, которая создаёт видимость отдельности и материальности там, где на самом деле есть только единое поле сознания.

Майя – это та энергия, которая заставляет нас воспринимать пустоту как твёрдые предметы, а единое целое – как множество отдельных вещей.

Представь себе океан. Он един. Но на его поверхности постоянно возникают и исчезают волны. Волны – это не отдельные существа, это просто формы, которые принимает океан на какое-то время. Волна рождается, живёт, разбивается о берег и снова становится океаном.

Точно так же и мы, и все предметы вокруг – это «волны» на поверхности единого океана бытия. Мы кажемся отдельными, но на самом деле мы – часть чего-то огромного и единого.

Почему мы не видим этого напрямую?

Хороший вопрос. Если мир – иллюзия, почему же мы её не замечаем?

Представь человека, который родился и вырос в комнате без окон. Всю жизнь он видел только серые стены, слышал только гул ламп и дышал спёртым воздухом. Ты приходишь к нему и говоришь: «На самом деле за этими стенами есть огромный мир. Там светит солнце, дует ветер, поют птицы, есть океаны и горы».

Поверит ли он тебе? Скорее всего, нет. Для него реальность – это его комната. Всё остальное – пустые фантазии.

Наше невежество называется на санскрите «Авидья». Это не просто отсутствие информации. Это активное нежелание видеть правду, потому что привычная реальность кажется такой надёжной и безопасной. Нам страшно представить, что всё, к чему мы привыкли, может оказаться сном.

## Как иллюзия помогает нам играть

А теперь подумай вот о чём. Если бы мы с самого рождения помнили, что мир – это иллюзия, смогли бы мы играть в него по-настоящему?

Представь, что ты играешь в самую реалистичную компьютерную игру. Там есть опасности, приключения, друзья, враги. Но если ты всё время будешь помнить, что это просто игра, что ты сидишь в кресле перед монитором, – пропадёт весь азарт. Ты не будешь по-настоящему бояться монстров и по-настоящему радоваться победам.

Поэтому, приходя в эту игру, мы надеваем «скафандр забвения». Мы временно забываем, что мы – вечные души, и начинаем верить, что мы и есть наши персонажи. Только так можно получить полный, насыщенный опыт.

Иллюзия нужна для того, чтобы игра была захватывающей.

## Духовность как выход из иллюзии

Но если мы слишком сильно заигрываемся, если мы полностью сливаемся со своим персонажем и забываем, кто мы есть на самом деле, – игра перестаёт быть игрой. Она становится тюрьмой. Мы начинаем страдать по-настоящему.

Тут и приходит на помощь то, что называют духовностью.

Но духовность – это не обязательно ходить в храм, молиться и соблюдать ритуалы. Хотя и это может быть путём. Настоящая духовность – это любое действие, которое помогает тебе вспомнить себя настоящего.

Духовность – это когда ты делаешь что-то, от чего твоя душа поёт. Когда ты занимаешься любимым делом и забываешь про время. Когда ты смотришь на закат и чувствуешь единство со всем миром. Когда ты помогаешь другому и чувствуешь тепло в груди.

Радость – это самый главный признак того, что ты в этот момент не в иллюзии, а в контакте со своей душой.

Твоя душа – это та самая частичка Творца, которая пришла сюда играть. И когда ты делаешь то, ради чего она пришла, ты чувствуешь радость. Это её способ сказать тебе: «Да! Ты на правильном пути! Продолжай!».

## **Аскеза как способ вспомнить**

А что насчёт аскетов, монахов, отшельников? Они уходят от мира, постятся, молчат годами. Зачем они это делают, если мир – это игра?

Они делают это по одной простой причине: чтобы накопить энергию и пробить иллюзию.

Представь, что ты всё время в суете, в делах, в общении с людьми. Твоя энергия постоянно утекает через миллион каналов. У тебя просто нет сил, чтобы остановиться и задать себе главные вопросы.

Аскеза – это добровольное закрытие каналов утечки. Ты не тратишь энергию на еду, на разговоры, на развлечения. Энергия накапливается внутри, начинает буквально распирает тебя. И в какой-то момент этой энергии становится достаточно, чтобы пробить толщу иллюзии и увидеть реальность такой, какая она есть.

Но аскеза – не единственный путь. Можно накапливать энергию и через любимое дело, и через творчество, и через любовь. Главное – чтобы энергия была, и чтобы ты направлял её на познание себя.

## **Итог главы**

– Весь материальный мир почти полностью состоит из пустоты. То, что мы воспринимаем как твёрдые предметы, – это взаимодействие полей и энергий.

– Эта кажущаяся реальность называется Майя – иллюзия, видимость, магическое представление.

– Иллюзия нужна для игры. Чтобы получить полноценный опыт, мы временно забываем, кто мы есть.

– Причина, по которой мы застреваем в иллюзии, – Авидья, невежество, нежелание видеть правду.

– Духовность – это любые действия, которые помогают тебе вспомнить себя. Главный признак духовного действия – радость.

– Аскеза – это способ накопить энергию для прорыва сквозь иллюзию, закрыв каналы утечки.

Так что в следующий раз, когда будешь сидеть за столом, вспомни: этот стол почти полностью состоит из пустоты. Твои проблемы тоже почти полностью состоят из пустоты. Они существуют ровно настолько, насколько ты наполняешь их своим вниманием.

А это значит, что у тебя есть сила в любой момент изменить их форму или даже растворить их вовсе. Потому что за иллюзией форм всегда есть ты – настоящий, вечный, свободный.

Мы уже знаем про Точку, про «Раз» и «Об», про Зеркало, про фракталы и про иллюзию. Но как всё это соединяется в единую, работающую систему? Ответ – через понимание дуальности и троицы.

## **Глава 7. Дуальность и Троица. Как из двух получается три и почему это так важно**

Мы уже говорили о том, что мир устроен через отражение. Точка посмотрела в зеркало, и появились двое: она сама и её отражение. Сила и слабость. Свет и тень. Источник и его копия.

Это и есть дуальность – фундаментальное свойство нашего мира. Всё, что мы можем воспринять, существует в паре со своей противоположностью.

### **Мир, сотканный из противоположностей**

Оглянись вокруг. Ты увидишь это везде, куда ни посмотри.

– День и ночь. Без ночи мы бы не знали, что такое день. Они определяют друг друга.

– Жара и холод. Если бы существовала только жара, у нас бы даже не было слова «жара», потому что не с чем было бы сравнивать.

– Вдох и выдох. Одно невозможно без другого. Попробуй только вдыхать – через минуту закружится голова.

– Верх и низ, право и лево, добро и зло, радость и печаль, любовь и ненависть, начало и конец.

Список можно продолжать бесконечно. Наш ум устроен так, что он мыслит противоположностями. Мы не можем представить что-то «одно», не имея в виду его противоположность.

Почему так? Потому что мы живём внутри дуальности. Это свойство самой реальности, в которой мы существуем. Великая иллюзия (Майя), о которой мы говорили в прошлой главе, как раз и создаёт эту двойственность. Она раскалывает единое на миллионы осколков, чтобы у нас была возможность играть, выбирать, познавать.

### **Самое важное про дуальность**

Очень важно понять одну вещь: противоположности не враждуют друг с другом. Они не борются за власть, где один должен победить, а другой умереть.

Они дополняют друг друга. Они – две стороны одной медали.

Что лучше – день или ночь? Глупый вопрос, правда? Они нужны оба. День для активности, ночь для отдыха. Что лучше – вдох или выдох? И то, и другое необходимо для жизни.

Точно так же в твоей жизни: горе и радость, успех и поражение, любовь и разлука – это не враги, которые хотят тебя уничтожить. Это учителя, которые приходят, чтобы показать тебе разные грани реальности и сделать тебя целостным.

Человек, который познал только радость, но никогда не знал горя, – это не целостный человек. Он как цветок, выросший в теплице, который не знает, что такое настоящий ветер. Его радость будет поверхностной.

А человек, который прошёл через страдания и сохранил способность радоваться, – это мудрый человек. Он знает цену и тому, и другому.

### **Выбор, который делает нас людьми**

Если противоположности не враждуют, а дополняют друг друга, то зачем они вообще нужны?

Ответ прост: чтобы у нас был выбор.

Если бы существовало только одно – только добро, только свет, только радость – выбора бы не было. Мы были бы как роботы, запрограммированные на одну единственную реакцию.

Но наличие двух полюсов создаёт пространство для свободы. Между «да» и «нет» есть зазор, в котором может родиться твоё собственное решение.

Посмотри на свои эмоции. У каждой эмоции есть противоположность:

- Страх – смелость.
- Уныние – интерес, увлечённость.
- Обида – прощение.
- Ненависть – любовь.

И самое удивительное: ты можешь перейти из одной эмоции в противоположную за одно мгновение. Просто сделав выбор. Просто решив: «Всё, я больше не буду бояться. Я выбираю смелость». Или: «Я устал обижаться. Я выбираю простить».

Это и есть настоящая свобода. Не в том, чтобы обстоятельства вокруг тебя были идеальными. А в том, чтобы внутри себя ты мог выбирать, на какой стороне эмоций тебе находиться.

## **Почему именно так?**

В русском языке есть удивительная глубина, о которой мы часто даже не задумываемся.

Когда мы говорим «раз», мы имеем в виду не просто цифру один. «Раз!» – это команда, сигнал к действию. «Раз, два, три – поехали!». Это момент, когда что-то начинается, когда происходит импульс, толчок, удар. В слове «раз» слышится резкость, начало, движение.

А «об» – это предлог, который означает соприкосновение, границу, форму. «Ударился об стену». «Обвёл кружком». «Обнял». «Образ». Во всех этих словах есть идея формы, пространства, того, что принимает удар, того, что окружает, того, что даёт очертания.

Поэтому в нашей книжке:

- «Раз» (или просто 1) – это импульс, вопрос, движение, действие, начало. Это то, что «выдыхает», толкает, создаёт.
- «Об» (или 0) – это форма, пространство, ответ, покой,местилище. Это то, что «вдыхает», принимает, наполняется, хранит.

## **Но двойственность – это только начало**

Два полюса создают напряжение. Как плюс и минус в батарейке. Между ними есть разница потенциалов, есть энергия. Но чтобы эта энергия стала устойчивой системой, чтобы из неё могло что-то родиться, нужно третье.

Нужна Троица.

Троица – это не число. Это процесс. Это полная, замкнутая система, которая состоит из трёх элементов:

- Источник (то, что начинает, первый полюс, «Раз»).
- Зеркало (принцип отражения, закон, связь).
- Отражение (то, что получилось, второй полюс, «Об»).

Возьмём наш пример с зеркалом из четвертой главы.

- Источник – это ты, стоящий перед зеркалом. Твоя сила, твой импульс.
- Зеркало – это сам принцип отражения. Та поверхность, которая позволяет тебе увидеть себя.

– Отражение – это твой двойник по ту сторону стекла. Слабость, форма, результат.

Вот она, Троица в действии. Два (ты и отражение) – это просто два отдельных объекта. Но вместе с зеркалом, которое их связывает, они образуют устойчивую, законченную систему.

Инь-Ян как идеальный образ Троицы

Лучше всего этот принцип иллюстрирует древний символ Инь-Ян.

Многие думают, что это просто значок, обозначающий мужское и женское. Но на самом деле это глубочайшая картина устройства реальности.

Посмотри на него внимательно.

– Это круг. Единое целое, изначальная Точка.

– Внутри круга – две половинки: чёрная (Инь, покой, форма, «Об») и белая (Ян, движение, импульс, «Раз»). Это дуальность.

– Они не просто разделены прямой линией. Они перетекают друг в друга, изгибаясь волной. Это значит, что они не статичны, они находятся в постоянном движении, в танце.

А теперь самое главное. Посмотри на чёрную половину. Видишь, внутри неё есть белая точка? А внутри белой половины – чёрная точка?

Вот это и есть изображение Троицы! Эти точки внутри – символ того самого зеркала, которое работает внутри самой системы.

– Белая точка в чёрном означает: в любой слабости уже есть семя силы. В любой тьме уже есть искра света. Нет ничего абсолютно плохого.

– Чёрная точка в белом означает: в любой силе уже есть семя слабости. В любом свете есть тень. Нет ничего абсолютно хорошего.

Инь-Ян – это не про разделение. Это про единство через противоположности. Это схема того, как Единое познаёт себя через игру двух начал и связующего их принципа.

## Как этим пользоваться в жизни

Понимание Троицы даёт нам удивительный инструмент.

Когда у тебя возникает проблема, конфликт, внутреннее противоречие, не пытайся выбрать одну из двух сторон. Не думай: «Кто прав, кто виноват?», «Что хорошо, что плохо?». Это тупик.

Вместо этого спроси себя: «А где здесь третий элемент? Какое зеркало создало эту пару противоположностей?»

Пример. Ты чувствуешь сильную обиду на кого-то. Это дуальность: есть ты (обиженный) и есть он (обидчик). Вместо того чтобы смаковать обиду или пытаться её подавить, спроси:

– «Какая моя сила стоит за этой слабостью?» (Ведь обида – это слабость). Может быть, за обидой стоит моя невероятная чуткость, моя способность глубоко чувствовать? Или моё обострённое чувство справедливости? Это и будет Источник.

– «Какое зеркало, какое моё убеждение или внешнее обстоятельство заставило эту силу отразиться как обида?» Может быть, я считаю, что люди «должны» быть ко мне внимательны? Или я жду от мира подтверждения своей значимости? Это и будет Зеркало.

Когда ты находишь Источник (свою силу) и Зеркало (своё убеждение), обида перестаёт быть просто болью. Она становится информацией. Ты понимаешь, какая твоя часть просится наружу и какой внутренний блок мешает ей проявиться прямо.

Ты выходишь из плоскости «жертва-тиран» и поднимаешься на уровень наблюдателя и творца. Конфликт исчезает, уступая место пониманию.

## Итог главы

– Мир дуален. Всё существует в паре со своей противоположностью. Это создаёт пространство для выбора.

– Противоположности не враждуют, а дополняют друг друга. Они как две стороны одной медали.

– Настоящая свобода – это способность выбирать своё состояние между полюсами эмоций.

– Троица – это устойчивая система. Она состоит из Источника, Зеркала и Отражения.

– Символ Инь-Ян показывает нам эту троичность: внутри каждой силы есть точка слабости, внутри каждой слабости – точка силы.

– Любую проблему можно решить, найдя третий элемент. Вместо того чтобы застревать в конфликте двух сторон, ищи зеркало, которое их связало, и источник, который стоит за слабой стороной.

Мир не чёрно-белый. Он цветной, объёмный и движущийся. И ты можешь научиться видеть его таким, если перестанешь заикливаться на противоположностях и начнёшь искать связующее их третье.

Мы разобрали, что такое дуальность и троица в теории. Теперь давай посмотрим, как этот принцип работает в нашей повседневной жизни, и почему понимание двойственности может сделать нас по-настоящему свободными.

## **Глава 8. Двойственность в жизни. Как сравнение делает нас людьми**

Мы уже выяснили, что мир устроен через противоположности. День и ночь, тепло и холод, добро и зло – это не ошибка творения, а его фундамент. Но теперь давай спустимся с небес на землю и посмотрим, как эта двойственность влияет на каждый твой день, на каждое твоё решение, на каждую твою эмоцию.

Потому что без понимания этого механизма очень легко попасть в ловушку и всю жизнь прожить, реагируя на обстоятельства, вместо того чтобы создавать их.

### **Сравнение – мать познания**

Задай себе простой вопрос: как ты узнаёшь, что что-то большое? Ты должен это с чем-то сравнить. Большое – это то, что больше маленького. Как ты узнаёшь, что сегодня жарко? Ты сравниваешь с днём, когда было холодно.

Сравнение – это главный инструмент нашего ума. Мы познаём мир только через сопоставление одного с другим. И это стало возможным только благодаря двойственности.

Если бы существовала только одна единственная температура, у нас бы даже не возникло понятия «температура». Если бы существовал только один единственный цвет, мы бы не знали, что такое цвет.

Двойственность даёт нам точки отсчёта. Она создаёт шкалу, по которой мы можем ориентироваться в этом мире.

### **Кувшины и выбор**

Представь себе такую ситуацию.

Перед тобой два кувшина. Один большой, вместительный, но очень тяжёлый. Другой маленький, лёгкий, но в него входит мало воды.

Какой из них лучше?

Ответ зависит от ситуации.

– Если тебе нужно принести много воды сразу, и путь короткий и лёгкий – ты выберешь большой кувшин.

– Если тебе предстоит нести воду далеко и в гору – ты выберешь маленький, чтобы не надорвать спину.

Только после того, как ты сравнил две крайности, ты можешь сделать осознанный выбор, который подходит именно для твоей конкретной ситуации.

Без сравнения выбора нет. Ты просто берёшь то, что есть, и не знаешь, хорошо это или плохо.

### **От сравнения к эмоциям**

А теперь самое интересное. Сравнение не только помогает нам выбирать кувшины. Оно лежит в основе всех наших эмоций и всех наших поступков.

Смотри, как работает эта цепочка. Я называю её «Колесо реакции»:

Сравнение → Оценка → Мысль → Эмоция → Действие → Последствия

Разберём на примере.

Представь, что твоя жена (или муж, или друг) просит тебя отнести тот самый большой и тяжёлый кувшин высоко в гору.

– Сравнение. Ты сравниваешь свои силы (я средний человек) с тяжестью кувшина (он очень тяжёлый) и длиной пути (очень далеко и высоко).

– Оценка. Твой ум делает вывод: «Это будет очень тяжело. Это превышает мои обычные возможности».

– Мысль. Появляется конкретная мысль: «Почему я должен это делать? Она что, не понимает, как мне будет трудно?»

– Эмоция. Из этой мысли рождается эмоция: раздражение, обида, злость.

– Действие. Ты либо высказываешь недовольство (начинаешь ссору), либо молча тащишь кувшин, но с таким лицом, что всем вокруг становится неуютно (молчаливая агрессия).

– Последствия. Отношения портятся. Обида копится. Вечер испорчен.

Вся эта цепочка запустилась с одного простого акта – сравнения.

## Откуда берутся мысли

А теперь ещё более важный момент.

Ты уверен, что мысли в твоей голове – это твои мысли? Звучит странно, но давай подумаем.

Очень часто мысли приходят к нам как будто «извне». Кто-то что-то сказал, ты что-то увидел, прочитал, и вдруг – щёлк! – мысль уже в голове. И ты начинаешь её думать, считать своей.

В индийской философии это объясняют так: есть читта – поле коллективного ума, что-то вроде облачного хранилища всех мыслей, которые когда-либо существовали. И наши индивидуальные умы подключены к этому полю.

Когда ты находишься в определённом состоянии (например, в раздражении), ты «ловишь» из этого поля мысли, которые соответствуют твоей частоте. Мысли, подтверждающие твою правоту, усиливающие твою обиду.

А «организаторы» игры, о которых мы говорили в главе про договор, очень активно этим пользуются. Им выгодно подкидывать тебе мысли, которые заводят тебя в эмоциональные качели, потому что на эмоциях ты выделяешь много энергии. А энергия – это та самая «абонентская плата», которой питается система.

## Эмоции как выбор

И вот здесь мы подходим к самому главному.

Если мысли могут приходить извне, а эмоции рождаются из мыслей, значит ли это, что мы – просто марионетки, которыми дёргают за ниточки?

Нет. Потому что между мыслью и эмоцией есть зазор. Есть микроскопическая пауза, в которой происходит выбор.

Вспомни нашу цепочку. Между оценкой («это тяжело») и эмоцией («я злюсь») есть миг. В этот миг ты можешь задать себе вопрос: «А какую эмоцию я хочу выбрать прямо сейчас?».

Да, ситуация объективно тяжёлая. Да, кувшин большой. Но твоя реакция на эту тяжесть – это твой выбор.

Ты можешь выбрать злость. И тогда твой день будет испорчен, отношения пострадают, а энергия утечёт в ссору.

Ты можешь выбрать юмор. Посмеяться над ситуацией, представить себя античным героем, несущим амфору.

Ты можешь выбрать любовь. Понять, что ты делаешь это для любимого человека, и даже в тяжёлой работе найти радость служения.

Ты можешь выбрать принятие. Просто сделать то, что нужно, без лишних эмоций, как часть жизни.

Вот что такое настоящая свобода воли. Не в том, чтобы обстоятельства были удобными. А в том, чтобы внутри себя, в этой микроскопической паузе, выбирать своё состояние.

## **Баланс – золотая середина**

Двойственность учит нас ещё одной важной вещи – балансу.

Если слишком сильно качнуться в одну сторону, можно потерять равновесие и упасть.

– Если ты всё время только работаешь и никогда не отдыхаешь – ты выгорешь.

– Если ты только отдыхаешь и никогда не работаешь – ты деградируешь.

– Если ты только даёшь и никогда не берёшь – ты истощишься и начнёшь обижаться на мир.

– Если ты только берёшь и никогда не даёшь – ты станешь эгоистом, и люди отвернутся от тебя.

Золотая середина – это не скучная серость. Это искусство балансировать между крайностями, чувствуя, что именно нужно тебе и миру в данный момент.

## **Практические советы на каждый день**

Как использовать знание о двойственности в обычной жизни?

– Осознавай свои эмоции. Когда чувствуешь сильное раздражение или обиду, остановись и спроси: «А что противоположно этому чувству?». И попробуй сознательно переключиться на противоположное состояние. Боишься? Попробуй почувствовать уверенность. Обижен? Попробуй простить (хотя бы на минуту).

– Ищи баланс. Если ты чувствуешь, что слишком много работаешь, найди время для отдыха. Если слишком много суетишься – найди время для тишины. Если слишком много времени проводишь один – выйди к людям.

– Сравнивай, но не осуждай. Сравнение – это инструмент познания. Используй его, чтобы понять разницу, но не позволяй ему превращаться в осуждение себя или других. «Этот кувшин больше, а этот меньше» – это факт. «Большой кувшин лучше маленького» – это уже оценка, которая может быть ошибочной в зависимости от контекста.

– Помни про зазор. В момент, когда происходит что-то неприятное, вспомни про эту микроскопическую паузу между событием и твоей реакцией. И сделай в ней осознанный выбор.

## **Итог главы**

– Двойственность позволяет нам сравнивать. А сравнение – это основа познания и выбора.

– Цепочка реакции: сравнение → оценка → мысль → эмоция → действие → последствия. Понимая её, ты можешь разорвать круг в любом звене.

– Мысли не всегда наши. Многие из них приходят извне, из коллективного поля. Ты можешь выбирать, какие мысли задерживать в голове, а какие пропускать мимо.

– Между мыслью и эмоцией есть зазор выбора. В этом зазоре – твоя настоящая свобода.

– Баланс между крайностями – это путь к гармонии. Не впадай в крайности, учись чувствовать золотую середину.

Ты не жертва обстоятельств и не жертва своих эмоций. Ты – тот, кто стоит в центре между двумя полюсами и выбирает, куда повернуться. В этом твоя сила. В этом твоя свобода.

До этого мы говорили о теории: о Точке, о «Раз» и «Об», о Зеркале, о фракталах, об иллюзии. Но знание само по себе, если оно остаётся просто информацией в голове, – это мёртвый груз. Оно как семя, которое лежит в пакете. В нём есть потенциал, но оно не прорастает, не даёт плодов.

Знание становится силой только тогда, когда оно соединяется с практикой и превращается в осознание. Об этом и будет наша следующая глава.

## Глава 9. Осознание. Как знание становится силой

Представь себе человека, который прочитал сотни книг по плаванию. Он знает всё про работу мышц, про технику дыхания, про виды стилей, про гидродинамику. Он может нарисовать идеальный гребок на бумаге. Но если этот человек никогда не входил в воду, утонет ли он, если упадёт за борт? Утонет. Обязательно.

Потому что знание без практики – это просто информация.

А теперь представь другого человека. Он никогда не читал книг по плаванию, но с детства каждый день плавает в речке. Он не знает теории, но он чувствует воду, его тело знает, как двигаться. Утонет ли он? Скорее всего, нет. Он поплывёт на автомате.

У него есть практика, но нет знания.

А теперь представь третьего. Он и книги читал, и каждый день плавает. И однажды, во время заплыва, он вдруг понимает: «Ах, вот оно что! Вот почему у меня так легко получается кроль! Это же тот самый принцип, о котором я читал!». В этот момент знание и практика встречаются. Вспышка. Озарение. Это и есть осознание.

### Формула осознания

Давай запишем это простой формулой:

Знание + Практика = Осознание

– Знание – это «Раз», импульс, информация, теория, которую ты получил извне (из книг, от учителей, из разговоров).

– Практика – это «Об», форма, действие, твой личный опыт, твои шишки и победы.

– Осознание – это Троица, результат их брака, живое понимание, которое становится частью тебя навсегда.

Без практики знание остаётся мёртвым грузом, который пылится в голове. Ты можешь быть самым эрудированным человеком в мире, но если ты не прожил это на своём опыте, это не твоё. Это просто чужие слова.

Без знания практика становится слепым блужданием. Ты можешь набивать шишки годами, но так и не понять, в чём был урок, и снова и снова наступать на одни и те же грабли.

И только когда эти двое встречаются, рождается истина. Рождается твоя истина.

### Как это выглядит в жизни

Давай разберём несколько примеров, чтобы стало совсем понятно.

Пример 1. Про гнев.

– Знание. Ты прочитал в этой книге (или где-то ещё), что «гнев – это искажённое отражение твоей силы». Ты понял это умом. Звучит логично.

– Практика. В какой-то момент твой ребёнок разбивает твою любимую чашку, или коллега говорит тебе гадость. Внутри вспыхивает привычная волна гнева. Ты уже хочешь закричать, замахнуться, сказать что-то обидное.

– Осознание. И вдруг, в этот самый момент, ты вспоминаешь прочитанное. Ты делаешь паузу. Ты смотришь на свой гнев не как на «себя», а как на энергию. И ты понимаешь: «А ведь это действительно просто моя сила, которой некуда деться. Я мог бы сейчас использовать эту же энергию, чтобы спокойно, но твёрдо объяснить ребёнку, почему так делать нельзя. Или чтобы защитить свои границы в разговоре с коллегой». В этот момент происходит шелчок. Ты больше не веришь, что гнев – это ты. Ты видишь его механику. Это и есть осознание. После этого ты уже никогда не будешь прежним.

Пример 2. Про закон притяжения.

– Знание. Ты слышал, что если мыслить позитивно и благодарить, то жизнь меняется к лучшему. Ты прочитал кучу книг по позитивному мышлению.

– Практика. Ты начинаешь каждый вечер писать благодарности. Ты благодаришь за то, что было сегодня. Сначала это механически, «потому что надо». Но ты продолжаешь.

– Осознание. Проходит месяц, другой. И однажды ты ловишь себя на мысли: «А ведь правда, в моей жизни стало больше хорошего. И главное, я сам стал замечать это хорошее чаще. Я как будто настроил свой приёмник на другую волну». Это не теория. Это твой опыт. Ты осознал, что благодарность работает. И теперь это твоё знание, а не просто цитата из книжки.

Пример 3. Про проекцию.

– Знание. Ты узнал, что люди вокруг – это зеркала, и то, что тебя бесит в других, есть в тебе самом.

– Практика. Ты снова ловишь себя на сильном раздражении на коллегу, который, как тебе кажется, ужасно медленно работает. Вместо того чтобы бежать к начальнику с жалобой, ты останавливаешься и честно смотришь внутрь себя.

– Осознание. И вдруг ты понимаешь: «Господи, да я же сам ненавижу в себе свою медлительность! Я постоянно себя подгоняю, ругаю за то, что делаю всё слишком долго. А этот коллега просто отражает мне моё же неприятие себя!». В этот момент раздражение исчезает. Оно растворяется, потому что ты увидел его причину. Ты можешь даже подойти к коллеге и по-другому на него посмотреть. Это осознание.

Почему осознание меняет всё

До осознания ты живёшь в мире концепций и автоматических реакций. Ты как робот, который выполняет программу, даже не подозревая, что она у него есть.

После осознания ты видишь механику. Ты понимаешь, «как это устроено». И это понимание автоматически меняет твоё поведение. Тебе не нужно себя заставлять, не нужно контролировать. Просто теперь ты знаешь, как работает эта ловушка, и ты больше в неё не попадёшь. Или попадёшь, но сразу увидишь это и выберешься.

Осознание – это не накопление новой информации. Это новое качество восприятия старой информации. Это момент, когда пазл складывается, и ты видишь целостную картину.

## Как возвращать осознание

Это не происходит само собой. Осознание требует тренировки, как мышца. Вот несколько простых практик, которые помогут тебе включить этот режим.

Практика 1. Стоп-кран.

Несколько раз в день (можно поставить напоминку на телефон) останавливайся на 30 секунд. Задай себе вопросы:

- Что я сейчас чувствую?
- О чём я сейчас думаю?
- Что я сейчас делаю?
- Зачем я это делаю?

Просто наблюдай. Без оценок. Это тренирует мышцу внимания.

Практика 2. Дневник наблюдений.

Вечером, перед сном, вспомни день. Найди один момент, который вызвал у тебя сильную эмоцию (хорошую или плохую). И прокрути его в замедленной съёмке, как киноплёнку. Попробуй увидеть цепочку, о которой мы говорили в прошлой главе: какое событие было спусковым крючком? Какая мысль пришла первой? Какая оценка? Какую эмоцию ты выбрал? И к каким последствиям это привело?

Практика 3. Вопрос «Зачем?».

Любое своё действие, особенно если оно автоматическое или вызывает дискомфорт, спрашивай: «Зачем я это делаю?». Зачем я сейчас лезу в телефон? Зачем я съел эту шоколадку? Зачем я спорю с этим человеком в комментариях? Часто ответ оказывается очень интересным: «чтобы не чувствовать скуку», «чтобы заглушить тревогу», «чтобы доказать, что я умнее». Это и есть дверь к осознанию.

## **Осознание как возвращение домой**

Вернёмся к нашей матрёшке и к тому, с чего мы начинали. Точка захотела познать себя. Весь этот огромный, сложный, многомерный мир – это просто инструмент для её самопознания. И твоя жизнь – это тоже инструмент для познания себя.

Каждое осознание – это маленький шаг к тому, чтобы вспомнить, кто ты есть на самом деле. Каждый раз, когда ты видишь механику своей реакции, ты становишься чуточку свободнее. Ты перестаёшь быть марионеткой и становишься кукловодом.

Осознание – это и есть тот самый свет, который превращает зеркало в окно. Ты больше не смотришь на отражение, думая, что это ты. Ты смотришь сквозь него и видишь бескрайний мир за окном. И себя – как того, кто смотрит.

## **Итог главы**

– Знание без практики – мёртво. Можно прочитать тысячу книг и остаться у разбитого корыта.

– Практика без знания – слепа. Можно годами набивать шишки, так и не поняв, чему тебя учат.

– Осознание = Знание + Практика. Это момент, когда теория подтверждается опытом и становится частью тебя.

– Осознание меняет качество восприятия. Ты видишь не просто событие, а его механику, его причину.

– Осознание можно тренировать. С помощью простых практик остановки, наблюдения и вопросов к себе.

Помни: всё, что ты читаешь в этой книге, – это просто знание. Оно станет твоим только тогда, когда ты начнёшь это применять. Когда ты поймаешь себя на обиде и вспомнишь про зеркало. Когда тебе станет скучно и ты вспомнишь про приглашение к росту. Когда ты испугаешься и вспомнишь, что страх – это просто гость, которого ты кормишь своим вниманием.

Вот тогда начнётся самое интересное.

Мы говорили о зеркалах, о смене полюсов, о том, что мир – это матрёшка. Теперь пришло время собрать это в единую картину и понять самый хитрый закон навигации по реальности: закон смены полюсов на разных этажах мироздания.

## **Глава 10. Принцип Матрёшки и смена полюсов. Почему в соседней комнате работают другие правила**

Давай начнём с самого простого и знакомого примера. С того, что каждый из нас испытывал сотни раз, но никогда не задумывался о глубинном смысле этого явления.

Представь себе обычный зимний день. На улице мороз, минус двадцать. Ты выходишь из дома, и первое, что ты делаешь – ты надеваешь шапку, застёгиваешь пуговицы, кутаешься в шарф. На улице твоё выживание зависит от одного простого правила: «Максимально сохранить тепло, одеться как можно теплее». Это закон этого мира.

Ты гуляешь час, другой, замерзаешь и наконец возвращаешься домой. Ты открываешь дверь, заходишь в прихожую, где тепло и сухо. И первое, что ты делаешь – ты снимаешь шапку, расстёгиваешь пуговицы, разматываешь шарф. В квартире твой комфорт зависит от прямо противоположного правила: «Сбросить лишнюю одежду, чтобы не перегреться».

Одно и то же действие (надеть шапку) в двух разных мирах (на улице и в квартире) является одновременно и спасением, и проблемой.

Плюс и минус меняются местами, как только ты переступаешь порог. То, что было добром, становится злом. То, что было правильным, становится неправильным.

Это не просто бытовая мелочь. Это – точнейшая модель устройства всей реальности.

### **Зеркальный принцип**

А теперь подойди к самому обычному зеркалу. Подними правую руку. Что делает твой двойник по ту сторону стекла? Он поднимает левую.

Ты двигаешься вправо – он двигается влево.

Ты надеваешь шапку – он надевает шапку, но для него это будет зеркальное отражение твоего движения.

Право и лево поменялись местами.

Это и есть главный механизм Вселенной. Зеркало мира меняет местами полюса. То, что в твоём внутреннем мире было правым, правильным, сильным, во внешнем отражении может предстать левым, неправильным, слабым.

И это не ошибка системы. Это её гениальная особенность. Это сделано для одной-единственной цели – чтобы у нас был выбор.

Если бы мир был просто точной копией тебя, если бы он отражал всё один в один без искажений, ты был бы просто роботом в жёсткой причинно-следственной цепи. У тебя не было бы пространства для манёвра.

Но мир хитрее. Он на половину истинен (он отражает твои внутренние содержания), и на половину обманывает (он искажает их, меняет полюса). Эта «половинчатость» создаёт пространство для творчества, для поиска, для игры. Она заставляет тебя думать, сопоставлять, искать истину не в слепом следовании отражению, а в диалоге с ним.

### **Где же я настоящий?**

Это подводит нас к самому важному вопросу этой главы.

Кто ты – человек перед зеркалом или отражение в нём?

Ответ очевиден, если подумать. Человек перед зеркалом. Почему? Потому что только тот, кто перед зеркалом, может:

- Разбить зеркало.
- Сменить позу.

– Уйти.

Отражение не может ничего изменить. Оно только повторяет. Оно вторично, оно зависимо, оно – слабость.

Тот, кто перед зеркалом, – это сила. Это источник действия. Это тот, кто принимает решение: какую руку поднять, улыбнуться или нахмуриться, остаться или уйти.

Вот он – главный ключ к управлению своей жизнью.

Наша жизнь – это не цепь реакций на обстоятельства (не танец отражения). Это поток наших собственных действий (исходящих от нас, от «человека перед зеркалом»), которые, сталкиваясь с зеркалами разных миров, порождают эти самые обстоятельства.

Мы учимся не просто «читать» отражение, а понимать, какую позу нам занять, чтобы в искажённом зеркале мира оно сложилось в нужную нам картину.

## Лестница этажей

А теперь самое интересное. Наш мир – это не просто одна комната с одним зеркалом. Это бесконечная лестница этажей, и на каждом этаже висит своё зеркало, которое переворачивает реальность по-своему.

Вспомни нашу матрёшку из пятой главы.

– Этаж «Человек» – это твой внутренний мир, твои мысли, чувства, намерения.

– Этаж «Семья» – это ближайшее окружение, твои родные и близкие.

– Этаж «Общество» – это работа, друзья, знакомые, социальная среда.

– Этаж «Планета» – это глобальные процессы, страна, мир в целом.

И вот что важно: то, что является силой (правой рукой) на одном этаже, на другом этаже становится слабостью (левой рукой).

Давай разберём на примерах.

Пример с решимостью.

– На этаже «Человек»: твоя внутренняя решимость, твёрдость характера, умение говорить «нет» – это огромная сила. Это твой стержень.

– Ты выходишь на этаж «Семья». И твоя решимость, не адаптированная к близким, может отразиться в их глазах как упрямство, жёсткость, нежелание идти на компромисс. То, что внутри было силой, снаружи стало слабостью в отношениях.

– Решение? Не пытаться «исправить своё отражение» в семье, не доказывать, что ты не упрямый. Это тупик. Решение – вернуться на этаж «Человек», к себе, к источнику. И спросить: «Как я могу проявить свою решимость, чтобы в зеркале семьи она отразилась не как упрямство, а как надёжность и твёрдая опора?». Может быть, нужно добавить к решимости чуть больше тепла или объяснить свои мотивы.

Пример с деньгами.

– На этаже «Общество»: твоя финансовая мощь, умение зарабатывать, твой социальный статус – это огромная сила. Тебя уважают, с тобой считаются.

– Ты выходишь на этаж «Духовность» (или просто остаёшься наедине с собой, со своей душой). И твоя финансовая мощь, если за ней больше ничего нет, может отразиться как пустота, как отсутствие глубины, как «золотая клетка». То, что было силой в социуме, стало слабостью перед лицом вечности.

– Решение? Не отказываться от денег (это было бы глупостью). А вернуться на этаж «Человек» и спросить: «Зачем мне эти деньги? Какое моё глубинное „Зачем“ они обслуживают?». И если ответ будет «чтобы обеспечить семью» или «чтобы помогать другим», тогда на этаже духовности это отразится уже не как пустота, а как реализованное предназначение.

## Главный закон навигации

Из всего этого следует простой и гениальный закон, который я хочу, чтобы ты запомнил на всю жизнь:

Решение проблемы всегда находится на этаже выше того этажа, где проблема возникла.

Если у тебя конфликт в семье (этаж «Семья»), не пытайся решить его внутри семьи, переставляя стулья. Поднимись на этаж «Человек». Спроси себя: «Что во мне, в моих внутренних качествах, создаёт это отражение? Какую мою силу близкие видят как слабость? Что я могу изменить в своём отношении, в своём „Зачем“, чтобы картинка в семейном зеркале изменилась?».

Если у тебя проблемы на работе (этаж «Общество»), поднимись на этаж «Семья» или «Человек». Может быть, ты просто вымотан и тебе нужен отдых и поддержка близких? Может быть, твоё внутреннее «Зачем» не совпадает с миссией компании, и тебе просто не туда?

Если у тебя проблемы со здоровьем (этаж «Тело»), поднимись на этаж «Человек». Спроси: «О чём моя душа пытается мне сказать через эту болезнь? Где я живу не свою жизнь? Где я сдерживаю эмоции?».

## Итог главы

– В соседних мирах работают противоположные правила. То, что спасает на улице, мешает в доме.

– Зеркало меняет полюса. Правое становится левым, сила может выглядеть как слабость.

– Ты – тот, кто перед зеркалом. Ты – источник действия. Отражение – лишь следствие.

– Мир – это лестница этажей (матрёшка). На каждом этаже свои законы отражения.

– Решение проблемы всегда на этаже выше. Не борись с отражением, поднимись к источнику.

Когда ты это поймёшь и примешь, ты перестанешь метаться по жизни, пытаясь исправить то, что видишь в зеркале. Ты просто будешь спокойно подниматься на лифте своего сознания на нужный этаж, менять там свою внутреннюю позу, а потом спускаться вниз и смотреть, как красиво и по-новому сложилась реальность вокруг.

И тогда ты наконец поймёшь, что ты и есть тот самый главный архитектор, который держит в руках чертежи всех этих этажей и зеркал.

Мы прошли долгий путь: от первичной Точки до сложной системы зеркал и этажей. Теперь пришло время соединить всё в единую, цельную картину. И эта картина имеет форму... бублика. Да-да, самого обычного бублика, или, если говорить научно, Тора.

## Глава 11. Девять, Тор и энергии Творца. Как выглядит Бог

Мы уже говорили о том, что мир устроен фрактально, как бесконечная матрёшка. Мы говорили о том, что всё в нём состоит из взаимодействия двух начал – «Раза» и «Оба». Но есть один вопрос, который мы пока не задавали: а как выглядит вся эта конструкция целиком? Если собрать все матрёшки вместе, соединить все этажи, что мы получим?

Ответ на этот вопрос скрыт в числах и в геометрии. И он удивительно прост и красив.

### Магия числа Девять

Давай поговорим о числах. Не бойся, это будет не скучная математика, а настоящая магия.

Посмотри на цифры от 1 до 9. Чем отличается девятка от всех остальных?

Если ты возьмёшь любое число и начнёшь складывать его цифры, рано или поздно ты придёшь к числу от 1 до 9. А если ты сложишь цифры самого числа 9 (то есть просто 9), ты получишь 9. Оно не сворачивается дальше.

Но самое интересное вот что. Девятка содержит в себе все предыдущие цифры.  $1+2+3+4+5+6+7+8+9 = 45$ . А  $4+5$  снова даёт 9. Девятка – это сумма и итог всего предыдущего ряда.

А теперь посмотри, что происходит после девятки. Идёт 10. 10 – это уже не новая цифра, а возврат к 1 и 0, к «Разу» и «Обу», но на новом витке. 11, 12, 13 – все они состоят из тех же самых девяти цифр, просто в разных комбинациях.

Девятка – это число завершённого цикла, число полноты, число целостности.

А что такое целостность, как не синоним Творца, Абсолюта, который есть Всё? Поэтому во многих традициях девятка считается священным числом, числом Бога, проявленным в нашем мире.

### Тор – фигура вечности

Если у целостности есть число, то должна быть и геометрическая фигура, которая эту целостность воплощает. И такая фигура есть.

Она называется Тор.

Что такое тор? Проще всего представить себе бублик или спасательный круг. Но не думай, что это что-то примитивное. Тор – одна из самых глубоких и совершенных форм во Вселенной.

Вглядишься в эту форму. Представь, как движется энергия внутри тора.

– Она выходит из центра, поднимается вверх, закручивается по кругу, спускается вниз и снова возвращается в центр.

– Это вечное движение, вечный круговорот. Это и есть Дыхание Абсолюта, тот самый вдох и выдох, о котором мы говорили с самого начала.

– Тор исторгает из себя и поглощает обратно. Это модель творения (когда энергия выходит наружу и создаёт формы) и растворения (когда формы возвращаются обратно в источник).

Но самое удивительное свойство тора – это то, что любая точка на его поверхности одновременно является и внешней, и внутренней. Если ты пойдёшь по поверхности тора, ты никогда не упрёшься в край. Ты будешь идти вечно, и при этом постоянно будешь оказываться то снаружи, то внутри. В этой фигуре стирается грань между «здесь» и «там», между «я» и «не я».

Тор – это геометрическое воплощение числа 9. Это фигура, в которой заключена вся полнота, всё движение, вся целостность.

## Девять энергий внутри тебя

А теперь – самый важный переход. От космоса к человеку.

Если весь мир – это огромный Тор, то человек, как его подобие (помнишь «по образу и подобию»? ), тоже должен быть устроен как тор. И это действительно так. В древней науке Джйотиш (ведической астрологии) есть знание о девяти планетах (грахах). Это не просто небесные тела. Это девять фундаментальных энергий Творца, девять его «ликов», девять инструментов, с помощью которых он творит реальность. И эти девять энергий живут в каждом из нас.

Давай познакомимся с ними поближе.

– Солнце (Сурья) – это твой дух, твоя воля, твоё ядро, твоё «Я есть». Это то, что светит, даже когда всё вокруг темно. Это твоя внутренняя царственность.

– Луна (Чандра) – это твой ум, твои эмоции, твоя способность чувствовать и реагировать. Это то, что делает тебя живым и изменчивым, как вода.

– Марс (Мангала) – это твоя энергия действия, твоя сила, твой внутренний воин. Это тот самый «Раз», который позволяет тебе вставать и делать. Это напор, страсть, защита.

– Меркурий (Буддха) – это твой интеллект, твоя способность общаться, анализировать, торговать, находить общий язык. Это твой внутренний переговорщик и учёный.

– Юпитер (Гуру) – это твоя мудрость, твоя способность видеть картину целиком, твоя удача и оптимизм. Это твой внутренний учитель, который знает, что всё к лучшему.

– Венера (Шукра) – это твоя любовь, твои ценности, твоё чувство красоты и гармонии. Это то, что притягивает к тебе людей и делает жизнь сладкой.

– Сатурн (Шани) – это твоя дисциплина, твои ограничения, твоё терпение, твоя способность работать и ждать. Это твой внутренний строгий учитель, который говорит: «Не торопись, делай основательно, отвечай за последствия».

– Раху – это твои желания, твои амбиции, твой прорыв в будущее, твоя одержимость. Это то, что толкает тебя вперёд, за горизонт, туда, где страшно и интересно.

– Кету – это твой прошлый опыт, твоя интуиция, твоя связь с тонким миром, твоё отрешение. Это то, что приходит к тебе как озарение, само собой, без усилий.

Когда все эти девять энергий находятся в гармонии, когда они сбалансированы и работают как слаженный оркестр, человек становится целостным, просветлённым, счастливым. Он – микрокосм, идеально отражающий макрокосм.

## Искажения в торе

Но в том-то и дело, что мы рождаемся не идеальными. В нашем личном гороскопе есть планеты, которые стоят «не на тех местах», есть напряжённые аспекты, есть блоки.

Что это значит с точки зрения нашей модели?

Представь себе идеальный тор, по которому свободно течёт энергия. А теперь представь, что в каком-то месте этого тора возникло искажение, «вмятина», блок.

– Если у тебя слабый Марс (не хватает энергии действия), это значит, что в твоём личном торе есть участок, где энергия застревает, не может вырваться наружу как импульс. Это «вторжение» нерешительности в поле твоей силы.

– Если у тебя поражённая Венера (проблемы в любви, зависимые отношения), это значит, что энергия любви в твоём торе идёт по искажённому пути, «выплёскивается» наружу не как дар, а как болезненная привязанность.

– Если у тебя напряжённый Сатурн (вечные ограничения, чувство вины, тяжесть), это значит, что какой-то участок тора «пережат», как пережатый шланг, и поток жизненной силы не может пройти свободно.

Астрология в этом смысле – это не предсказание судьбы («что мне написано на роду»). Это диагностика искажений в твоём личном торе. Это карта, которая показывает, где у тебя блоки, а где – нераскрытый потенциал.

## **Задача жизни**

И вот тут наша жизненная задача становится кристально ясной. Она не в том, чтобы «заработать много денег» или «стать знаменитым». Это просто возможные следствия. Настоящая задача – исцелить свой тор.

– Наполнить ослабленную энергию (прокачать свой Марс, начав действовать).

– Направить в конструктивное русло поражённую энергию (трансформировать болезненную любовь-зависимость в творчество или заботу о других).

– Расслабить пережатый участок (перестать себя винить, разрешить себе ошибаться, снять внутренние запреты).

Когда мы делаем это – через практики, через самопознание, через правильные действия, через осознание, – мы по кирпичику восстанавливаем свою внутреннюю геометрию. Мы выправляем вмятины, убираем блоки, налаживаем течение.

И в один прекрасный момент наш личный маленький тор начинает звучать в унисон с великим Тором Вселенной. Мы перестаём быть отдельной, страдающей частицей. Мы становимся живым, пульсирующим, целостным существом, в котором гармонично собраны все девять энергий Творца.

Мы возвращаемся к состоянию целостности, из которого когда-то вышли как маленькая точка, жаждущая познать саму себя. Круг замкнулся. Игра продолжается, но теперь ты играешь в неё осознанно, зная все правила и владея всеми инструментами.

## **Итог главы**

– Число 9 – символ целостности и завершённости. Оно содержит в себе все остальные числа.

– Тор – геометрическая фигура, описывающая всё мироздание. Это модель вечного движения, дыхания, творения и растворения.

– В человеке живут девять энергий (планет), которые являются инструментами Творца. Это Солнце, Луна, Марс, Меркурий, Юпитер, Венера, Сатурн, Раху, Кету.

– Болезни и проблемы – это искажения в твоём личном торе. Это блоки, мешающие энергии течь свободно.

– Главная задача жизни – исцелить свой тор, сбалансировать все девять энергий и войти в резонанс с великим Тором Вселенной.

Теперь у тебя есть полная карта. Есть понимание того, откуда мы пришли, куда идём и как устроены. Осталось самое малое – начать применять это знание на практике. Чем мы и займёмся в следующих главах.

Мы прошли долгий путь: от Точки до Тора, от языка «Раз» и «Об» до девяти энергий внутри нас. Теперь пришло время собрать все эти знания в одну цельную, живую картину и ответить на главный вопрос: во что же мы на самом деле играем?

## Глава 12. Вот такая игра. Сборка пазла

Мы с тобой как два путешественника, которые долго шли разными тропами и наконец встретились на вершине холма. Позади остался долгий путь, полный открытий. Давай оглянемся и посмотрим на карту, которая у нас получилась.

Всё началось с Точки. Не с точки в пространстве, а с точки чистого потенциала, где в спящем виде было всё сразу. Точка задала вопрос «Кто Я?» – и это стало первым «Разом», первым импульсом. Чтобы увидеть себя, ей понадобилось Зеркало. Она создала пространство, отразилась в нём – и так появилась первая пара: Сила и её отражение, Слабость.

Так родилась дуальность – мир противоположностей, где всё существует в паре: свет и тьма, верх и низ, вдох и выдох. А зеркало, которое их связывает, создало Троицу – устойчивую систему, способную к развитию.

Мы увидели, что этот мир – огромная матрёшка (фрактал). Часть подобна целому. То, как устроен атом, похоже на то, как устроена солнечная система. То, как работает твой мозг, похоже на то, как работает Вселенная. Законы одни для всех этажей.

Мы поняли, что живём внутри иллюзии (Майи). Материя почти полностью состоит из пустоты, и то, что мы считаем твёрдой реальностью, – на самом деле игра энергий и полей. Но иллюзия эта нужна для того, чтобы игра была захватывающей.

Мы разобрали язык «Раз» и «Об», на котором написана вся реальность. «Раз» – импульс, вопрос, движение. «Об» – форма, ответ, пространство. Их танец создаёт всё многообразие мира.

Мы поняли, что наш главный компас – интерес. Это голос души, который ведёт нас туда, где нас ждёт рост и развитие. А скука – это сигнал, что текущий уровень пройден и пора двигаться дальше.

Мы узнали про зеркала и смену полюсов. Что то, что является силой на одном этаже, может стать слабостью на другом. Что решение проблем всегда находится на этаж выше.

Мы заглянули внутрь себя и увидели девять энергий (планет) – инструменты Творца, из которых соткан наш характер. И поняли, что наша задача – исцелить свой внутренний Тор, привести все энергии в гармонию.

А теперь давай сложим этот пазл до конца и посмотрим, какая картина получится.

## **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.